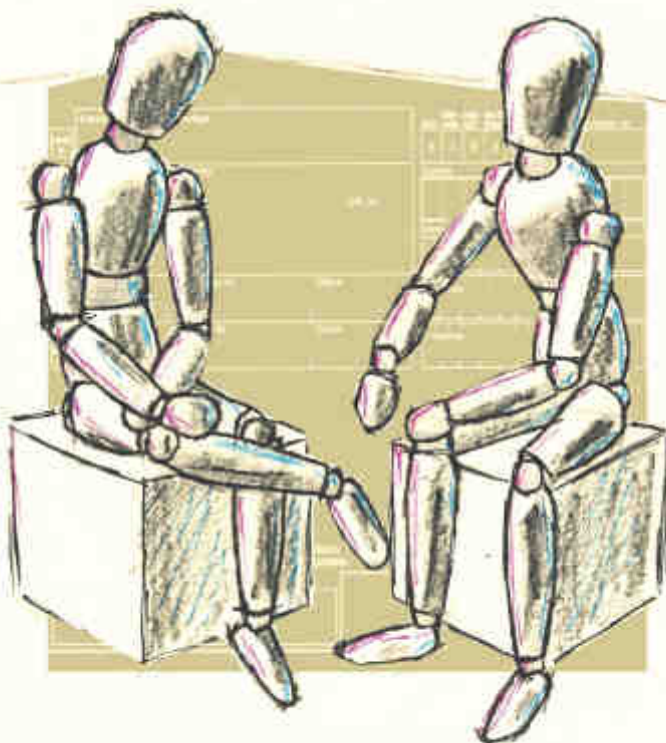


Dieter Curschmann ● Sigmar Scheerer ● Rainer Suske

Rezepte schreiben ist leicht, ABER ...

Psychosomatisches Kranksein
ein anderes Lesebuch für den Hausarzt



Mit einem Geleitwort und Gastbeitrag
von Prof. Dr. Benyamin Maoz

Drei Hausärzte beschreiben ihre Erfahrungen aus der Praxis und stellen praxisrelevante psychosomatische Sichtweisen dar, die sie über Jahre in vielen Seminaren „Psychosomatische Grundversorgung“ erläutert, trainiert und überprüft haben.

Das Buch ist gedacht, als ein anderes, ein psychosomatisches Lesebuch für Hausärzte. (Aber auch für interessierte Fachkollegen und Psychologen).

Es geht vor allem um das Krank-Sein der Patienten und die grundlegende Bedeutung der Arzt-Patient-Beziehung mit dem Ziel der hilfreichen Begegnung in der täglichen Praxis. Sie verstehen das auch als Antwort auf die allseitig zu beobachtende Tendenz der Industrialisierung der Medizin und der Reduzierung des kranken Menschen auf ein biologisches Geschehen und einen ökonomischen Faktor.

Zum allgemeinen Verständnis werden wichtige psychosomatische Begriffe, Theorien und Erklärungsmodelle an den Anfang gestellt.

Es folgt in einem Gastbeitrag die Beantwortung der Frage:

Was macht uns gesund und erhält uns gesund?

Dann weiter die Fragen:

Was macht uns psychosomatisch krank?

Wie erfolgt die diagnostische Abgrenzung anderweitiger Erkrankungen im jeweiligen Organbereich?

Einen großen Raum nimmt, dem Vorkommen in der Praxis entsprechend, die Darstellung der „Speziellen Psychosomatik“ ein. Organbezogen wird der Gretchenfrage nachgegangen:

Sind diese Störungen „nur“ eine gestörte Organfunktion oder steckt etwas Anderes dahinter?

Ebenso werden die alltäglichen und sehr praxisrelevanten „Sorgenkinder“ des Hausarztes besprochen:

Von der Depression über die Angststörungen zur Sucht, der Borderline-Störung und anderen „Schmuddelkindern“.

