

SWR2 Wissen

Psychosomatik – Wie Gedanken und Gefühle die Gesundheit beeinflussen

Von Johanna Juni

Sendung vom: Donnerstag, 24. November 2022, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Felicitas Ott

Produktion: SWR 2022

Kopfschmerzen, Rückenleiden, Reizdarm: Was wir fühlen, kann auch unseren Körper beeinflussen. Bei psychosomatischen Beschwerden liegt oft keine organische Ursache vor.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Musik fade in:

O-Ton 01 Stefan Krause, Patient:

Patient: Habe heute schon ein Druckgefühl im Kopf, das merk ich, das ist noch relativ leicht. Den Tinnitus merk ich auch spürbar, aber vor allem wenn´s ruhig ist, wenn um mich rum was passiert, dann nicht so stark. Und die Sehstörungen sind, vor allem wenn ich die Augen zu hab, wieder präsent.

Sprecherin:

In Heidelberg leidet ein junger Mann mit Anfang 30 über Monate hinweg unter unerklärlichen Schmerzen. Denn bei psychosomatischen Störungen rufen seelische Belastungen körperliche Reaktionen hervor, ohne dass eine organische Ursache vorliegt.

O-Ton 02 Stefan Krause, Patient:

Je mehr Untersuchungen ich gemacht habe wurde mir immer wieder gesagt: ‚Sie sind gesund, es ist alles in Ordnung‘. Was auf der einen Seite für mich beruhigend war, aber auf der anderen Seite auch nicht, weil die Symptomatik war ja da und ist auch nicht besser geworden.

Sprecher:

Psychosomatik – Wie Gedanken und Gefühle die Gesundheit beeinflussen. Von Johanna Juni.

Musik fade out:

Sprecherin:

Wie kommt es dazu, dass Gedanken und Gefühle sich körperlich äußern? Und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei psychosomatischen Erkrankungen wie Kopfschmerzen, Rückenleiden oder dem Reizdarmsyndrom? Moderne Therapien zielen darauf ab, Körper und Geist nicht mehr strikt zu trennen, sondern als Wechselspiel zu betrachten.

O-Ton 03 Andreas Stengel, stellvertr. Direktor psychosomatische Medizin, Uni Tübingen:

Es gibt sehr klassische psychosomatische Erkrankungen, wie die sogenannten somatoformen Störungen, also zum Beispiel das Reizdarmsyndrom, wo es eine körperliche Symptomatik gibt, aber wenn wir Untersuchungen machen, keine ausreichende körperliche Veränderung, die das Ausmaß der Beschwerden erklären kann.

Sprecherin:

Die Betroffenen spüren also Beschwerden, die sich nicht mit einer körperlichen Veränderung erklären lassen. Ein plötzlicher Schwindel, Herzrasen, Magenkrämpfe. In der Medizin verwendet man in solchen Fällen den Begriff Somatisierung. Andreas

Stengel ist stellvertretender Direktor der psychosomatischen Medizin am Universitätsklinikum Tübingen.

O-Ton 04 Andreas Stengel:

Unter Somatisierung verstehen wir das Übersetzen von Affekten, von Gefühlen in körperliche Symptome. Das heißt, dass zum Beispiel, wenn ich mich in einer Situation über etwas ärgere, nicht der Ärger gespürt wird, sondern das Bauchkneifen gespürt wird.

Atmo 01:

Therapie Heidelberg:

Therapeutin:

Gibt's etwas, dass Sie rückerinnern aus der letzten Stunde?...

Patient:

Also ich erinnere, dass meine Sitzhaltung ja auch ein Stückweit repräsentiert, wie ich mich fühle und auch die Angespanntheit manchmal widerspiegelt, da versuch ich mich selber auch zu reflektieren, wenn das in manchen Situationen möglich ist. Wie sitz ich, wie gehe ich vielleicht auch, in Bezug auf die Haltung und hab` ich irgendwo eine Angespanntheit im Körper, die ich vielleicht mir schon angewöhnt habe.

