

„Ich habe eine Wut im Bauch! – Mein Hals ist wie zugeschnürt! – Mir bleibt die Luft weg! – Mein Herz fühlt sich an wie ein schwerer Stein! – Es zerreißt mir das Herz!“ Der Volksmund hat schon immer gewusst, was die wissenschaftlich orientierte Medizin im letzten Jahrhundert vergessen wollte und nach dem 2. Weltkrieg wieder entdeckt hat:

**Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen unserer Gefühlswelt als Teil unserer Seele und dem Körper.**

Rasch war dann auch die passende medizinische Richtung gefunden, die sich nun wissenschaftlich versucht mit diesem Zusammenspiel auseinander zu setzen, die Psychosomatik. In Deutschland setzte diese Entwicklung nach dem 2. Weltkrieg ein, Österreich hinkt etwa 15 Jahre hinterher. Meiner Erfahrung nach reagieren viele Menschen ausgesprochen allergisch, wenn sie das Wort „Psycho“ hören und denken sofort an „geistesgestört sein“ und einen „Vogelldoktor“ brauchen. Möglicherweise geht das noch auf die Zeit zurück, als man meinte, vernünftige Wissenschaft und Psyche würden sich gegenseitig ausschließen und alles Psychische war äußerst suspekt. Mittlerweile kennen wir die Region im Gehirn, wo Gefühlsaktivität gemessen werden kann als das so genannte limbische System, und wissen, dass jede dieser Gefühlsaktivitäten über Botenstoffe im Blutkreislauf und feine Nerven auch der letzten Zelle im Körper noch mitgeteilt wird, die dann entsprechend darauf reagiert.

# Psychosomatik

## Wenn die Seele durch den Körper spricht



Dr. Walter Neubauer  
Leiter Department für Psychosomatik am  
Klinikum Wels - Grieskirchen.  
Arzt für psychotherapeutische Medizin  
(Existenzanalyse und Logotherapie);  
Facharzt für innere Medizin, Kardiologe,  
Zusatzdiplom psychosomatische Medizin,

Wagleithnerstraße 27  
4710 Grieskirchen

Tel: +43 72 48 601-2100

[walter.neubauer@klinikum-wegr.at](mailto:walter.neubauer@klinikum-wegr.at)

In einer verstandesbetonten Welt, wird die Gefühlsseite des Menschen oft an 2. Stelle gesetzt oder wenn gar schmerzliche Gefühle wiederholt drohen einen Menschen handlungsunfähig zu machen, kann es passieren, dass jemand ohne es zu bemerken, die Verbindung zu seinen Gefühlen unterbricht („Ich habe gar nichts mehr gespürt, ich habe nur mehr funktioniert...“).

Wenn aber der Kontakt zwischen Gefühl und Bewusstsein beeinträchtigt ist, bleibt der Gefühlsseite oft nur mehr als einzige Ausdrucksmöglichkeit der Weg in den Körper übrig und hier meist in Form einer körperlichen Störung. Moderne Definition Psychosomatik: **Körperliche Beschwerden, bei denen entweder zur Entstehung oder Aufrechterhaltung, psychosoziale Faktoren eine wesentliche Rolle spielen.**

In der Psychosomatik wird nun versucht, ausgehend von diesem störenden Körpersymptom, den Weg zum Gefühl wieder zu finden, die Mitteilung dieses Gefühls an die betreffende Person selbst zu verstehen, um dann entsprechend richtig mit diesem erweiterten Wissen in seinem Leben für ihn passende Entscheidungen treffen zu können. Wenn ich Entscheidungen treffen kann, die mit meinem Innersten übereinstimmen, wird mein Leben immer mehr in eine Richtung gehen, mit der ich mich selbst identifizieren kann, die ich also als stimmig empfinde. Umgekehrt wenn ich ein Leben führe, dass für mich nicht stimmt, baut sich in meiner Innenwelt eine Spannung auf, die sich auf den Körper überträgt und mit der Zeit zu einer Beeinträchtigung meines Lebens führt, die ich eben in 1. Linie im Bereich des Körpers wahrnehme, wenn ich die Warnschilder meiner Gefühle verlernt habe zu lesen.

Ist das jetzt blanke Theorie oder lässt sich das überprüfen, was ich hier behaupte?

80 % der Bevölkerung haben mindestens 1 x pro Woche körperliche Beschwerden ohne ausreichende medizinische Erklärung, bei jedem 6. werden diese Beschwerden chronisch. Jeder 4. Patient beim Hausarzt kommt wegen Beschwerden, die der Definition von Psychosomatik entsprechen. Bis dass ein Patient, der wiederholt unter körperlichen Beschwerden ohne ausreichende medizinische Erklärung leidet, endlich an einer psychosomatischen Abteilung landet, dauert es durchschnittlich mehr als sieben Jahre. Oft bringt er dann einen dicken Ordner mit zahllosen Befunden mit, die alle letztlich seine Beschwerden nicht erklären und weiters viele enttäuschende

Erfahrungen in seiner Begegnung mit Ärzten im medizinischen System, die ihm mit seinen Beschwerden nicht helfen konnten, und bei denen er sich daher auch nicht verstanden fühlt.

