

Vier positive Dinge pro Woche holen Sie aus dem Tief

TA-FORUM GESUNDHEIT Was tun, wenn die Seele den Körper krank macht? Mühlhäuser Mediziner beraten Leser

VON INGO GLASE

Um Psychosomatik ging es beim TA-Forum Gesundheit mit dem Ökumenischen Hainich-Klinikum Mühlhausen, also „um das Zusammenspiel von Psyche, dem Geist, und Soma, dem Körper“, erklärte Prof. Dr. Norbert Dahmen, dem Geist, und Soma, dem Körper“, erklärte Prof. Dr. Norbert Dahmen, der Ärztliche Direktor des Klinikums. Gemeinsam mit Dr. Felicitä Heidler und Prof. Dr. Marek Jauß aus der Klinik für Neurologie stellte er Zusammenhänge, Ursachen und Therapien vor und beantwortete in der TA-Sprechstunde die Fragen der Zuhörer.

Wie komme ich am besten durch eine trübe Stimmung, eine depressive Phase?

Suchen Sie sich positive Inseln, also Aktivitäten oder Dinge, die Sie stärken, auf die Sie sich freuen können, die Ihnen mit der Vorfreude darauf helfen, den Alltag und die Woche zu überstehen. Wichtig sind vier Merkmale: es sollte außer Haus stattfinden, regelmäßig, mit anderen Menschen und vor allem verbindlich. Das sollten ruhig drei bis vier Termine pro Woche sein, auch wenn das gar nicht so leicht zu organisieren ist, aber weniger als zwei ist wohl für die meisten Menschen in dieser Situation zu wenig. Sich zu schonen, ist der falsche Weg.

Wie stark kann der Geist vom Körper Besitz ergreifen?

Da gibt es schon außergewöhnliche Beispiele, etwa den Fall eines Mannes, der – aus welchen Gründen auch immer – in einem Gefrier-Lastwagen eingesperrt war und anschließend Zeichen von Erfrierungen zeigte, obwohl das Kühlaggregat gar nicht in Betrieb war. Er hat sich so stark hineingesteigert, dass er erfrierungstypische Durchblutungsauffälligkeiten zeigte.

In einem anderen Fall litt ein 42-jähriger Mann unter starken körperlichen Beschwerden – ohne organischen Grund. Erst in den Gesprächen stellte sich heraus, dass sein Vater in diesem

Alter an einem Hirnschlag gestorben war und er einfach Angst hatte, ebenfalls dieses Schicksal zu erleiden.

In welchem Alter treten diese Störungen denn auf?

Das kann in jedem Lebensalter zutage treten, auch bei Kindern, die vor einer Mathe-Arbeit plötzlich große Bauchschmerzen haben und nicht simulieren. Es kommt auch häufig vor, dass Menschen etwa an körperlich bedingtem Magenschmerzen leiden – später aber auch mal aus psychogenen Gründen.

In der deutschen Sprache gibt es nur einen Begriff für krank. Man ist krank – oder gesund. In anderen Sprachen wird differenziert. Im Englischen gibt es drei Begriffe: Illness, Sickness und Disease, je nachdem, was gemeint ist – die körperliche, die gefühlte oder eine psychische Krankheit.

Was für Ereignisse oder Vorfälle können denn solch eine Störung auslösen?

Meist sind es Geschehnisse, die noch nicht richtig verarbeitet wurden. Diese müssen aber nicht zwingend in zeitlicher Nähe zum Auftreten der ersten



Prof. Dr. Norbert Dahmen, Dr. Felicitä Heidler und Prof. Dr. Marek Jauß aus dem Ökumenischen Hainich-Klinikum Mühlhausen beim TA-Forum Gesundheit. Foto: Ingo Glase

Symptome liegen. Da können Jahrzehnte dazwischen liegen, aber auch nur Tage. Meist sind es einige Monate. Es muss aber nicht immer ein solches Ereignis vorliegen. Symptome dienen ja auch dazu, mit der Umgebung zu kommunizieren. Ein triviales Beispiel: Wenn mir der Arm wehtut, muss ich nicht abwaschen. Und ich bekomme Aufmerksamkeit, die ich ansonsten nicht bekomme. Wenn das also erfolgreich ist, liegt ja nahe, dass ich damit weitermache – sonst verliere ich diese Aufmerksamkeit ja wieder. Ein Symptom ist auch immer ein Instrument. Dieser Aspekt ist in der Therapie oft wichtiger als die Frage nach dem großen Trauma.

Wie kann man das Reizdarm-Syndrom erklären?

Ein Reizdarm kann viele Ursachen haben. Häufig spielen Unverträglichkeiten und Entzündungsprozesse eine Rolle. Darüber hinaus verändern Stresshormone das Zusammenspiel von Darmkultur und von den Verdauungsorganen gemeldete Funktionsumstände. In der Folge können sich ganz unterschiedliche Symptome entwickeln oder verstärken.

► Das nächste TA-Forum findet am 12. Dezember um 17 Uhr im Helios-Klinikum Erfurt (Hörsaal in der Hautklinik) statt. Thema lautet: „Herzschwäche“. Der Eintritt ist frei.

In: Thüringer Allgemeine 09.12.2017