Sprecherin:

Körperpsychotherapie in der Uniklinik Heidelberg. Ute Martens, Oberärztin der psychosomatischen Medizin und ein Patient, nennen wir ihn Stefan Krause, sitzen sich in zwei bequemen Stühlen mit etwas Abstand gegenüber. Krause leidet unter einer psychosomatischen Schmerz-, Seh- und Hörstörung. Bis zu seiner Diagnose war es ein weiter Weg.

O-Ton 05 Stefan Krause:

Die Schmerzstörung ist in Form von Kopfschmerzen eingetreten, die gar nicht mehr nachgelassen hat und die Sehstörungen, die sich in Form von fehlendem Fokussierungsvermögen abzeichnen, also vor allen Dingen in Schrift und Lesen sich bemerkbar machen, die kamen dann im Zuge der sich verschlimmernden Kopfschmerzen und die Hörstörungen sind in Form von Tinnitus aufgetreten.

Sprecherin:

Die Beschwerden belasten Stefan Krause in seinem Alltag vehement. Bei der Körperpsychotherapie soll er lernen, den eigenen Körper und die zugehörigen Gefühle wieder besser wahrzunehmen.

Atmo 02: Therapie Heidelberg:

Therapeutin:

Dann lade ich Sie ein, nochmal auf der Sitzfläche des Stuhls nach vorne zu gehen, wo wie wir das in der letzten Stunde auch gemacht haben, also im Ausatmen, Das ist wichtig, dass wir während wir ausatmen, nach vorne auf dem Stuhl gehen, bis wir an

der Kante sind. So, dass wir wirklich gut die Sitzbeinhöcker spüren können, was passiert in der Wirbelsäule?

Patient:

Ich nehm´ die Wirbelsäule wahr, dass sie sich bewegt, dass sie sich in der Bewegung gesünder anfühlt als in der starren Haltung.

Sprecherin:

Doch wie kommt es, dass Menschen unter starken körperlichen Beschwerden leiden, ohne dass eine organische Ursache dafür gefunden wird?

O-Ton 06 Andreas Stengel:

Erstmal ist es so, dass jeder womöglich eine Idee hat, wie reagieren Magen und Darm bei akutem Stress, wie vor ner Prüfung, Vortrag, vor einer als stressig erlebten Situation, hat man vielleicht Bauchschmerzen oder Durchfall.

Sprecherin:

Solche kurzen, akuten Symptome sind ganz normale Stressreaktionen, die auch wieder vorübergehen, erklärt Oberarzt Andreas Stengel in Tübingen.

O-Ton 07 Andreas Stengel:

Das ist nichts Pathologisches. Sondern eine Stressreaktion, die im Darm lokal vermittelt wird. Also der Darm hat das ganze Repertoire an Stresshormonen, an Rezeptoren. Der kann das ganz alleine machen, der braucht das Gehirn erstmal an der Stelle gar nicht dafür. Das Gehirn kommt viel später erst dazu, im Sinne der Bewertung und dann auch Verstetigung dieser Dinge.

Sprecherin:

Bei vielen Menschen verschwinden die akuten Symptome wieder, bei manchen entwickeln sich daraus aber langfristige Störungen. Auch Stefan Krause kennt gelegentlich auftretende Kopfschmerzen schon lange, doch dann spitzt sich die Situation nochmal deutlich zu.

O-Ton 08 Stefan Krause:

Und als dann aber die anderen Symptome dazu kamen, also vor allen Dingen die Sehstörungen, die dann auch permanent aufgetreten sind, da war mir schon ganz mulmig zumute, weil sich die Symptomatiken dann auch vermengt haben mit Panikattacken, Herzrasen, Schweißausbrüchen, solchen Sachen, die ich eigentlich nicht von mir kenne. Und dann hab´ ich erstmal angefangen, nach dem Ausschlussverfahren nach der Ursache zu suchen. Also ich habe ein MRT machen lassen, auf das Ergebnis habe ich dann gewartet mit dem Wunsch nach Klarheit.

Sprecherin:

Die Magnetresonanztomographie, kurz MRT, ermöglicht es, mithilfe von sehr starken Magnetfeldern Gewebe und Organe im Körper darzustellen. Bei Stefan Krause ergaben diese und auch weitere Untersuchungen jedoch keinen Hinweis auf eine körperliche Erkrankung.

