

Dipl.-Psych. Dr. phil. Hans Lieb
Dr. med. Andreas von Pein

Der kranke Gesunde

- Psychosomatische Beschwerden verstehen
- Was mir die Signale meines Körpers sagen
- Wie ich mich wieder gesünder fühle



TRIAS

Inhalt



1 Grundlagen

Liebe Leserin, lieber Leser	7
Wie sich Körper und Seele beeinflussen	11
Körperliches Leiden ohne organische Ursache	12
■ Die Akteure	12
■ Martin und sein Herz	16
■ Der Hausarzt: der erste Experte	20
■ Was nun?	22
Was ist Psychosomatik?	24
■ Psychosomatik im Zustand der Gesundheit	25
Special: Wie wirken Körper und Psyche zusammen?	27
■ Die Psyche als Beobachterin ihres Körpers	31
■ Die Beziehung zwischen Psyche und Körper ist gestört	33
■ Der »Wiederholungszwang«	34
Special: Somatoforme Störungen und Hypochondrie	37
■ Was meinen Martin, Nora, Oliver und Doris?	40
Gehirn und Nervensystem	42
■ Aufbau und Struktur des Gehirns	42
■ Rechts- und Linkshirnigkeit – Gefühl kontra Logik?	45
■ Rückenmark und peripheres Nervensystem	47
■ Die Funktionen des Nervensystems	47
■ Wie die verschiedenen Teile zusammenspielen	52
■ Welche Schlüsse kann man ziehen?	56
Schmerz – ein ungeliebter Bote	58
■ Wie entsteht Schmerz?	58
■ Chronische Schmerzen	62
■ Wie kann man das Schmerzerleben beeinflussen?	64
Special: Schwindel	67



2 Beschwerden

Beschwerden psychosomatisch betrachtet

71

Die Familie der Organe

72

- Die Organe beeinflussen sich gegenseitig 72
- Die »familiären Beziehungen« der Organe 74

Lunge und Atmung

76

- »Da bleibt mir die Luft weg« 77
- Was brauche ich? 79
- Haben Sie genug Freiraum? 81

Herz- und Kreislaufbeschwerden

83

- Herz und Kreislauf stellen sich vor 83
- Flexibilität ist unsere besondere Stärke 85
- Unsere funktionellen »Störungen« 87
- Angst und Angstbewältigung 92
- Welche Medikamente beeinflussen uns? 93
- Was erwarten wir von Martin? 94

Kopfschmerz

97

- Was gehört zum Kopf? 98
- Welche Arten von Schmerzen erzeuge ich? 98
- Spannungskopfschmerz 99
- Migräne 100
- Toxischer (durch Gifte bedingter) Kopfschmerz 102
- Kombinationskopfschmerz 103
- Mit welchen Medikamenten werde ich behandelt? 103
- Was erwarte ich von Doris? 106

Magen- und Darmstörungen

109

- Wir sind »rund um die Uhr« tätig 109
- Wie funktionieren wir? 110
- Was läuft ab, wenn wir Störungen haben? 112
- Welche Medikamente gibt man uns? 118
- Nora im Gespräch mit ihrem Magen 119

Druck und Drang – die Harnblase

122

- Meine Beziehung zum Nervensystem 122
- »Mach dir doch nicht in die Hose« 123
- Störungen meiner Funktion 124
- Was brauche ich? 127

