



PSYCHOTHERAPIE

 reinhardt

Gabriele Eßing

Wie Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen wirkt

 reinhardt

Gabriele Eßing

Wie Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen wirkt

Leitfaden für die Praxis

Ernst Reinhardt Verlag München

Dipl.-Psych. *Gabriele Eßing*, Berlin, ist seit mehr als 20 Jahren niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis (Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Traumatherapie EMDR).

Hinweis: Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03186-3 (Print)

ISBN 978-3-497-61774-6 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61773-9 (EPUB)

© 2023 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © [iStock.com/Svetlana Vdovina](http://iStock.com/SvetlanaVdovina)

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Warum dieses Buch?	9
1 Körper und Psyche gehen gemeinsame oder getrennte Wege	14
1.1 Wenn Körper und Psyche gleich empfinden	14
1.2 Wenn nur der Körper etwas spürt	17
1.3 Wenn der Körper krank wird	24
2 Wie die Psyche Körperprozesse beeinflusst	27
2.1 Gene können an- und abgeschaltet werden	27
2.2 Das in Alarmbereitschaft versetzte Gehirn	29
2.3 Das gestresste Immunsystem	34
3 Wege in die Erkrankung	37
3.1 Chronische Belastungen	37
3.2 Negative Überzeugungen und innere Glaubenssätze	39
3.3 Bedeutungsvolle Lebenskonflikte	42
4 Behandlung	45
4.1 Psychoedukation	45
4.2 Den inneren Arzt zum Einsatz bringen	47
4.3 Was Vorstellungen und positive Erwartungen bewirken	53
4.4 Den Sinn in der Krankheit suchen	60
4.5 Stabilisierende Körperübungen einsetzen	65

5 Therapiegeschichten	71
5.1 Morbus Sudeck (Komplexes regionales Schmerzsyndrom)	71
5.2 Eine durchlebte Brustkrebserkrankung	76
5.3 Eine koronare Herzerkrankung	80
5.4 Chronischer Rückenschmerz	84
5.5 Rheumatoide Arthritis	89
5.6 Lähmungen der linken Körperseite	94
5.7 Eine chronische Blasenentzündung	97
5.8 Colitis ulcerosa – eine entzündliche Darmerkrankung	103
Schlussbemerkungen	109
Literatur	111
Sachregister	115

*„Die einen Unterschied zwischen Körper und Seele machen,
haben keines von beiden.“ (Wilde, 2016, S.762)*

Warum dieses Buch?

In meiner langjährigen Praxis als Psychotherapeutin habe ich immer wieder erfahren, dass viele meiner PatientInnen nicht nur psychisch, sondern auch körperlich leiden. Sie haben aber nicht nur Beschwerden, die allgemein als abhängig vom psychischen Befinden angesehen werden, wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, anhaltende Erschöpfung und Müdigkeit. Vielmehr konnte ich darüber hinaus beobachten, dass Erkrankungen gehäuft auftreten, die bisher ausschließlich als körperlich angesehen werden; das heißt, bei denen ein Organschaden bzw. ein physiologisch nachweisbarer Krankheitsprozess vorliegt. Dazu zählen die weit verbreiteten Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislauf-, Gelenk-, Magen- und Darmerkrankungen sowie chronische Entzündungen innerer Organe wie der Blase. Selbst Krebs gehört dazu. Ist das Zufall? Oder treten körperliche Störungen vermehrt auf, wenn auch die Psyche leidet?