O-Ton 09 Stefan Krause:

In dieser Verzweiflung ging das einige Wochen, bis ich dann nach dem Ausschlussverfahren gemerkt hab, okay, es ist nichts Organisches. Nachdem ich psychisch noch fertiger war und immer wieder die Auskunft bekommen hab, manchmal sogar mit einem freudigen Lächeln des Arztes: Es geht Ihnen gut, alles Gute für die Zukunft – und dann stand ich wieder da. Und das war für mich so schlimm, weil ich dann auch irgendwann fast an mir gezweifelt hab, so.

Sprecherin:

Krause weiß: Er bildet sich seine Gesundheitsprobleme nicht ein. Von einem Bekannten bekommt er schließlich den entscheidenden Tipp, nicht nur nach körperlichen Ursachen zu suchen, sondern auch nach psychischen.

O-Ton 10 Stefan Krause:

Dann bin ich den Schritt gegangen und hab über so ´ne Vermittlungshotline mich nach Psychotherapeuten und Therapeutinnen umgeschaut. Ich hab am Anfang immer gedacht, da sitzt jemand, der gibt mir Ratschläge, der sagt mir, was zu tun ist oder so, aber es ist eigentlich ganz anders. Also man wird gespiegelt und kriegt dieses ganze Durcheinander im Kopf vielleicht ein Stück weit geordnet.

Sprecherin:

Der junge Mann erhält nach Monaten endlich die Diagnose: psychosomatische Schmerz-, Seh- und Hörstörung. Bei den meisten Betroffenen dauert die Odyssee von einem Facharzt zur anderen Spezialistin sogar noch viel länger, sagt Ute Martens.

O-Ton 11 Ute Martens, Oberärztin der psychosomatischen Medizin Heidelberg:

Bei somatoformen Störungen, also körperlichen Beschwerden, für die keine organischen Ursachen gefunden werden, gehen die Patienten in der Regel circa fünf Jahre von Arzt zu Arzt, Untersuchung zu Untersuchung und Institution zu Institution, bis eine Diagnose gestellt wird und eine psychosomatische, psychotherapeutische Behandlung initiiert wird.

Sprecherin:

Fünf Jahre – viele Patientinnen und Patienten gehen also einen langen Leidensweg, bis sie schließlich eine Diagnose und damit auch die entsprechende Versorgung erhalten. Dabei sind psychische Krankheiten in Deutschland weit verbreitet.

Immer wieder kommt es aber auch zu Fehldiagnosen, wenn Beschwerden vorschnell als psychosomatisch diagnostiziert werden. Das passiert dann, wenn sich keine klaren organischen Ursachen feststellen lassen oder wenn sie schlichtweg übersehen werden. Das Problem: Die Diagnose kann jede Hausärztin und jeder Allgemeinarzt stellen – einige von ihnen kennen sich damit aber nur unzureichend aus.

O-Ton 12 Andreas Stengel:

Psychosomatische Erkrankungen sind sicher keine eingebildeten Erkrankungen, sondern die Beschwerden sind real, die Bewertung ist eine subjektive und insofern würde ich sehr dafür plädieren, psychosomatische Erkrankungen zu entstigmatisieren.

Sprecherin:

Andreas Stengel versucht in Tübingen, den Ursachen von psychosomatischen Krankheiten auf die Spur zu kommen.

O-Ton 13 Andreas Stengel:

Psychosomatische Erkrankungen – vielleicht gilt das auch für die meisten Erkrankungen überhaupt – haben nicht die eine Ursache und sind häufig auch nicht entweder psychisch oder körperlich begründet.

Sprecherin:

Der Mediziner legt bei der Ursachensuche deshalb ein Modell an, das drei verschiedene Faktoren in den Blick nimmt.

O-Ton 14 Andreas Stengel:

Das Krankheitsmodell umfasst sowohl biologische Faktoren, psychische wie soziale Faktoren. Es kann eine genetische Prädisposition geben, es kann vielleicht auf der biologischen Ebene noch eine körperliche Erkrankung aktuell oder in der Vergangenheit geben. Es kann psychische Faktoren geben, die dann krankheitsbegünstigend oder auch protektiv wirken.

