

## PSYCHOSOMATIK

In der klinischen Medizin wird es immer wichtiger mit chronischen Krankheiten umzugehen. Die traditionelle Medizin mit dem rein auf den Körper bezogenen Krankheitsmodell stößt dabei an ihre Grenzen. Denn der Mensch besteht aus Körper und Geist. Die Mediziner haben den Menschen aus den Augen verloren. Sie sehen häufig nur noch „Fälle“ oder Symptome. Die Verhaltenstherapie ist optimal geeignet, den Menschen in seiner Ganzheit zu sehen. Denn sie kommt aus beiden Wissenschaften vom Menschen, nämlich der Psychologie und der Medizin. Das „biopsychosoziale Modell“ sieht den Menschen als körperliches und psychisches Wesen, das in Familie und Gesellschaft lebt. Gerade bei chronischen und psychosomatischen Erkrankungen hilft es den PatientInnen besonders, wenn nicht nur auf ihr körperliches Leiden, sondern auch auf ihre persönliche Geschichte und das Umfeld eingegangen wird. Denn diese stehen nicht nur mit gewissen Leiden im Zusammenhang, sondern daraus können die PatientInnen auch Kraft schöpfen. Typische psychosomatische Störungen im *emotionalen Bereich* sind Ängste und Paniksyndrome, Alkohol und Angst, Zwänge, Depressionen und negative Gefühle (diese können bei langer Dauer zu Fehlregulationen im Hormonsystem oder zu Gewebsschädigungen führen). Zu den psychosomatischen Störungen mit vorwiegend *körperlichem Aspekt* zählen Anorexie und Bulimie, funktionelle Beschwerden des Magen-Darm-Traktes (das sind Beschwerden, für die keine organische Erklärung gefunden werden kann, „Reizdarm“, „nervöser Durchfall“), weiters zählen die rheumatoide Arthritis, Schmerzen, Tabakabhängigkeit oder sexuelle Funktionsstörungen (z.B. vorzeitige Ejakulation, Ausbleiben des Orgasmus bei Männern und Frauen, Vaginismus, Fehlen sexueller Erregung) dazu.

Für all diese Krankheitsbilder hat die verhaltenstherapeutische Psychosomatik praktische Behandlungsmodelle entwickelt, die sowohl die körperliche Seite (mit Hypnose, Biofeedback, Entspannungsübungen, Qi Gong), als auch die psychischen Elemente berücksichtigt. Übrigens kommen bei einem Viertel der erwachsenen Bevölkerung psychisch verursachte Erkrankungen vor.

Autor: Dr. Alois Kogler  
e-mail: a.kogler@psychosomatik.at

Buchtipp:

⇒ Meermann, Vandereycken, Verhaltenstherapeutische Psychosomatik, Schattauer Verlag  
1996