Als letztes werden die zentral ganz wesentlichen Themen und grundlegenden Probleme des Gesprächs und der Beziehung erörtert, die Hintergründe und basalen Faktoren der Begegnung. Hier geht es also um die so entscheidende Gestaltung einer guten, heilsamen und wirksamen Arzt- Patient-Beziehung in der Hausarztpraxis. Abschließend wird die Problematik einer Psychopharmakotherapie (auch als mögliches „falsches Glück“) im Kontext mit dem psychosomatischen Krankheitsverständnis diskutiert. Der Anhang zu diesem Kapitel enthält relativ aktuelle Informationen über die Anwendung der Psychopharmaka in der hausärztlichen Praxis.

Den Hausärzten gewidmet und empfohlen!

**Dieter Curschmann
Sigmar Scheerer
Rainer Suske**

„Rezepte schreiben ist leicht,

ABER ...“

Psychosomatisches Kranksein
ein anderes Lesebuch für den Hausarzt

**Mit einem Geleitwort und Gastbeitrag
von Prof. Dr. Benyamin Maoz**
Vizepräsident der Internationalen Balintgesellschaft (IBF)

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Alle dadurch begründeten Rechte, insbesondere des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Übersetzung sowie der Wiedergabe bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Autoren des vorliegenden Werkes haben größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die gemachten Angaben dem derzeitigen Wissenstand entsprechen. Dies entbindet den Leser jedoch nicht davon, die Verantwortung für seine eigenen Diagnosen und Therapien zu übernehmen.

Explizit werden für Angaben über Dosierungen oder Applikationsformen von Autoren und Verlag keine Gewähr übernommen. Derartige Angaben müssen grundsätzlich immer individuell vom Leser auf Indikation und Richtigkeit überprüft werden.

I	An unsere Leser (D. Curschmann, S. Scheerer, R. Suske)11
I.1	Geleitwort Prof. Dr. Benyamin Maoz14
I.2	Vita der Autoren17
II	Was macht uns (psychosomatisch) krank? <i>Psychosomatische Theorien und Erklärungsmodelle</i> (D. Curschmann)21
II.1	Wenn du möchtest, was du nicht darfst <i>Das Konversionskonzept nach S. Freud</i>31
II.2	Psychosomatische Volkswisheiten <i>Gibt es krankheitsspezifische psychodynamische Konflikte nach F. Alexander?</i>32
II.3	Gelernte Hilflosigkeit <i>Lerntheorie und die Verhaltenslehre</i>34
II.4	Belastung und Enttäuschung - das Stressmodell36
II.5	Verstaubtes oder Hilfreiches für den Hausarzt? <i>Unbewusstes, Übertragung und Gegenübertragung</i>38
II.6	Vom Konflikt zur Krankheit44
II.7	Frühe Wurzeln von Beziehungen, Fundament oder Chaos? <i>Die Bindungstheorie nach J. Bowlby</i>53
II.8	Salutogenese - ein Geheimnis? <i>Wie entsteht Gesundheit und wie wird sie bewahrt?</i> (Benyamin Maoz)60

III	Kein körperlicher Befund - was nun?69
	<i>Die Diagnose</i> (D. Curschmann)	
IV	Was ist das für eine seltsame Erkrankung?75
	<i>Die psychosomatische Differenzialdiagnostik</i> (D. Curschmann)	
V	Nur eine gestörte Funktion der Organe?89
	<i>„Spezielle“ Psychosomatik</i> (D. Curschmann)	
V.1	Herzsensationen - Herzlichkeit oder herzlos?89
	<i>Störungen des Herz-Kreislaufsystems</i>	
V.2	Atemnot - was hindert hier am Atmen?118
	<i>Störungen der Atemorgane</i>	
V.3	Unverdaulich140
	<i>Störungen des oberen Verdauungstraktes</i>	
V.4	Der Darm - Sprachrohr der Seele171
	<i>Störungen des unteren Verdauungssystems</i>	
V.5	Die Haut196
	<i>Organ der Berührung und der Berührungsstörungen</i>	
V.6	Der Rücken217
	<i>Aufrechte Haltung mit Schmerzen</i> (R. Suske)	
V.7	Ich finde nicht mein Maß (G. Ehle 1992)227
	<i>Essstörungen; Adipositas, Anorexie, Bulimie</i> (S. Scheerer)	