Sprecherin:

Der psychische Einfluss kann sowohl aus einem vergangenen Trauma rühren als auch aus einer aktuellen Belastung. Akuter Stress spielt meist eine große Rolle.

O-Ton 15 Andreas Stengel:

Wir sprechen von Life-Events, den Job verloren oder es ist ein, der Lebenspartner verstorben oder erkrankt oder oder oder. Auch auf der sozialen Ebene kann es eben dann gesundheitsschädliches Verhalten, rauchen, Alkohol, unregelmäßige, ungesunde Mahlzeiten, ein sehr unregelmäßiger, unsteter Lebensstil, soziale Isolation, wenig sozialer Support, auch das kann dann begünstigend wirken.

Atmo 03:

Therapie Heidelberg:

Therapeutin:

Sie können ja mal in Anlehnung an unsere letzte Stunde einen kleinen Spaziergang auf den Sitzbeinhöckern machen. Wirklich mal so ein bisschen auf den Sitzbeinhöckern spazieren, die Füße am Boden und diesen Spaziergang in Ausatmung machen, mit einem hach, Seufzen im Ausatmen und am Ende des Ausatmens einmal innehalten und spüren, was hat sich verändert.

Patient:

Ich würde sagen durch die Mobilisierung und das Ausatmen kommt eine gewisse Lockerheit rein.

Sprecherin:

Im Behandlungszimmer in Heidelberg bewegt sich Stefan Krause auf seinem Stuhl ganz langsam und achtsam nach vorne. Er weiß inzwischen, dass Anspannung und Stress bei der Entstehung seiner Erkrankung eine große Rolle gespielt haben.

O-Ton 16 Stefan Krause:

Ich würde das beschreiben in ´ner emotionalen Überlastung. Da ist natürlich Stress ein Faktor, aber Stress denkt man natürlich immer zuerst, okay, der arbeitet zu viel oder ähnliches. Aber das ist so ein multifaktorielles System, aus Stress und emotionaler Anspannung, den man ja so aus dem Alltag mitbringt, also da kann eine Sache die Arbeit sein, die andere ist eben die zwischenmenschliche Beziehung, die andere ist nochmal was anderes.

Sprecherin:

Seine Therapeutin Ute Martens erklärt, wie Stress körperliche Symptome hervorrufen kann.

O-Ton 17 Ute Martens:

Angst und Stress führen zu einer körperlichen Verkrampfung, zu einer muskulären Verkrampfung, aber auch zu einer Aktivierung von Stresshormonen, die sich im, zum Beispiel Magen-Darm-Trakt auswirken, die sich aber auch auf Gefäße auswirken, zum Beispiel Bluthochdruck. Das wäre eine körperliche Erkrankung, die ja sehr im sehr hohen Maß auch stressassoziiert ist. Diese langen Jahre bestehenden Symptome führen dann zur Weiterentwicklung von Schmerzsymptomen, Kopfschmerzen oder Reizdarmsyndrom zum Beispiel.

Sprecherin:

Stress und Ängste können also dazu führen, dass wir uns angespannt fühlen und der Körper Stresshormone ausschüttet. Negative Gedanken und Sorgen befeuern diesen Prozess. Doch wie genau hängen Geist und Körper zusammen? Damit beschäftigt sich der Hirnforscher John Dylan Haynes an der Berliner Charité.

O-Ton 18 John-Dylan Haynes, Hirnforscher Charité Berlin:

Es gab in der Vergangenheit sehr viele verschiedene Vorstellungen davon, wie Gedanken und Gehirn zusammenhängen. Zum Beispiel in der Antike so Leute wie Sokrates oder in der jüngeren Zeit dann Philosophen wie René Descartes haben geglaubt, dass Gedanken von unserem Körper weitgehend getrennt sind.

Sprecherin:

Über 400 Jahre nach Descartes Tod gelingt es Neurowissenschaftlern wie Haynes in einem Hirnscanner die Gedanken des Menschen sichtbar zu machen. Descartes Dualismus, also die Trennung von Geist und Körper, gilt in Hirnforschung und Psychologie inzwischen längst als überholt.

