



Biblische Seelsorge (20)

Psychosomatische Krankheiten – seelische Ursachen

Was sind psychosomatische Krankheiten?

Den Begriff hat jeder schon einmal irgendwo gehört, aber kaum jemand weiß so ganz genau, was er bedeutet oder was man sich unter diesen Krankheiten vorstellen muss. Dabei haben wir alle schon psychosomatische Störungen gehabt. Bei der Frage nach der »Psychosomatik« hilft uns die Bibel weiter, genauer gesagt: das Menschenbild der Bibel.

Woraus besteht der Mensch? Damit meine ich nicht die chemische Zusammensetzung (55–60 % Wasser, 10–20 % Fett, 15 % Eiweiß, der Rest Kohlenhydrate, Nukleinsäuren und Mineralien), sondern die Einheit aus Körper, Geist und Seele, so wie sie von Gott, dem Schöpfer, geschaffen wurde: *»Und Gott, der HERR, bildete den Menschen, Staub von dem Erdboden (das ist der Körper), und hauchte in seine Nase den Odem des Lebens (das ist der Geist); und der Mensch wurde eine lebendige Seele«* (1Mo 2,7).

Nun ist es Gott ein Anliegen, dass diese Einheit erhalten bleibt bis zum Ende; das bedeutet auch, dass unser Schöpfer uns sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit wünscht. Deshalb schreibt Paulus in 1Thess 5,23: *»und euer ganzer Geist und Seele und Leib werde tadellos bewahrt bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.«*

Man kann den Menschen nicht einfach in die Bestandteile zerlegen und jedes Teil einzeln behandeln, obwohl es in den Fachbereichen der Medizin mit den Organen des Körpers gerne so gemacht wird. Da gibt es den Herzspezialisten, der nur für das Organ Herz (und nicht für die Herzensangelegenheiten von Verliebten!) zuständig ist, es gibt den Fachmann für Lebererkrankungen und den für Lungenheilkunde, den Augenarzt, den Hals-Nasen-Ohren-Arzt, den Urologen für die Wasserleitungen und viele weitere Spezialisten. Meist bleibt da die Seele des Menschen außen vor oder wird höchstens am Rande berücksichtigt. Trotzdem gibt es sie, die enge Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist. In keinem anderen Gebiet der Medizin wird es so deutlich wie in der Psychosomatik.

Der Körper (griechisch *soma*) ist ein wertvolles Schöpfungswerk Gottes, mit dem wir verantwortungsvoll umgehen sollten. Genauso wertvoll sind der Geist (mit Verstand, Gedächtnis, Denkvermögen) und die Seele (Gefühle, Charakter, Persönlichkeit), die wir von Gott haben. Geist und Seele bilden im Grie-



chischen die »Psyche«, und so entsteht aus der untrennbaren Verbindung von Seele, Geist und Körper die Psychosomatik. Denn was den Körper schädigt, macht auch oft die Seele krank:

- z. B. Alkohol schädigt die Leber – und verursacht Depressionen,
- z. B. Sexualität mit dauernd wechselnden Partnern bedeutet AIDS-Gefahr – und zerstörte Beziehungen mit allen seelischen Folgen,
- z. B. massiver beruflicher Stress: Gefahr des Herzinfarkts – und des Burn-outs.

Umgekehrt gilt aber auch: Was die Psyche des Menschen belastet, führt gar nicht selten zu körperlich-organischen Beschwerden. Und damit sind wir bei den psychosomatischen Krankheiten. Definieren lassen sie sich vielleicht so:

Psychosomatische Krankheiten sind Störungen und Beschwerden an körperlichen Organen (»Soma«), die ihre Ursache überwiegend im seelischen Bereich (»Psyche«) haben.

Diese Zusammenhänge bestehen schon von Beginn



der Schöpfung an; aber das Fach Psychosomatische Medizin ist noch sehr jung. Erst 1992 wurde es offiziell vom Deutschen Ärztetag eingeführt. Während meines Studiums in den 60er Jahren gab es keine Vorlesung in diesem Fach, und es gab nur zwei oder drei psychosomatische Kliniken in der ganzen Bundesrepublik; heute sind es Hunderte.