VI.	Die Sorgenkinder in der Hausarztpraxis237
VI.1	Viel verloren - alles verloren <i>Die Angst und die Depression</i> (S. Scheerer)237
VI.2	Rahmen oder Käfig <i>Der Zwang</i> (S. Scheerer)251
VI.3	Überwältigt - Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen <i>Die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)</i> (D. Curschmann)272
VI.4	Leben in zwei Welten (Konversionsstörungen) <i>Vom verletzten Gefühl zum Symptom - dissoziative Störungen</i> (D. Curschmann)291
VI.5	Vom „Schmuddelkind“ Hysterie zur Somatisierung <i>Somatoforme Störungen</i> (D. Curschmann)298
VI.6	Wer oder was schmerzt? oder: Was tut noch alles weh? <i>Der chronische (psychogene) Schmerz, der somatoforme Schmerz</i> (D. Curschmann)312
VI.7	Wenn die Umwelt zum Sündenbock wird <i>Der Vertrauensverlust in die Geborgenheit meiner Welt, umweltbezogene Somatisierungsstörungen</i> (D. Curschmann)326
VI.8	Erschöpfung oder: Erschöpfend falsch „programmiert“ (R. Suske)338

VI.9	Suchen und Siechen - Die Sucht <i>oder: Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen</i> (D. Curschmann)348
VI.10	Wege und Ausweglosigkeit in lebensbedrohlichem und infaustem Kranksein (S. Scheerer)376
VI.11	Familienmedizin: Wer ist denn nun eigentlich krank? (R. Suske)383
VI.12	Wenn das Altern zur Krankheit wird - Gerontopsychosomatik (D. Curschmann)394
VI.13	Ausgehandelt: Geld oder Liebe <i>Partnerschaft und Sexualität - mit oder ohne Beziehung</i> (R. Suske)416
VI.14	Schwindel - wenn ich den Boden unter den Füßen verliere <i>Psychosomatische Aspekte</i> (R. Suske)425
VI.15	Krise und Krisenintervention - auch ein schöpferischer Sprung (R. Suske)433
VI.16	Wenn die Krankheit zum „profitablen“ Begleiter wird <i>Krankheitsgewinn und Chronifizierung, das psychosoziale „Malignom“</i> (R. Suske)445

VI.17	Grenzgänger im schwierigen Gelände und wir mitten drin457
	<i>Grenzerfahrungen - abgrenzen oder einlassen ist hier die Frage</i> (R. Suske)	
VII	Begegnung, Gespräch und Bewältigung473
	(S. Scheerer)	
VII.1	Begegnung, Gespräch und Beziehung473
VII.2	Kranksein als Konflikt - die Bewältigung494
	<i>Krankheit - nicht nur ein individuelles Problem</i>	
VII.3	Balintarbeit512
	<i>Eine geniale Idee und ihre Wurzeln</i> <i>Bewältigung für den Arzt</i>	
VIII	„Falsches Glück“? Zugang oder Abwehr über das Rezept? Psychopharmaka in der Hausarztpraxis523
	(D. Curschmann)	
IX	Anhang532
	<i>Hinweise zur praktischen Anwendung von Psychopharmaka in der Hausarztpraxis</i> (D. Curschmann)	

I An unsere Leser

Wir, die Autoren dieses Buches, sind Hausärzte. Einer (C) war hausärztlicher Internist, die beiden anderen (Sch und S) sind Fachärzte für Allgemeinmedizin. Darüber hinaus sind wir in Psychosomatik und Psychotherapie qualifiziert. Unsere Erfahrungen, die wir hier zur Diskussion stellen, schöpfen daher aus einer über 30-jährigen Hausarztztätigkeit und den hier erlebten Begegnungen mit unseren Patienten in bewusster Beziehungsgestaltung, aus Fortbildungskursen und langjähriger Balintarbeit. Die Motivation, sich nun mit den Mühen des Schreibens über die Erfahrungen aus psychosomatischer Sicht in allen bio-psycho-sozialen Zusammenhängen und Dimensionen, in der Krankheitsbewältigung, dem notwendigen Verständnis, der Behandlung mit allen Schwierigkeiten und Grenzen, in Buchform auseinandersetzen, erklärt sich aus Gemeinsamkeiten auf unserem Entwicklungsweg. Wir wollen hier kein Lehrbuch vorlegen. Davon gibt es genug in allen nur möglichen Umfängen von lehrenden Autoren.