O-Ton 19 John Dylan Haynes:

Heute zeigt die moderne Hirnforschung ein ganz anderes Bild. Das ist, dass unsere Gedanken eins zu eins mit Hirnaktivitätsmustern zusammenhängen. Das heißt, in den neuronalen Netzwerken unseres Gehirns bilden sich bestimmte Muster heraus, je nachdem, was ich gerade denke. Das heißt, wenn ich also an Hund, Katze, Maus denke, kriege ich für diese drei verschiedenen Gedanken jeweils ein eigenes Muster der Aktivität im Gehirn und das kann ich dann auch auslesen, wenn ich ein Gerät habe, was die Hirnaktivitätsmuster messen kann.

Sprecherin:

Gedanken in Form von Worten oder in Form von Vorstellungen sind also im Gehirn fest verortet. Sie können sich jedoch auch auf den Rest des Körpers auswirken. Zum Beispiel dann, wenn man an das stressige Arbeitsprojekt denkt und sich Sorgen macht.

O-Ton 20 John Dylan Haynes:

Wenn man sich in etwas hineinsteigert, in so eine Angst reinsteigert; was dann passiert ist, dass wir die Erregung unseres peripheren Nervensystems hochregulieren und dadurch körperliche Prozesse triggern, die wir auch selbst wiederum wahrnehmen können. Das heißt, wenn unser Gehirn der Auslöser ist für etwas, muss das nicht unbedingt in der Außenwelt starten das kann auch rein gedanklich starten

Sprecherin:

Gefühle wie Angst zeigen sich demnach in Form von Gedanken und Bewertungen im Gehirn, aber bringen ebenso körperliche Reaktionen mit sich und beeinflussen die Gesundheit. Das erklärt auch Andreas Stengel von der Uniklinik Tübingen am Beispiel von Bauchschmerzen.

O-Ton 21 Andreas Stengel:

Auf der Botenstoffebene wird zum Beispiel ablaufen, dass Stresshormone freigesetzt werden, diese Stresshormone führen dann womöglich, wenn man das auf den Darm bezieht, zu einer verstärkten Sekretion, also zu Wassereinstrom in den Darm, führen zu einer veränderten Motilität, also Beweglichkeit des Darms im Sinne von vermehrter Beweglichkeit. Das Symptom was dann entstehen würde, wäre Durchfall.

Sprecherin:

Negative Gedanken wie Sorgen können körperliche Symptome also verstärken. Der Durchfall beispielsweise wird dann wiederum vom Gehirn bewertet.

O-Ton 22 Andreas Stengel:

Das Ganze führt natürlich auch zu entsprechender Signalisierung an das Gehirn, womöglich auch mit der Bewertung der Gefährlichkeit dieser Veränderung und dann auch mit einer vermehrten gedanklichen Beschäftigung damit. Das führt dann zu einer sogenannten somatosensorischen Verstärkung, also das Ganze wird dann nochmal als intensiver wahrgenommen.

Sprecherin:

Die gute Nachricht: Nicht nur unangenehme Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit, sondern auch angenehme. Denn das parasympathische Nervensystem, das für die Entspannung zuständig ist, lässt sich bewusst aktivieren.

Atmo 04:

Therapie Heidelberg:

Therapeutin:

Dann machen Sie doch diese kleine Bewegung in der Wirbelsäule, die Ihnen ja offensichtlich auch gefällt, nochmal mit einem Ach ja

Patient:

Ach ja

Sprecherin:

Zurück bei der Körperpsychotherapie in Heidelberg regt Ute Martens ihren Patienten dazu an, die Anspannung im Körper mithilfe der Atmung loszulassen.

Atmo 05:

Therapie Heidelberg:

Therapeutin:

Wenn sie mal seufzen, mit einem Ton seufzen, hach, ach ja.

Patient:

Ach ja. Es fällt ein Stück Spannung ab, so würd' ich's beschreiben.

Sprecherin:

Durch eine sogenannte funktionelle Entspannung nimmt Stefan Krause bewusst Einfluss auf das eigene Wohlbefinden.

Indem die Therapeutin Körper und Geist gleichzeitig anspricht, ermöglicht sie es dem Patienten, Gefühle wie Angst körperlich und gedanklich greifbar zu machen.