Special: Chronische Rückenschmerzen

130

Inhalt



3 Heilung

Der Weg aus der psychosomatischen Krankheit

135

Erkennen und Handeln

136

- Die Diagnose wirkt bereits heilsam 137
- Wer sind die möglichen Heiler? 138

Heilsame Veränderungsschritte

142

- Wie ging es mit Nora und ihrer Übelkeit weiter? 142

1. Schritt: Neue Fragen stellen

146

- Zwiegespräch mit dem Symptom 147

2. Schritt: Eine neue Sichtweise einnehmen

152

- Was geht dem Symptom typischerweise voraus? 152
- Was geschieht danach? 156

Psyche und Körper in der sozialen Welt

158

- Doris' Kopfschmerz als »Familienmitglied« 159

- Typische einengende Familienregeln 161

- Kranken- und Gesundenrolle 165

3. Schritt: Neue Beobachtungen machen

171

- Die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten 171

4. Schritt: Neue Namen – neu bewerten

175

- Dem Symptom eine neue Bedeutung geben 175

5. Schritt: Neues Verhalten

178

- Welche neuen Erfahrungen hat Martin gemacht? 178

- Entscheiden und Handeln 180

- Sowohl-als-auch statt Entweder-oder 180

- Veränderung ist nicht nur Sache eines Einzelnen 182

- Welche Änderungsprozesse hat Bettina durchlaufen? 183

- Schlusswort 184

Danksagung

185

Service

- Bücher zum Weiterlesen 186

- Sachverzeichnis 187

Körperliches Leiden ohne organische Ursache

Dieses Buch handelt von körperlichen Beschwerden, von denen angenommen wird, die Ursache liege »im Psychischen«. Zu den Beteiligten um diese Beschwerden herum gehören zuerst die Menschen, die sie in ihrem Körper haben. Oft können sie – auch nach etlichen Untersuchungen – kaum glauben, dass ihrem Leid keine organische Krankheit zugrunde liegen soll. Sie sehen sich aber gezwungen (wenn auch widerwillig), das zu akzeptieren. Es gibt heute auch eine kleinere Gruppe von Patienten, die gleich von sich aus an eine »seelische Verursachung« denkt.

Körperliche Beschwerden ohne organische Krankheiten sind an sich kein Problem. Jeder kennt sie – sie kommen und gehen. Kommen sie immer wieder oder gehen gar nicht mehr, machen sich manche »Hartgesottene« einfach nichts daraus. Manche haben gelernt, ganz gut damit zu leben. Manche benutzen sie sogar als körperliche Signale – z.B. zur Beseitigung ungesunder Lebensumstände. Den anschwellenden Kopfschmerz sehen sie z.B. als Zeichen einer Überforderung und ergreifen Gegenmaßnahmen. Aus der Begegnung mit körperlichen Beschwerden ziehen sie hilfreiche Erkenntnisse und leiten heilsame Veränderungen in die Wege.

Die Akteure

Die Reaktion auf immer wiederkehrende körperliche Beschwerden ohne erkennbare organische Ursache kann aber auch ganz anders aussehen: Man leidet, fühlt sich krank und hilflos – und das am Ende andauernd. Obwohl die einen trotzdem selten oder nie einen Arzt aufsuchen, wird es bei anderen zur Regel: Ein erfolgloses Wandern von Arzt zu Arzt auf der Suche nach einer medizinischen Erklärung und Behandlung. Manche werden irgendwann auf dieser Wanderung auf einen Psychotherapeuten verwiesen. Mit dem Gegenstand unseres Buches – körperliches Leid ohne organische Erkrankung – beschäftigen sich also in der Regel eine ganze Reihe von Beteiligten – und jeder

auf seine Weise. Diese Akteure stellen wir Ihnen nun nacheinander vor, zunächst die Betroffenen selbst.

Worunter leiden die vier Betroffenen?

- **Martin:** Er leidet unter Herzrasen, Schwindel und Schmerzen in der Brust, vor allem in der Herzgegend. Seine ihm unerklärlichen »Attacken« machen ihm Angst, oft Todesangst.
- **Doris:** Sie hat Kopfschmerzen. Früher waren es gelegentliche Migräneanfälle, die wieder vergingen. Jetzt hat sie die Schmerzen sehr häufig – ein Stechen und Pochen, das ihr manchmal das Leben verleidet.
- **Oliver:** Er hat es im Kreuz. Manchmal sind die Schmerzen so heftig, dass er nicht mehr weiß wie er sitzen oder gehen soll. Er hat sich von vielem zurückgezogen – sein Gesicht spiegelt seine Verfassung wider.
- **Nora:** Sie leidet unter Übelkeit, gelegentlich verbunden mit Magendruck und Durchfall. Diese Beschwerden treten vor allem auf, wenn Reisen oder Auswärtsübernachtungen anstehen.