In meiner ersten Begegnung als psychosomatisch tätiger Arzt mit so jemand, geht es oft zunächst einmal darum, die Beschwerden ernst zu nehmen („der Körper lügt niemals“) und eine erste Vertrauensbasis herzustellen. Dann beginnt mit der psychotherapeutischen Arbeit oft eine spannende Reise in eine „seelische Landschaft“, in der von mir wie von einem Bergführer verlangt wird, Gefahrenmomente unterwegs zu erkennen, zu sichern, zu führen oder nur zu begleiten.

Die moderne Psychotherapieforschung zeigt, dass diese Methode ähnlich stark in der Wirkung ist wie eine Bypassoperation bei einem Verschluss der Herzkranzgefäße. Weiters zeigt die psychosomatische Forschung, dass jeder investierte Euro in ein stationäres Behandlungsprogramm bei jemandem, der noch im Arbeitsprozess steht, sich mehr als 8 mal durch Einsparung von Medikamenten, medizinischer Behandlung und Wiedererlangen der Arbeitsfähigkeit sich innerhalb von 2 Jahren amortisiert. Indirekt kann aus dieser Zahl abgelesen werden, was durch die Wieder-Stabilisierung des seelischen Gleichgewichtes an menschlichem Leid gemindert und an Grundlage für eine neue Lebensentfaltung geschaffen wird.

Ziel der psychosomatischen Arbeit ist also, dass ein Mensch durch eine bessere Kommunikation mit sich selbst, sich besser verstehen lernt und sich selbst näher kommt. Wenn jemand sich selbst nahe ist, indem er sich wieder spürt, kann er auch zu all dem anderen auf der bunten Palette des Lebens eine bessere Beziehung aufbauen und damit zu einer neuen vertieften Lebensqualität finden. Oft wird dann das Körpersymptom entbehrlich oder es fällt leichter mit organischen Einschränkungen zu leben, da die Verbindung zum Leben die Einschränkung mehr als ausgleicht.

Auf diesem Weg zu sich selbst hilft eine bestimmte Geisteshaltung, die in verschiedenen Kulturen unter religiösen Aspekten schon seit Jahrhunderten gepflegt wurde und in den letzten 2 Jahrzehnten in die Psychotherapie erfolgreich Einzug gehalten hat. Es handelt sich um die **Haltung der Achtsamkeit**. Diese hilft uns dadurch, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was durch unsere

Sinnesorgane unmittelbar aufgenommen wird, aus dem Strudel unserer Gedankengrübeleien und Befürchtungen über Vergangenes und Zukünftiges, wie bei einem Hurrikan in der Mitte anzukommen und zur Ruhe zu finden.

Weitere Zugangswege zum Innersten eines Menschen gelingen durch Erweckung seiner Kreativität in künstlerischer Gestaltung und über die Musik.

Der Mensch als Lebewesen, das auf Beziehungen angelegt ist, braucht die Erfahrung einer gelingenden und damit beglückenden Beziehung, um sich im inneren Gleichgewicht zu erleben. Diesem Aspekt suchen wir durch die therapeutische Arbeit in sowohl Gruppen- als auch Einzeltherapie gerecht zu werden

Durch das gemeinsame Angebot all dieser Zugangswege erleben wir an unserem Department für Psychosomatik im Klinikum Wels - Grieskirchen wie Menschen oft in unglaublich kurzer Zeit erstaunliche Veränderung sowohl ihrer körperlichen Beschwerden aber auch ihrer seelischen Befindlichkeit erfahren. Entscheidend ist allerdings für ein Beibehalten und Weiterentwickeln dieser Veränderung, eine weitere therapeutische Arbeit im niedergelassenen Bereich. Hier kommen niedergelassenen Psychotherapeuten, Beratungsstellen, oder Einrichtungen wie „Zellkern“ eine entscheidende Bedeutung zu, besonders wenn sie in relativ kurzer Zeit nach der Entlassung einen Termin anbieten können.

Die klassische Schulmedizin hat sich durch eine Konzentration auf das körperliche Gebrechen von Menschen immer mehr in die verschiedenen Organsysteme zersplittert, hier Großartiges geleistet, jedoch den Menschen als seelisches Wesen aus dem Auge verloren. Je mehr dieser Aspekt wieder gesehen wird, umso eher wird die Psychosomatik als eigene medizinische Disziplin wieder entbehrlich. Derzeit aber zeigen die therapeutischen Erfolgswahlen in der Psychosomatik, dass dieser Zeitpunkt noch nicht erreicht ist.