O-Ton 23 Ute Martens:

Also wir brauchen die Spannung nicht. Wir haben die Spannung, weil wir denken, wir haben ´ne Deadline, wir haben diesen Termin, wir haben jenen, wir müssen das noch fertigkriegen und das, ja. Und dieses erzeugt die Spannung, die wir auf der Körperebene – wir können sie ja in der Psyche nicht die ganze Zeit haben, d.h. wir transportieren sie in den Körper. Und die Idee der Psychosomatik bzw. der Körperpsychotherapie nochmal im Speziellen ist, diese Emotion mit dem dazugehörigen Körpergefühl wieder in Verbindung zu bringen, um ein tieferes Verständnis, aber auch die Wirkungsmöglichkeit zu entwickeln.

O-Ton 24 Stefan Krause:

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich dadurch auch die Schmerzen, oder vor allen Dingen die Schmerzen, selber regulieren, reduzieren kann. Ich würde nicht

sagen, dass ich sie wegschubsen kann, das funktioniert nicht. Aber dass ich zumindest, ja, ein Instrument hab. Wie kann ich mich runterregeln, wie kann ich der Situation Entspannung entgegenbringen oder den Druck rausnehmen.

Sprecherin:

Für Stefan Krause ist die Körperpsychotherapie ein Baustein seiner Behandlung an der Abendklinik in Heidelberg, die er dreimal wöchentlich von 17 bis 20 Uhr aufsucht. Es handelt sich um ein neues Konzept, das eine Lücke zwischen stationärer Reha und ambulanter Therapie schließen will.

O-Ton 25 Stefan Krause:

Ich finde es vor allem gut, diesen Wechsel aus Einzel- und Gruppentherapie zu haben, Mitmenschen, Mitpatienten zu haben, die ähnliche Symptomatik mitbringen und vielleicht auch Erfahrungswerte, sich mit denen auszutauschen ist für mich nochmal über die Einzeltherapie hinaus eine super Sache, die mir auch gut gefällt hier und darüber hinaus natürlich die wöchentliche ärztliche Visite.

Sprecherin:

Bei psychosomatischen Krankheiten ist es sehr individuell, welche Behandlung am besten anspricht. An der Abendklinik Heidelberg und an der Uniklinik Tübingen ist man sich jedoch einig, dass die Basis dafür das Verständnis für die eigene Erkrankung bildet.

O-Ton 26 Andreas Stengel:

Ein ganz wichtiger Punkt ist die sogenannte Psychoduktion. Das heißt, ich kläre den Patienten über die Erkrankung auf.

Sprecherin:

Die Nennung einer Diagnose ist also etwas ganz Wichtiges. Je nach Schweregrad der psychosomatischen Erkrankung gibt es verschiedene Behandlungsoptionen. Oft geht es darum, den Lebensstil zu ändern mit gesunder Ernährung und Sport, zusätzlich können spezielle Medikamente in Frage kommen oder eine Psychotherapie. Häufig kommen bei stationären Patienten auch Entspannungsverfahren oder Kunst- und Bewegungstherapien wie die Körpertherapie zum Einsatz.

O-Ton 27 Andreas Stengel:

Mit diesen Bausteinen ist die Chance sehr groß, dass die Krankheit mehr und mehr und damit auch die Symptomatik mehr und mehr in den Hintergrund rückt, als weniger bedrohlich erlebt wird, als weniger einschränkend erlebt wird, von der Intensität auch ein Stück weit weniger wird und vielleicht von der Frequenz abnimmt, sodass die Beschwerden häufig in bestimmten Situationen noch da sind, aber die Patienten sagen, ja da kann ich das gut einordnen, ich weiß, wann die Beschwerden kommen und wie ich damit auch ein Stück weit gelassener umgehen kann.

Sprecherin:

Auf diese Linderung zielt auch die Körperpsychotherapie bei Ute Martens in Heidelberg ab.