Wir schreiben hier aus der Praxis für die Praxis.

Wir wollen auf diese Weise zum Nachdenken anregen, zum Vergleich mit eigenen Erfahrungen, ohne belehrend zu wirken. Was wir, wie sicher auch Sie, neben vielen anderen Kolleginnen und Kollegen, denen wir begegnet sind, bisher vermisst haben, ist die Darstellung des lebendigen Erfahrungsschatzes der Praxis. Wir berufen uns aus gutem Grund als Arbeitstitel auf ein Zitat von Franz Kafka aus seiner Novelle „**Der Landarzt**“, **Rezepte schreiben ist leicht, aber im übrigen sich mit den Leuten verständigen ist schwer.**

Wir verstehen das so: Die medizinische wohl studierte Routine, hier das Rezeptschreiben, ist vergleichsweise wesentlich leichter zu handhaben, als die Begegnung mit den Menschen in allen Facetten des täglichen Lebens, die sich aus dem Kranksein ergeben oder aber das persönlich belastende Erleben der vielfältigen bio-psycho-sozialen Bedingungen der Menschen, die zur Erkrankung führen und ein verändertes Verhalten und Erleben mit sich bringen. Hier sind wir Mediziner immer noch unzureichend vorbereitet. Wir erleben, wie Sie sicher auch, dass die ärztliche Ausbildung keine gute Grundlage bietet für die Begegnungs- und Beziehungsgestaltung mit den Patienten.

Als eine Konsequenz wurden seinerzeit schon 1976 in der damaligen DDR die Grundkurse *Neurosenlehre und Psychotherapie* und seit 1987 in der damaligen BRD die Seminare *Psychosomatische Grundversorgung* eingeführt. An dieser Entwicklung waren wir aktiv beteiligt. Außerdem waren wir tätig in der Arbeitsgruppe - *Medizinische Psychologie und Psychotherapie in der Allgemeinmedizin* - die die Gesellschaften für Psychotherapie

und Allgemeinmedizin in der DDR 1983 beriefen. Während dieser gemeinsamen Arbeit fanden wir die Wurzeln für die Idee dieses Buches. Aus dieser Sichtweise haben wir unsere Erfahrungen aufgeschrieben, immer wieder kritisch gesichtet, Altes, uns Wichtiges bewahrt und Überlebtes liegengelassen. Wir wollen damit aber nicht einer Entwicklung zum *Hobbypsychotherapeuten/psychiater* (Balint) das Wort reden. Das Leben des Hausarztes ist häufig das Miterleben von Kranken- und Lebensgeschichten. Sehr lebensnah und offen schilderten Benyamin Maoz und Mitarbeiter in ihrem Buch „*Die Arzt-Patienten-Beziehung*“ die Bedeutung der Krankengeschichte im Narrativ. Darüber hinaus focussieren wir mehr das Erleben des Patienten in seinem Kranksein und in der Arzt-Patienten-Beziehung. Es wird auch immer wieder deutlich werden, dass unsere Arbeit ohne subjektives Beteiligtsein unvollständig ist. Das Buch soll somit zum Verständnis des Patienten beitragen, aber auch und ganz wesentlich, zum Verständnis des eigenen Erlebens und Betroffenseins. Immer wieder hilfreich ist dann die Selbstreflexion. Es gilt die Frage zu beantworten: *Wie geht es mir jetzt und wie gehe ich mit mir um?*

Folgerichtig ist also das Schicksal der Patienten mit ihrer Lebensgeschichte dargestellt, auch ein Schwerpunkt des Buches. Wir bemühen uns möglichst lebensnah, für die jeweilige Erkrankung typische Fallgeschichten zu schildern, an deren Beispiel das Krankheitsbild realistisch, wie es sich in der Praxis ergibt, verstehbar wird.