Die Erkenntnis, dass die Psyche an der Entstehung und dem Verlauf fast sämtlicher Krankheiten beteiligt ist, ist bisher wenig verbreitet. Mittlerweile kann aber als erwiesen angesehen werden, dass Körper und Psyche bei fast jedem Krankheitsprozess miteinander verzahnt sind. Vieles weist darauf hin, dass es keine „rein körperlichen Erkrankungen“ gibt, bei denen die Psyche keine Rolle spielt. Auch wenn noch nicht alles bis ins letzte Detail erforscht ist, so gilt als sicher, dass die Psyche im gesamten Krankheitsprozess eine wichtige Rolle spielt. Sie ist sicherlich nicht der alleinige Verursacher von Erkrankungen. Aber neben den eher seltenen genetischen Anlagen und den normalen körperlichen Alterungsprozessen ist ihr Einfluss von großer Bedeutung. Es ist mittlerweile gut belegt, dass Belastungen und Konflikte, ängstliche, deprimierende Gedanken und Gefühle sowie schlimme frühe Erlebnisse biologische Prozesse anstoßen, die sich in sämtlichen Körperbereichen zeigen und die zu Krankheiten führen können. Hierbei handelt sich keineswegs um einen nicht erklärbaren, mysteriösen Sprung, sondern um einen psychophysiologisch nachvollziehbaren Prozess (Schubert, 2016; Bauer, 2008; Rüegg, 2007).

Dass psychische Faktoren Auswirkungen auf den Körper haben, spielt in der gegenwärtigen Medizin aber nur eine untergeordnete Rolle. Hier ist die Trennung von Körper und Psyche noch weit verbreitet: Der Körper wird als eine kompliziert aufgebaute Maschine betrachtet. Treten Defekte auf, erkrankt ein Organ oder kommt es zu Abnutzungserscheinungen, versucht man den Schaden durch entsprechende Reparaturen zu beheben. Lediglich bei Körperstörungen, deren Ursache sich durch Blutuntersuchungen oder bildgebende

Verfahren nicht ausreichend nachweisen lassen, werden psychische Faktoren berücksichtigt.

Das beschriebene Vorgehen, sich vorrangig auf den Körperschaden zu konzentrieren, hat immer dann eine Berechtigung, wenn es sich um akute Beschwerden und Erkrankungen handelt. Dann ist die herkömmliche Reparaturmedizin von zentraler Bedeutung. Bei einem Herzinfarkt oder Schlaganfall muss rasch gehandelt werden. Auch Entzündungen, etwa eine Lungen- oder Nierenentzündung, benötigen zur Heilung eine Behandlung mit Antibiotika und ein Tumor muss operiert werden, soweit dies möglich ist. In all diesen Fällen handelt es sich um unverzichtbare, teils lebensrettende Maßnahmen.

Stellt sich aber die Frage nach der Entstehung und nach dem Verlauf von Erkrankungen, dann leistet die Reparaturmedizin eher wenig. Warum entgleisen Körperprozesse? Wieso kommt es zu Entzündungen in Gelenken und Organen? Von welchem Hintergrund entwickeln sich die weit verbreiteten Zivilisationskrankheiten? Diese Fragen lassen sich mit dem medizinischen Reparaturmodell, das fast ausschließlich den Körper in den Mittelpunkt stellt, nicht beantworten.

Verändert man den Blickwinkel und betrachtet man den Menschen als Einheit von Körper und Psyche, dann fällt es nicht schwer, die Verzahnung von körperlichen und psychischen Prozessen zu verstehen. Erkenntnisse der Neurowissenschaften, der Entwicklungspsychologie sowie der Psychoneuroimmunologie machen deutlich, dass sich von Anbeginn des Lebens der Körper in Abhängigkeit auch von äußeren Faktoren entwickelt. Gehirn, Nerven- und Immunsystem entwickeln sich nicht aus sich selbst heraus, sondern stets unter dem Einfluss von Erlebnissen und Erfahrungen. Hier spielen zwischenmenschliche Beziehungen eine besondere Rolle. So tragen liebevolle Eltern dazu bei, dass sich Gehirn, Nerven- und Immunsystem des heranwachsenden Kindes in eine gesundheitsfördernde Richtung entwickeln können. Vernachlässigungen bewirken das Gegenteil. Später im Leben sind es die psychischen Befindlichkeiten, die Erlebnisse und die sozialen Beziehungen, die den Körper beeinflussen. Gedanken, Gefühle, Verhalten wirken im gesamten Lebensverlauf auf das Immun- und Nervensystem. Sie tragen wesentlich mit dazu bei, ob der Körper erkrankt oder gesund bleibt (Grawe, 2004; Gerhardt, 2006; Schubert, 2015).