O-Ton 28 Ute Martens:

Am Ende geht es natürlich darum, Symptome zu verbessern für den Patienten, das Leben wieder leichter und lebenswerter zu machen. Es geht darum, ein besseres Verständnis und Gefühl für sich selber zu haben und auch anders mit sich umzugehen. Nicht nur streng vielleicht oder leistungsorientiert, sondern eher wohlwollend mit einem besseren Zugang zu eigenen Bedürfnissen und einer eigenen Befindlichkeit. Im besten Fall erlebt der Patient tatsächlich, dass sich durch Entspannung Beschwerden verändern lassen.

Sprecherin:

Um mit psychosomatischen Beschwerden besser umgehen zu können, gibt es neben der Körperpsychotherapie noch viele andere Therapieansätze. Eine junge Behandlungsform ist die sogenannte Prozess- und Embodiment fokussierte Psychologie, kurz PEP. Hier zeigen erste Forschungen Erfolge, aber die Datengrundlage ist noch dünn. Es handelt sich um eine Klopftechnik, die ursprünglich aus den USA kommt und in Deutschland noch nicht von den Krankenkassen anerkannt ist.

Atmo 06:

Klopftherapie:

Klopfgeräusche

Atmo 07: Klopftherapie:**Ärztin:**

Reinspüren... an den Stress denken, Zeigefinger..., an den Stress denken, Daumen, an den Stress denken, an die Unruhe. Zwischen den Augenbrauen klopfen und an die Unruhe denken.

Sprecherin:

In einer Praxis in Hannover sitzen sich die Ärztin Antonia Pfeiffer und der Patient Thomas Wolf gegenüber und klopfen mit den Fingern der rechten Hand auf verschiedene Bereiche des eigenen Körpers.

Atmo 08:

Klopftherapie:

Klopfgeräusche

O-Ton 29 Antonia Pfeiffer, Ärztin:

Es ist so, dass der Körper im Moment der Therapiesitzung als Regulationsinstrument für starke Emotionen oder für starken Stress genommen wird. Und da wird einfach genutzt, dass wir im Körper durch Berührung Regulationsprozesse auslösen können. Besonders die Gesichtshaut, da sind relativ viele Klopfpunkte, die ist ganz ganz eng mit so einem Beruhigungssystem im Körper verschaltet.

Sprecherin:

Bei der Klopfmethode PEP, die Antonia Pfeiffer anwendet, werden Hautpunkte geklopft und berührt, die ihren Ursprung in der Akupunktur haben.

O-Ton 30 Antonia Pfeiffer:

Wenn wir im Gesicht uns berühren, auch morgens beim Eincremen, oder auch wenn wir jemand über den Kopf streicheln, dann werden beruhigende Signale ausgesendet.

Sprecherin:

Diese Punkte berührt auch Thomas Wolf. Er leidet seit der Trennung von seiner Lebenspartnerin an Schlafstörungen und verspürt nachts eine starke körperliche Unruhe.

Bei Thomas Wolf, der in Wirklichkeit anders heißt, geht es heute darum, dass er sich in die nächtliche Unruhe hineinversetzt und gleichzeitig beginnt, auf bestimmte Körperstellen sanft zu klopfen, um beruhigende Körpersignale zu senden.

O-Ton 31 Antonia Pfeiffer:

Das heißt, wir aktivieren immer wieder eine Angst und erleben gleichzeitig Sicherheit und Beruhigung. Und irgendwann findet so ein Prozess statt, wo es dann Klick macht, und auf einmal merkt man, oh, da muss ich grad eigentlich gar keine Angst haben.

Sprecherin:

Die Medizinerin Antonia Pfeiffer hat im Jahr 2020 zur Emotionsregulation durch Klopftechniken promoviert und eine der ersten funktionellen MRT-Studien im Hirnscanner dazu durchgeführt.

O-Ton 32 Antonia Pfeiffer:

Wir haben im Gehirnschanner geschaut, wenn Menschen unangenehme Bilder wie ekelerregende Bilder oder angsterregende Bilder oder auch Bilder von einer spezifischen Angst anschauen, und dabei entweder sich vorstellen zu klopfen, oder aufs Brustbein klopfen, was passiert dann mit der Emotionsverarbeitung.