In den vergangenen 50 Jahren beobachten wir einen deutlichen Anstieg der psychischen und psychosomatischen Erkrankungen (im Volksmund auch »nervöse Krankheiten« genannt). Mittlerweile gehen die Medizinstatistiker davon aus, dass zwischen 20 und 50 % aller Patienten, die eine Hausarzt-Sprechstunde aufsuchen, unter solchen überwiegend nervös bedingten Beschwerden leiden. Die Palette der Erkrankungen ist sehr breit. Man unterscheidet prinzipiell zwei Typen von psychosomatischen Krankheiten:

Organerkrankungen, bei denen psychische Ursachen eine Rolle spielen. Beispiele:

- Bluthochdruck

- Herzinfarkt
- Migräne
- Asthma bronchiale
- Colitis ulcerosa (entzündliche Darmerkrankung)
- Magenschleimhautentzündungen
- Neurodermitis
- Magersucht

Somatoforme Störungen (oder funktionelle Beschwerden), die psychisch ausgelöst werden, wobei die Organe aber ansonsten gesund sind, zum Beispiel:

- nervöse (funktionelle) Herzbeschwerden
- funktionelle Magenbeschwerden
- Reizdarm
- Reizblase
- rheumatische Schmerzen, Rückenschmerzen, Fibromyalgie
- Lähmungserscheinungen
- Schluckstörungen
- Schwindel
- Hörsturz, Tinnitus

Das sind nur die bekanntesten Krankheiten dieser Art; daneben gibt es noch sehr viele psychosomatische Beschwerden, die an allen Stellen des Körpers auftreten können. Eines muss man aber ganz klar sagen: der Patient leidet echt unter seinen Symptomen, er spürt die Schmerzen, auch wenn die Organe bei den Untersuchungen keinen krankhaften Befund aufweisen. Der Arzt tut nicht gut daran, ihm zu sagen: »Sie haben nichts.« Er muss sein Leiden ernst nehmen. Erst recht darf niemand behaupten: »Du bist ein Simulant!« Für den Gesunden ist es schlecht nachzuvollziehen, dass man Beschwerden haben kann, obwohl alle Befunde in Ordnung sind, oder anders gesagt: Nur wenn ein Schaden nachzuweisen ist, kann man eigentlich echte Schmerzen haben. Diese Meinung war vor 50 oder 60 Jahren auch unter Medizinern noch recht verbreitet. Erst das psychosomatische Fachgebiet hat die seelischen Hintergründe bewusst gemacht.

Trotzdem haben es psychosomatische Patienten nicht leicht. Meist sind sie sehr ängstlich und beobachten ihre Beschwerden genau. Sie gehen damit zum Arzt. Dort werden umfangreiche Untersuchungen durchgeführt, um organische Ursachen auszuschließen. Für die Behandlung muss der Arzt ja wissen, woher die Beschwerden kommen. Er darf zum Beispiel bei Oberbauchschmerzen keine Gallensteine

übersehen. Wenn dann alle Befunde normal sind, ist der Patient oft enttäuscht, denn »er spürt ja was« – und das muss schließlich irgendwo herkommen. Er denkt wie die meisten Menschen: Ich habe irgendeinen krankhaften Befund, der Arzt hat ihn sicher übersehen. Oft sucht er dann einen zweiten und einen dritten Arzt auf, bis schließlich irgendein kleiner Nebenbefund entdeckt wird. Daran klammert er sich. Jetzt kann endlich die Behandlung erfolgen, aber wieder werden die Hoffnungen des Patienten enttäuscht: Seine Beschwerden bessern sich nicht. Manche Kranke müssen sieben oder acht Ärzte konsultieren, und es verstreichen zwei oder drei Jahre, bis endlich die psychische Ursache des Leidens gefunden und behandelt wird. Für den Arzt ist es nicht einfach, denn er hat es ja immer wieder mit anderen Menschen zu tun. Er braucht schon Erfahrung und Einfühlungsvermögen, um bei einem Leiden die seelische Ursache zu vermuten und dann durch gezielte Fragen aufzudecken.

Weil die Patienten so unterschiedlich mit ihren Beschwerden umgehen, kann man unter anderem folgende Patientengruppen unterscheiden:

Der **Psychosomatiker** möchte gerne gesund sein, er leidet unter seiner Krankheit und darunter, dass sein Arzt bei ihm »nichts findet«. Er ist ein eher sensibler Mensch und hat echte Beschwerden, oft verbunden mit Angst.

Der **Hypochonder** beobachtet sich und seinen Körper mit Akribie und großer Sorge. Sobald er kleinste Veränderungen bemerkt, befürchtet er das Schlimmste. Er empfindet seine Beschwerden übermäßig stark und leidet darunter – und unter sich selbst, meist verbunden mit Angst. Die Übergänge zur Psychosomatik sind fließend.