Zunächst erklären wir wichtige Begriffe, Theorien, psychosomatische Erklärungsmodelle und das Konzept der Salutogenese. Weiter gehen wir den Fragen nach:

*Was ist eigentlich Krankheit und was macht (uns) psychosomatisch krank?
Was ist das für eine seltsame Krankheit und wie grenzen wir diese differenzialdiagnostisch ab?*

Dann folgt die „spezielle Psychosomatik“ mit der Frage:

Sind diese Krankheitsbilder nur eine gestörte Funktion der Organe?, d. h. was steckt sonst noch dahinter?

Die Vielfalt im Spektrum der psychosozial focussierten „Sorgenkinder“ von der Depression bis zur Borderline-Störung werden dann aus der Sicht der Hausarztpraxis beschrieben. Sie leiten über zu den medizinisch-psychologischen Hintergründen der Begegnung, der Beziehung, dem Gespräch und der Bewältigung des Patienten und des Hausarztes.

Als letztes wird der Bogen geschlagen zum Verhältnis der Psychopharmaka-Ordination zur Beziehungsarbeit und zur sinnvollen Anwendung in der Praxis.

Das Buch ist natürlich nicht „aus einem Guss“ geschrieben. Entsprechend der jeweiligen Persönlichkeit hat auch jeder Autor „seinen Stil“. Jeder hat

sich im Laufe des Lebens seine charakteristische Herangehens- und Betrachtungsweise erarbeitet. Diese sollte auch in den jeweiligen Beiträgen erhalten bleiben. Jeder Autor hat vorrangig jene Kapitel bearbeitet, die ihm besonders „liegen“ oder mit dessen Problematik er sich zuvor schon ausgiebig beschäftigt hat. Grundlage aller Beiträge ist natürlich der moderne Wissensstand unserer Zeit. Trotzdem haben wir es, auf Grund des überwiegenden Erzählstils, ein „*anderes Lesebuch für den Hausarzt*“ genannt. Wenn wir auf diese Weise dem ohnehin schon üppigen Büchermarkt noch ein Teilchen hinzufügen, dann in der nicht uneitlen Vorstellung, diese Beiträge könnten den Leser unterstützen in seiner Alltagsarbeit, diese mit mehr Verständnis für sich und andere, daher auch mit besserer Motivation und mehr Freude, vollständiger, leichter und wahrhafter zu gestalten. Wir wollen „Appetit“ machen darauf, sich mehr einzulassen. In erster Linie zum eigenen Vorteil, denn so ist mehr Gelassenheit möglich und es dient der eigenen seelischen Hygiene. Das sind Voraussetzungen zum Vorteil für manchen Patienten.

Dafür, dass dieses Buch so zustande gekommen ist, haben wir vielen zu danken. In erster Linie danken wir unseren Familien. Weiter gilt unserer besonderer Dank unseren Mitarbeitern. Viele Kolleginnen und Kollegen, die hier nicht alle genannt werden können, haben uns, während der gemeinsamen Arbeit und im kollegialen Austausch, wesentliche Anregungen gegeben und auch zur „Reifung“ der Autoren beigetragen.

Wir danken Frau Dr. Anja Gerdes für ihre lektorielle Arbeit, Herrn Henry Babuliack für die druckfertige Aufarbeitung der Manuskripte und Grafiken, Herrn Christian Curschmann für die grafische Gestaltung des Buchumschlages, dem Logos Verlag Berlin und allen weiteren Unterstützern.

Dieter Curschmann

Sigmar Scheerer

Rainer Suske

Dieses Buch ist in jeder Buchhandlung erhältlich
oder direkt beim [Logos Verlag Berlin](#)