Sprecherin:

Die Studie führt Antonia Pfeiffer an der medizinischen Hochschule Hannover gemeinsam mit anderen Forschenden durch. Sie untersuchen in einem weiteren Projekt, ob die Klopftechnik PEP zum Beispiel gegen Flugangst hilfreich sein kann. Im MRT nehmen sie vor allem die Amygdala ins Visier, das Areal im Gehirn, das für die Emotionsverarbeitung zuständig ist.

O-Ton 33 Antonia Pfeiffer:

Das ist so, die Festplatte, für das, was mal schwierig gelaufen ist im Leben. Da werden so die Informationen, was war gefährlich, wird da abgespeichert, aber auch allgemein ein Areal, das mit an der Entstehung von Emotionen, von Stress-Leveln im Körper und im Gehirn mitbeteiligt ist. Und hier haben wir einfach eine veränderte Emotionsverarbeitung gesehen.

O-Ton 34 Antonia Pfeiffer:

Bei der Flugangststudie war es so, dass Menschen mit Flugangst zuerst im Scanner konfrontiert wurden, einmal mit angstauslösenden Bildern und mit Flugangstbildern. Und bei der Hälfte der Bilder haben sie auf das Brustbein geklopft und bei der anderen Hälfte der Bilder haben sie sich das einfach angeschaut. Und bei den Bildern, da wo sie geklopft haben, zeigte sich eine veränderte Aktivierung in der Amygdala. Also tatsächlich auch erstmal eine verstärkte Aktivierung. Direkt danach, eine Woche später haben sie zu ihrer Flugangst eine Sitzung PEP bekommen und in dieser einen PEP-Sitzung ging die Flugangst um 50% zurück und von initialen 90 % der Probanden hatten danach nur noch 24% die klassischen Kriterien für die Diagnose Flugangst.

Sprecherin:

Diese ersten Studien zur Wirksamkeit von PEP weisen momentan noch zu kleine Stichprobengrößen auf, um verlässliche Aussagen treffen zu können. Aber sie geben erste Hinweise darauf, dass Personen mit psychosomatischen Symptomen auf die Klopftechniken ansprechen. In Antonia Pfeiffers Praxis in Hannover scheint bei Patient Thomas Wolf zumindest schon Entspannung einzutreten.

Atmo 9:

Klopftherapie

Therapeutin:

Und jetzt nochmal reinspüren, wie ist es jetzt?

Patient:

Ja Stress abgebaut, Anspannung abgebaut auf jeden Fall. Es ist so ein Runterkommen gerade. Fühlt sich gut an.

Sprecherin:

Auch in Heidelberg hat Stefan Krause gelernt, mit seiner Erkrankung besser umzugehen und dadurch den Leidensdruck zu verringern.

Atmo 10:

Therapie Heidelberg:

Patient:

Also ich merk das jetzt auch viel schneller, wenn ich in diesen Modus komme. Für mich ist ja die Hauptsymptomatik, die immer wieder auftritt, die Kopfschmerzen. Und ich merke halt, wie sich der Druck langsam aufbaut und ich weiß dann genau, okay, jetzt wirds zu viel und jetzt muss ich mich rausnehmen, jetzt muss ich einen Gang zurückschalten. Oder wenn der Tinnitus langsam lauter wird, ist das für mich so ein Seismograf, der mir sagt, okay, Stresslevel steigt an, jetzt stopp.

Therapeutin:

Ja, es geht darum, tatsächlich vorher – bevor die Beschwerden wieder ganz stark sind und die Schmerzen ganz schlimm sind oder der Durchfall ganz stark oder die Sehstörung ganz schwerwiegend, tatsächlich vorher schon etwas in der Hand zu haben, womit wir selber uns regulieren können.

Sprecherin:

Inzwischen ist in der Psychologie und auch in der modernen Medizin die Trennung zwischen Geist und Körper überwunden. Gedanken und Gefühle können körperliche Symptome hervorrufen, weil sie selbst ein Teil des Körpers sind. Das Gute daran ist: Genau deshalb lassen sich die Symptome auch wieder lindern.

Absage SWR2 Wissen über Bett:

Psychosomatik – Wie Gedanken und Gefühle die Gesundheit beeinflussen. Von Johanna Juni. Sprecherin: Tjadke Biallowons. Regie: Felicitas Ott. Redaktion: Vera Kern

* * * * *