Belastende psychische Vorgänge wie chronische Konflikte, traumatische Erlebnisse und anhaltend traurig-ängstliche Gedanken und Gefühle können sich auf unterschiedlichen Ebenen und in sich unterscheidenden Körperprozessen manifestieren. So können etwa über das Nervensystem schmerzhaft Muskelverspannungen im Rücken entstehen. Der Körper drückt dann aus, was der Mensch empfindet. Werden die Belastungen und psychischen Konflikte nicht bearbeitet und nicht gelöst, kommt es leicht zu einem chronischen Rücken-

leiden (Heinl & Heinl, 2014). Belastende Konflikte und bedrohliche Ereignisse können aber auch dazu führen, dass körpereigene Schmerzdämpfer ausgeschüttet werden, die zu Lähmungen von Armen oder Beinen führen. Während sich am bewegungseingeschränkten Organ keine Störung finden lässt, sind es körpereigene Stoffe, die die schweren Symptome hervorbringen (Zubieta et al., 2001). Schließlich besteht auch die Gefahr von lebensgefährlichen körperlichen Krankheiten: So kann der negative psychische Zustand über das Nervensystem zu Bluthochdruck und in der Folge zu einem Herzinfarkt führen (Waller et al., 2016). Selbst die Entstehung von Krebs kann durch chronische Belastungen begünstigt werden, da ungute Gedanken und Gefühle dazu beitragen können, die Aktivität der krebsbekämpfenden Killerzellen herunterzufahren (Schubert, 2016).

Wenn der Einfluss der Psyche auf die Entstehung körperlicher Krankheiten von Bedeutung ist, dann besteht auch die Möglichkeit, dass über psychische Veränderungen Heilungsprozesse angestoßen werden. Die Bearbeitung psychischer Probleme kann dann dazu beitragen, Krankheiten zu mildern oder zu beseitigen. Werden Lebenskonflikte gelöst, Stress und Überforderung beseitigt und ungute Gedanken und Gefühle wie Angst und Wut reduziert, dann hat das auch positive Auswirkungen auf den Körper: Das aus dem Gleichgewicht geratene Nerven- und Immunsystem kann sich wieder normalisieren, Muskelverhärtungen und Entzündungen haben die Möglichkeit, sich zurückzubilden. Aus dem Ruder gelaufene vegetative Prozesse wie Blutdruckschwankungen finden vielleicht wieder in den Normalzustand zurück. Die Abwehrkräfte des Körpers können gestärkt und Selbstheilungskräfte in Gang gesetzt werden, um den Ausbruch von Erkrankungen zu verhindern oder bereits vorhandene Krankheiten zu mildern oder zu heilen. Die immer wieder beschriebenen Spontanheilungen selbst schwerwiegender Krankheiten werden manchmal auch im Zusammenhang mit psychischen Veränderungen interpretiert. Der Arzt Bernie Siegel (2018) berichtet in seinem Buch „Prognose Hoffnung“ von lebensgefährlich Erkrankten, die entgegen medizinischer Prognosen überlebten. Er vermutet, dass Veränderungen von Gedanken, Gefühlen und die Lösung von Konflikten dabei eine wichtige Rolle gespielt haben. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt der Neurowissenschaftler Joachim Bauer. Er ist der Überzeugung, dass Hilfen zur Gesundung psychischer Störungen selbst bei schweren Erkrankungen wie Krebs dazu beitragen können, die Krankheit zu besiegen (Bauer, 2020).

Wenn viele körperliche Krankheiten durch psychische Beeinträchtigungen mit verursacht sein können dann ist daraus ein Mehrbedarf an psychotherapeutischer Behandlung abzuleiten. Dieser umfasst Körperkrankheiten ohne bzw. mit für die jeweiligen Beschwerden nicht ausreichendem Organbefund als auch Beschwerden, die bisher als rein körperlich angesehen werden. Psychotherapie