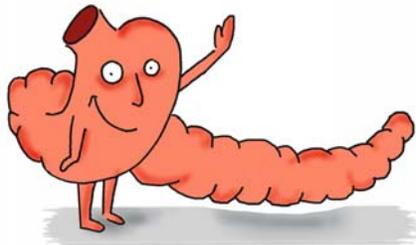
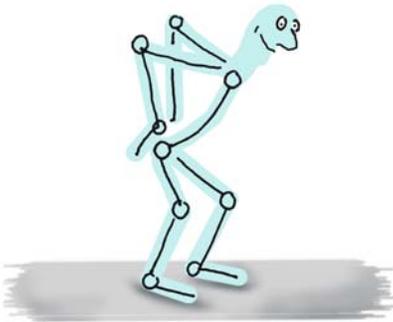
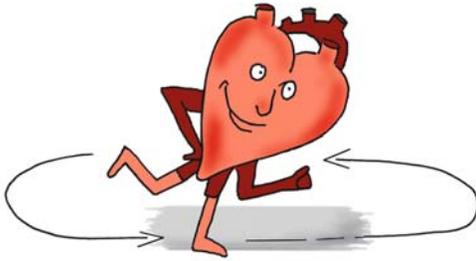


Welche Organe sind beteiligt?

Martin und seine Leidensgenossen machen sich viele Sorgen um ihren Körper. Sie erleben ihn als gestört oder krank. Manchmal möchten sie ihre betroffenen Körperorgane am liebsten austauschen wie einen defekten Motor. Sie haben deshalb zu diesen Körperteilen eine ganz besondere Beziehung: Ihnen gilt ein Großteil ihrer Aufmerksamkeit, meist mit Ärger, Unmut oder Angst verbunden. Sie empfinden sie als »Störer« in einem sonst gut funktionierenden Organismus. Nun sind diese aber da und können nicht ausgetauscht werden – deshalb treten die Körperorgane in unserem Buch selbst als Beteiligte gesondert auf:

Grundlagen

- das Herz und sein Kreislauf,
- der Kopf, seine Muskeln und seine Gefäße,
- der Bewegungsapparat (insbesondere der Rücken),
- Magen und Darm.



Die Angehörigen sind ebenfalls mit-betroffen

Manche Patienten leiden still und sprechen nicht viel über ihre Beschwerden, andere lassen ihre Umgebung wissen, was mit ihnen los ist. Den einen sieht man ihren Zustand auch ohne Worte an, die anderen können das gut verbergen. Auf die Dauer bekommt die Umwelt beider Gruppen etwas von diesen Leidenszuständen mit und wird dann auch selbst davon berührt: Wenn Unternehmungslust, Lebensfreude, Zuwendung oder Leistungsfähigkeit eines Betroffenen abnehmen, gehen auch den Angehörigen wichtige Bereiche oder Stützen verloren. Arbeitskollegen müssen geringere Leistungen oder Fehlzeiten ausgleichen. Je enger der Kontakt zum Betroffenen ist, umso stärker ist das Mit-Leiden oder manchmal auch die unterschwellig verärgerte oder frustrierte Reaktion darauf – unabhängig davon, ob der Kranke darüber spricht

oder nicht. Psychologen sagen: »Man kann nicht nicht reagieren.« Arbeitskollegen, Familienangehörige, Kinder oder Partner können gar nicht anders, als in Gedanken, Gefühlen und auch im Verhalten auf den Betroffenen zu reagieren. Da sie also Mit-Betroffene sind, und dabei eine wichtige Rolle spielen, sollen sie in unserem Buch selbst zu Wort kommen: die Angehörigen.

Bettina (die Frau von Martin) steht dem Leid ihres Mannes zwiespältig gegenüber: Manchmal ist sie voller Mitleid, manchmal hilflos und manchmal zornig. Zwei Dinge haben der Kranke und die Angehörige gemeinsam: Ihre Ohnmacht dem Leid gegenüber und deshalb ihre große Hoffnung auf Hilfe durch Experten.



Die Experten – Mediziner und Psychotherapeuten

Die Experten gehören auch zu den Beteiligten wie die anderen. Am Anfang werden in der Regel Mediziner aufgesucht, später Psychotherapeuten.