Der **Aggraveur** hat zwar Beschwerden, die aber bei weitem nicht so stark sind, wie er sie darstellt. Er übertreibt die Symptome seiner Erkrankung mehr oder weniger bewusst, um damit etwas zu erreichen (Rente, Krankmeldung, Beachtung, Zuwendung). Er leidet nur wenig und hat selten Angst wegen seiner Krankheit.

Der **Simulant** hat gar keine Beschwerden, er ist auch nicht krank, sondern spielt die Symptome nur vor, um ebenfalls etwas zu erreichen (Rente, Krankmeldung, Vorteile). Er leidet überhaupt nicht, ist kerngesund und kennt keine Angst.



Wie entstehen psychosomatische Krankheiten?

Die Antwort auf diese Frage ist recht schwierig, weil es zum eigentlichen Entstehungsmechanismus zwar einige Theorien, aber keine genauen Erkenntnisse gibt. Folgendes lässt sich aber sagen: Männer und Frauen mit psychosomatischen Störungen sind eher sensibel, oft ängstlich und neigen dazu, sich sehr genau zu beobachten (sie sind leicht hypochondrisch veranlagt). Es gibt aber auch Ausnahmen: robuste Menschen, die trotzdem empfindsam reagieren. Ansonsten findet man keine besonderen Auffälligkeiten bei diesen Patienten, sie gehören zu den Durchschnittsbürgern und kommen aus allen Bevölkerungsgruppen.

Nun erleben die so veranlagten Menschen seelische Belastungen, oder es kommen andere Faktoren hinzu, die früher oder später zur »Somatisierung« führen; das heißt, die Organe des Körpers reagieren auf den seelischen Druck. Man kann es auch so ausdrücken: Der Körper fängt an zu reden, er sendet Signale aus – das sind die psychosomatischen Beschwerden.



In einer Redensart heißt es treffend: Wenn die Seele krank ist, schreit der Körper. Deshalb ist es so wichtig, bei dem einzelnen Patienten nach seiner Psyche, seinen Verhaltensweisen und seiner persönlichen Vorgeschichte zu fragen. Darauf kann man die Therapie und die seelsorgerliche Begleitung aufbauen. Und in der Vorgeschichte begegnet man dann solchen Dingen wie:

- Angst und Sorgen
- Depressionen
- unbereinigte Schuld
- Stress
- anhaltender Streit, Hass, ungelöste Konflikte
- Egoismus
- Habsucht
- chronischer Ärger

Für manche Menschen sind das ganz normale Alltagsprobleme, mit denen sie ganz gut klarkommen, während sensible Naturen unter den Folgen leiden. Auf jeden Fall findet man in dieser Liste die häufigsten see-

lischen Ursachen für psychosomatische Krankheiten. Sie stellen jeweils das Anfangsglied einer Ursachenkette dar, die dann zur Psychosomatischen Krankheit führt. Wir müssen uns das so vorstellen:

1. Grundübel
 - a) äußere Einflüsse wie Stress u. a.
 - b) persönliches Verhalten wie Habsucht u. a.
 - c) innere Probleme wie unbereinigte Schuld u. a.
2. dadurch entstehen seelischer Druck, Anspannung, Ängste;
3. das verursacht Störungen des vegetativen Nervensystems;
4. und anschließend kommt es zu körperlichen Beschwerden und Krankheiten (Herz, Magen, Kopf, Rücken ...)

Das Grundübel (z. B. Stress) verursacht seelischen Druck und innere Spannungen. Dadurch treten Störungen im vegetativen Nervensystem auf. Die Organe, die vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, funktionieren nicht mehr ordnungsgemäß, der Patient kommt mit Beschwerden zum Arzt. Der behandelt oft nur diese körperlichen Symptome (4), verschiedene Beruhigungsmittel sollen das vegetative Nervensystem (3) ordnen, während Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Yoga, Chi Gong, Meditation u. a. den seelischen Druck (2) abbauen und die Ängste reduzieren sollen. Viel sinnvoller ist es jedoch, das Übel an der Wurzel zu fassen und die eigentlichen Ursachen zu bekämpfen, womit wir bei Punkt 1 und damit bei unserer Ursachenliste sind. Zu diesen sehr menschlichen Ursachen hat die Bibel viel zu sagen; es sind die entscheidenden Grundlagen für unsere Seelsorge. Besser als alle theoretischen Erörterungen sind die im nächsten Heft folgenden Beispiele »mitten aus dem Leben«.

Wolfgang Vreemann



EIN AUSZUG AUS:

Bitte hilf meiner Seele
Seelsorgerlich helfen im Alltag

Christliche Verlagsgesellschaft
Dillenburg 2018

ISBN 978-3-86353-515-5

432 Seiten, € 16,90