

ganz einfach. Wieso hat mir das niemand vorher so erklärt?“ Sehr oft fragen dann die Hilfesuchenden, wo sie diese Erklärungen nachlesen können. So entstand die Idee, einen kleinen „Leitfaden“ zu entwickeln, mit dem wir uns die Zusammenhänge einmal etwas genauer und ganz sachlich in Ruhe anschauen können.

Es wird deutlich werden, dass es keine rein körperlichen Erkrankungen gibt, denn Psyche/Geist/Nerven sind immer beteiligt. Natürlich gibt es auch keine rein psychisch-nervlichen Erkrankungen, denn alles findet in unserem Körper statt. Diese Abläufe sind ebenso komplex wie auch faszinierend. Und sie lassen sich dennoch überschaubar darstellen, so dass wir uns einen schnellen Überblick verschaffen können.

In diesem Sinne wünsche ich eine anregende Lektüre mit vielen Aha-Erlebnissen, die Sie Ihren Körper und Ihre Psyche besser

verstehen lassen.

Matthias Ennenbach

Berlin 2015

Psychosomatik richtig verstehen: Selbst zum Fachmann oder zur Fachfrau werden

Viele von uns benutzen komplexe technische Geräte und Maschinen, ohne jedoch den Aufbau und die Funktionsweisen zu begreifen. Kaum einer weiß genau, wie ein Bild tatsächlich auf dem großen Flachbildschirm erzeugt wird. Wenn wir einen Blick unter die Motorhaube unseres nach modernsten

Standards entwickelten Autos werfen, sind wir heute teilweise mit einer Technik konfrontiert, deren Störungen wir nicht mehr selbst reparieren können. Wenn also Geräte nicht mehr laufen, suchen wir das Fachgeschäft auf.

Nicht wenige von uns betrachten den eigenen Körper ebenfalls als eine (Bio-)Maschine, die zu kompliziert aufgebaut ist, um sie zu verstehen; die aber unbedingt und unter allen Umständen funktionieren soll. Wenn sie dann und wann doch defekt wird oder sich verschleißanfällig zeigt, verhalten sich manche von uns wie ein Autofahrer, der über die blinkenden Warnsignale auf dem Armaturenbrett Heftpflaster klebt, damit er sie nicht mehr wahrnehmen und ihnen auf den Grund gehen muss. Erst wenn es sich gar nicht mehr vermeiden lässt, suchen wir den Experten auf.

Wenn wir unter Knochenschmerzen leiden,

werden wir vermutlich einen Orthopäden konsultieren. Was wird sich wohl der Orthopäde anschauen? In den meisten Fällen ausschließlich die schmerzende Stelle. Er diagnostiziert Verschleißerscheinungen oder Überbelastung, setzt eine Spritze, empfiehlt Einreibungen und verordnet Ruhe. Wenn es aber nicht besser wird, folgen weitere Maßnahmen, vielleicht Krankengymnastik oder schmerzstillende Medikamente. Bleiben die Schmerzen und der Orthopäde weiß sich keinen Rat mehr, überweist er eventuell zum Neurologen, der auch psychische Ursachen mit einbezieht. Wir laufen also von Facharzt zu Facharzt. Jeder Facharzt ist hochspezialisiert, aber meist nur auf seine eigene Disziplin: Ein Orthopäde schaut auf die Knochen, ein Neurologe betrachtet die Nervenleitgeschwindigkeit, ein Psychiater achtet vielleicht auf die Stoffwechselprozesse