Wir – die Autoren dieses Buches – gehören selbst dieser Gruppe an. Am Anfang suchen Betroffene meistens ihren Hausarzt auf, der sie später zu Fachärzten überweist. Ein Kennzeichen bei der Behandlung aller »psychosomatischer Patienten« ist, dass eine reine »Körpermedizin« gar nicht oder nur kurzfristig hilft. Gerade diese Erfolglosigkeit führt irgendwann zu der Idee, dass die Beschwerden »psychosomatischer Natur« seien. Dieser Idee folgt dann oft die Überweisung zu einem Psychotherapeuten.

Ein sinnvolles Buch über Psychosomatik muss sich nun mit jeder dieser Gruppe des »Psychosomatischen Systems« und vor allem mit den Besonderheiten ihres Zusammenspiels beschäftigen.



Martin und sein Herz

Wie sehr sich die beklagten Beschwerden psychosomatisch Kranker auch unterscheiden: ihre Leidenswege sind erstaunlich ähnlich. Sie gehen über mehrere Jahre und haben schon viele Experten auf den Plan gerufen. Als Beispiel wollen wir hier den Weg von Martin nachzeichnen. Dazu soll er selbst zu Wort kommen.

Martin: »Ich leide seit sechs Jahren unter immer wiederkehrenden Schmerzen in der Herzgegend. Dabei habe ich auch starkes Herzklopfen, Schwindel und einen Druck über der Brust. Manchmal glaube ich, nicht mehr genügend Luft zu bekommen. Mich überfällt dann schreckliche Angst, weil ich nicht weiß, was mit mir los ist. Ich habe dann Angst, dass das Schlimmste passiert: dass mein Herz aussetzt! Ein Kollege von mir ist vor einigen Jahren ganz plötzlich an einem Herzinfarkt gestorben und hat Frau und Kinder hinterlassen. Deren Schicksal habe ich dann vor Augen.

Die Beschwerden überfallen mich von »jetzt auf gleich«, das kann an jedem Ort und zu jeder Tageszeit geschehen. Manchmal habe ich nur leichte Druckgefühle oder leichteren Schwindel, was wieder vergeht, ohne dass ich mich groß darum kümmern muss. Manchmal halte ich das nicht mehr aus und gehe zum Arzt. Ich weiß aber auch danach nie, was wirklich mit mir los ist und was mir noch blüht.

Beginn meiner Krankheit und erste Untersuchungen

Das erste Mal hatte ich das an einem Wochenende nach einer ziemlich anstrengenden Woche. Ich hatte plötzlich ein Herzrasen, wie ich es bis dahin nicht kannte, bekam deshalb Angst und rief schließlich den Notarzt an. Dieser untersuchte meinen Körper, das heißt Herz, Atmung und Blutdruck. Er konnte aber nichts feststellen. Er war sich seiner Sache aber wohl nicht ganz sicher, denn er schickte mich ins Krankenhaus zu einer gründlicheren Untersuchung. Dort wurden dann meine Herzströme mittels eines EKGs aufgezeichnet und Blut abgenommen. Die Ärzte berieten sich und teilten mir mit, dass sie »keinen krankhaften Befund« feststellen könnten und damit entließen sie mich wieder. Sie erwähnten noch beiläufig, dass die Beschwerden vielleicht mit Aufregung zusammenhängen könnten.

Ich war zunächst erleichtert, meine Beschwerden hatten inzwischen ja auch wieder nachgelassen. Ich war aber doch verunsichert, weil mir keiner wirklich sagen konnte, was da in mir los gewesen war. Die Bemerkung, dass dies von »Aufregungen« käme, verstand ich nicht, da ich sie ja gerade am Wochenende hatte. So ging

Sachverzeichnis

A

Abführmittel 115, 119
 Abwehrreaktion, gesunde 143
 ACC-Kern 61, 66
 Achtsamkeitsmeditation 173
 Adrenalin 25, 51, 73
 Aktivität 28, 49
 – sportliche 95
 Akupunktur 105
 Alkohol 118
 Alna 127
 Ambivalenz, innerpsychische 180
 Amygdala 53
 Anfall 17
 Angehörige 14
 – Änderungsprozess 183
 – Heiler 140
 Angina pectoris 91
 Angst 16, 17, 18, 19, 86, 96, 116, 144, 145, 173
 – Herz- und Kreislaufsystem 92
 – situationsbezogene 155
 Angstabbau 174
 Angstanfall 93, 95
 Angstbewältigungstraining 179
 Angstkino 144
 Anspannung 66
 Antibiotikum 127
 Antidepressivum 19
 Aorta 84
 Arbeitsüberlastung 153
 Ärger runterschlucken 154
 Arterien, Verengung 101
 Arztbesuche 22
 – Wiederholungen 36
 Arztkontakte, häufige 39
 Arzt-Shopping 35

Aspirin 102, 104
 Asthma 78
 Atem 77
 Atembeklemmung 90
 Atemrhythmus 77
 Atemtiefe 77
 Atemübung 81
 Atemzentrum 76
 Atemzug 80, 82
 Atmung 77, 81, 93, 96
 Aufmerksamkeit 31, 32, 171
 – steuern 173
 Aufmerksamkeitsumlenkung 173
 Aufmerksamkeitsverschiebung 174
 Aufrichtung des Körpers, Übung 131
 Aufstoßen 113
 Aura 100
 Ausatmen 90

B

Ballaststoffe 115
 Bauchmuskulatur 113, 123
 Beckenbodenmuskulatur 123, 126
 Befriedigung, sexuelle 127
 Befund, organischer 22
 Behinderung 30
 Beispielgespräch zwischen Patient und Symptom 148
 Belastung, soziale 154
 Beobachtung, sorgenvolle 31
 Bereitstellungsreaktion 52, 89
 Beruhigungsmittel 22, 93, 118, 138
 Beschwerdebild, psychosomatisches 20

Beschwerde, psychosomatische 48
 Besserung, vorübergehende 18
 Betablocker 18, 93, 104
 Bewegungsapparat 133
 Beziehungsmuster 150
 Beziehungsstörung zwischen Körper und Seele 33
 Biofeedback 105, 132
 Blähungen 116
 Blase 127
 – Selbsthilfe 128
 Blasenentleerung 123
 Blasenmuskulatur 122
 Blickwechsel üben 172
 Blutdruck 17, 84, 85, 90
 – erhöhter 91
 – niedriger 67, 69
 Bluthochdruck 91
 Blutzuckerspiegel 73
 Bronchien 76, 90
 Bronchitis 78
 Brust, Engegefühl 89
 Brustkorb 76
 – Dehnung 89
 Brustschmerzen 79

C

Colitis ulcerosa 117

D

Darm 109
 – Dehnungsreize 116
 Darmbeweglichkeit 115
 Darmentzündung 64
 Darmschleimhaut 115
 Denken, logisches 45
 Depression 132
 Detrusitol 127

Diagnose-Karussell 20
Diagnose
– psychosomatische 22
– Wirkung, heilsame 137
Diagnostik 21
Diarrhö 116
Dopamin 111
Doryl 127
Dranginkontinenz 124
– Medikamente 127
Drehschwindel 67
Dreiweltenmodell 27, 42, 158
Druck über der Brust 16
Durchfall 13, 115, 142

E

Einatmen 82
Einheit, Psyche und Soma 30
Ekel 16
EKG 17, 20
Embodiment 29
Emphysem 78
Emselex 127
Endorphin 62, 65
Energiebereitstellung 85
Energiebereitstellungsreaktion 86
– Übung 88
Entlastung 157
Entscheidung treffen 181
Entspannungstechnik 107
Entweder-oder-Fälle 34
Erbrechen 113
Ergotamine 104
Erinnerung 55
Erklärung, Suche nach 30
Erkrankung
– organische 20, 32
– psychische 30
Ernährung, gesunde 95
Erregungszustand 52
Erstarrung, emotionale 164
Essen 73
Extrasystole 89

F

Facharzt 18, 20
Familienregeln 161, 165
Familienrunde, Übung 166
Flüssigkeitszufuhr 125
Freiraum 81
Fürsorge 164, 169
Fürsorglichkeitsregel 162

G

Gastritis 117
Geborgenheit 169
Gefäßsystem, venöses 84
Gefäßverengung 101
Gefühle 25
– ausdrücken 80
Gefühlsausdruck, Atmung 77
Gefühlszentrum 54, 60, 61, 62, 66, 112
Gehirn 42, 75, 94, 122
– Schmerzbewertungszentrum 63
Gehirnhälfte 45, 54, 74
Geist 29, 54
Gesichtsausdruck 25
Gespräch mit dem Symptom 147
Gespür, intuitives 46
Gesundenrolle 168, 184
Gesundheitssorgen, ständige 36
Gesundsein 165
Gewohnheiten ändern 136, 140
Gleichgewichtsorgan 67
Gleichgewichtszentrum 67
Glück 30
Gonadotropin-Releasing-Hormon. 100
Großhirn 42, 43
Gymnastik 106, 133

H

Hals-Nasen-Ohren-Arzt 18, 69
Halswirbelsäule 68, 69, 98
Hände, kalte 101
Harmoniezwang 162
Harn 122
Harnabgang, ungewollter 125
Harnblase 122
Harnentleerung 123
Harnstau 127
Hausarzt 17
Heiler 138
Heilungsprozess 143
Hektik 94
Herz 83, 95
– Aufmerksamkeit 173
– Störungen
– funktionelle 87
– organische 91
Herzgefäßverkrampfung 91
Herzinfarkt 16, 20, 92, 94
Herzkammer 84
Herzklopfen 32, 52, 89
– starkes 16
Herzkrankheit 17
Herzkranzgefäßverengung 20, 94
Herzrasen 13, 17, 18, 19, 92, 177
Herzschalluntersuchung 17
Herzschlag 84, 85, 89
– schneller 73
Herzschmerzen 89, 91, 92, 115
Herzstolpern 84, 89
Herzstörung, funktionelle 92
Hineinfühlen 29
Hirnanhangdrüse 55
Hirnhälfte 57, 108
Hirnstamm 76
Histamin 111
Hormon 25, 53, 54, 72, 83, 111

Hypertonus 91, 94
 Hyperventilation 68, 69
 Hypochondrie 39, 174
 Hypophyse 55

I

Intelligenz des Körpers 55
 Internist 17

J

Juckreiz 60

K

Kaffee 103
 Kapillaren 84
 Käse 102
 Kleinhirn 45
 Kloßgefühl 113
 Kniebeugen 88, 96
 Knie, weiche 90
 Koffein 103
 Konfliktvermeidung 162
 Kopfschmerz 13, 64, 97, 164
 – als Familienmitglied 160
 – hämmernder 101
 – Schmerzmittel 102
 – Selbsthilfemöglichkeiten 105
 – toxischer 102
 Kopfschmerzneigung 100
 Kopfschmerzpatient 97
 Kopf, Schmerzreaktion 106
 Körper 27, 54
 – Selbstheilung 139
 Körperbeobachtung 30, 31, 33
 Körperhaltung, einseitige 153
 Körperreaktion 26, 32
 – gefühlsbetonte 26
 – Konsequenzen 156
 Körperrezeptor 67
 Körperveränderung 30
 Körperwahrnehmung 31

Kortex, vorderer, zingulärer 61, 66
 Krankenhauseinweisung 22
 Krankenrolle 167, 178, 184
 Krankheit
 – psychische 33
 – psychosomatische 25
 – Selbsttest 34
 Krankheitsangst 39
 Krankheitstheorie 39
 Krankheitsverhaltensweise 36
 Kranksein 163, 165
 Kreislauf 96
 – Störungen
 – funktionelle 87
 – organische 91

L

Lachen, herzhaftes 80
 Lagerungsschwindel 69
 Langeweile 162
 Lärmempfindlichkeit 56
 Laxanzien 119
 Lebensstil 100
 – verändern 157
 Lebensvorgänge, Auf und Ab 28
 Leib-Seele-Problem 27
 Leistungsbereitschaft, erhöhte 87
 Luftnot 90, 92
 Lunge 76, 85
 – Erkrankungen, organische 78
 Lungenbläschen 80
 Lungenentzündung 78
 Lungenkrebs 78

M

Machtkampf 148
 Magen 109, 120
 – Gespräch 144
 – Übersäuerung 113
 Magendruck 13, 142

Magendrücken 115
 Magengeschwür 117
 Magenkrampf 114
 Magenmedikamente 118
 Magensaftproduktion 111
 Magensäure 113
 Magenschleimhaut 114
 Magenschmerzen 114
 Mandelkerne 53
 MCP-Tropfen 104
 Mediziner 15, 32
 Medizinstudium 21
 Meteorismus 116
 Migräne 100, 107
 – Medikamente 104
 – Nahrungsmittel, bestimmte 102
 Migräneanfall 13
 Migräneattacke 101, 159
 Mimik 98
 Miteinander, heilsames 182
 Mitralklappenprolaps 20
 Morbus Crohn 117
 Morphinum 62
 Muskulatur 68, 99
 – Steuerung 47

N

Nachdenken, ständiges 66
 Nackenverspannung 99
 Nähe 169
 – emotionale 164
 Nahrungsmittel, Migräne 102
 Nahrungsmittelnunverträglichkeit 116
 Namen finden, Übung 175
 Nervenbahn 47, 51
 – schmerzleitende 58
 Nervenendigung, freie 58
 Nervenerregung 47
 Nervensystem 42, 124
 – autonomes 48
 – motorisches 47
 – parasympathisches 49
 – sensibles 48

Service

- sympathisches 49, 52, 56
- vegetatives 48, 84, 94
- Nervenzelle 42, 51
- Nervosität 56, 79
- Neubewertung 176
- Niedergeschlagenheit 18
- Niere 73, 122
- Nikotin 102, 118
- Notarzt 16

O

- Obstipation 116
- Ohrensausen 32
- Omnix 127
- Organe
 - Beschwerden 73
 - Beziehung, familiäre 74
 - Wechselspiel 72
 - Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität 52
- Orgasmus 129
- Orthopäde 18

P

- Paarregel, unausgesprochene 160
- Panik 77, 142
- Paniksystem 53
- Paracetamol 102, 104
- Parasympathikus 49, 52, 111
- Partnerschaft, Rollenverteilung 168
- Passivität 28, 49
- Patient, psychosomatischer 31
- Pektin 119
- Penis 126
- Perspektivenwechsel 159
- Pestwurz 105
- Phobie 174
- Plazeboeffekt 62
- Positives entdecken 172
- Problembewertung 172
- Problem, seelisches 24
- Proscar 127

- Prostata 126, 129
- Prostatabeschwerden, Medikamente 127
- Prostatadynie 126
- Prüfung 123
- Psyche 27, 29, 143
 - Aufmerksamkeit 171
 - Beziehung zum Symptom 150
 - Erkennen und Verstehen 137
 - Fragen stellen 146
 - Gesetz 145
 - Heiler 139
 - Irritation 30
 - kindliche 145
 - Kranksein 165
 - Rigidität 29
 - Schuldgefühle 160
- Psyche-Soma-Beziehung 150

- Psychiater 19
- Psychosomatik, Definition 24
- Psychosomatiker 30
- Psychosomatikerpsyche 31
- Psychotherapeut 15, 138, 139, 143
- Puls 17, 84
- Pulsrate, erhöhte 101
- Pulsschlag 84

R

- Reflex 48
- Regeln zu Nähe und Distanz 164
- Reizblase 125
- Reizdarm 118
- Rezeptor 72
- Rolle, eigene, Übung 169
- Rotwein 102
- Rückenmark 47, 60, 65
- Rückenschmerzen 13, 130, 132, 153
 - chronische 132
 - Psychotherapie 153, 157

- Rückenschmerzpatient 63
- Rücksicht 167

S

- Sauerstoff 76, 80, 83, 89, 99
- Scham 128
- Schambereich 127
- Schluchzen 80
- Schluckbeschwerden 113
- Schlüsselreiz 55
- Schmerz 58, 95
 - Auslösefaktoren 153
 - Bewertung, gefühlsmäßige 60
 - chronischer 62
 - Vorteile 157
- Schmerzdämpfung 62
- Schmerzempfinden 58
- Schmerzen
 - in der Brust 13
 - in der Herzgegend 16, 17
- Schmerzfasern 60
- Schmerzgedächtnis 63
- Schmerzhemmung, Zentrum 45, 66
- Schmerzintensität 65, 66
- Schmerzmittel 64, 118, 153, 157
- Schmerzmittellentzug 102
- Schmerzreiz 63
- Schmerzstörung, somatoforme 37
- Schmerztor 60, 65, 66, 132
- Schmerzverarbeitung 60
- Schmerzverhalten 156
- Schmerzwahrnehmung 62
- Schokolade 102
- Schonung 132, 167
 - körperliche 85
- Schonungsverhalten, starkes 36
- Schreck 78
- Schreckhaltung 78
- Schreckreaktion 53
- Schuld 149

- Schuldgefühl 162
 Schulter-Nacken-Partie, Verspannung 100
 Schutz 169
 Schwankschwindel 67
 Schwindel 13, 16, 17, 18, 19, 67, 79, 90, 92, 95
 – verringern 69
 – zervikogener 68
 Schwindelattacke 68, 90
 Schwindeltraining 69
 Sehstörung 100
 Selbstbeobachtung 39
 – ängstliche 22, 65
 Selbstheilungskraft 55, 139
 Serotonin 59, 111
 Sexualität 125, 128
 – befriedigende 129
 Sichtweise
 – neue 152
 – systemische 159
 Sinnesorgan 48
 Situation, schwindelauflösende 69
 Sodbrennen 113
 Soma 27, 29
 – Beobachtung, genaue 30
 Soma-Psyche-Paar 28
 Somatisierungsstörung 37
 Spannungskopfschmerz 99
 Spasmex 127
 Sportlichkeit 86
 Stammhirn 45, 60, 62, 66
 Stimmbänder 81
 Störung
 – somatoforme 37
 – vegetative 38
 Stressinkontinenz 124
 Stresssituation 123
 Stuhlentleerung 115
 Substanz P 65
 Sympathikus 49, 94, 111
 Symptom
 – Auslöser 152
 – Bewertung 176
 – Dialog 146
 – Konsequenzen 156
 – Name, neuer 175
 – positiv bewerten 177
 – Ratgeber 144
 Symptomausnahmen 172
 Symptomzwiesgespräch 150
 Synapse 51
 Systemmitglieder 165
 Systemregeln ändern 182
 System, veränderungs-scheues 163
- T**
 Tinnitus 32
 Todesangst 13
 Training, regelmäßiges 85
 Trainingseffekt 89
 Transmittersubstanz 51
 Trauer 26, 145
 Traumatisierung 155
 Triptane 102, 104
 Trost 169
- U**
 Übelkeit 13, 79, 90, 100, 113, 119, 142, 144, 145
 – Psychotherapie 145
 Überatmung 68
 Ubretid 127
 Umbewertung 177
 Unglück 30
 Unruhe, innere 66, 73
 Unterzuckerung 73
 Ursache, organische 33
- V**
 Vene 84
 Veränderungsprozess 178
 Veränderungsschritte, heilsame 142
 Verdauung 110
 Verdauungsapparat 109
 Verkörperung 29
 Verlassenheitsgefühl 145
 Verlust betrauern 145
 Vernunft der Gefühle 26
 Verspannung 89
 Verständnis 169
 Verstopfung 115
 Verstörung 28
 Verursachung, seelische 12
 Vorgang
 – körperlicher 54
 – merkwürdiger 29
 – seelischer 25, 33, 74
- W**
 Wahrnehmungsorgane, innere 31
 Wechselwirkungen zwischen Psyche und Soma 28
 Welt, soziale 158
 Wiederholungszwang 34, 136, 140, 172
 Wirbelsäule 130
 – Belastung, einseitige 154
 Wirbelsäulenbeschwerden 74
 Wirbelveränderungen 130
- Z**
 Zitrusfrüchte 102
 Zittern 90
 Zusammenleben
 – soziales 27
 – Spielregeln 159
 Zweiweltenmodell 30, 42
 Zwerchfell 76, 113
 Zwiesgespräch, Symptom 147
 Zwischenhirn 44, 52, 55