

PROF. DR. MED. JAEL BACKE  
ALEXANDRA REINWARTH

# Am Arzt vorbei geht auch ein Weg

Die Kraft der Selbstheilung -  
eine medizinisch fundierte Anleitung



Somatoforme Störungen werden nach ICD-10<sup>23</sup> unterteilt in:

- F45.0 Somatisierungsstörung
- F45.1 Undifferenzierte Somatisierungsstörung
- F45.2 Hypochondrische Störung
- F45.3 Somatoforme autonome Funktionsstörung
- F45.4 Anhaltende somatoforme Schmerzstörung
- F45.8 Sonstige somatoforme Störungen
- F45.9 Somatoforme Störung, nicht näher bezeichnet<sup>24</sup>

Somatoforme Störungen können sich in einer nahezu unerschöpflichen Menge an Symptomen äußern, wobei das Auftreten mehrerer Symptome die Regel ist. Diese können sich auf jeden Körperteil oder jedes System des Körpers beziehen. Charakteristisch sind vielfältige, wiederholt auftretende und häufig wechselnde körperliche Symptome. Beispielsweise können Patienten Brustschmerzen oder ein Druckgefühl in der Herzgegend bemerken, was die Betroffenen nicht selten an einen drohenden Herzinfarkt denken lässt – besonders diejenigen, die schon einen hatten. Und diese Sorge besteht nicht zu Unrecht: Experten schätzen, dass bei vier von fünf Herzinfarkten die Psyche den Ausschlag gibt.

Das Herz ist bei 15 Prozent der Betroffenen Symptomträger, es kann aber auch jedes andere Organ und jedes Organsystem sein. Vielleicht ist ein Teil des Verdauungsapparats betroffen, was sich als Beschwerden im Bereich der Speiseröhre oder des Magens äußert. So haben Sie vielleicht »einen Kloß im Hals«, oder Sie fühlen sich oft wie aufgebläht und denken, eine Fastenkur wäre genau das Richtige. Der Magen kann brennen, als wäre ein Sodbrennen etwas nach unten gerutscht, vielleicht klagen Sie über Bauchschmerzen und Übelkeit, haben einen schlechten Geschmack im Mund oder eine stark belegte Zunge, leiden an Erbrechen, Würgen, Durchfall oder schlucken Luft, was sich *Aerophagie* nennt. Auch ein zu häufiger Stuhlgang kann ein Hinweis sein. Insbesondere das Reizdarmsymptom macht etwa 50 Prozent der Besuche beim Spezialisten aus. Es gibt auch den sogenannten *Py-*

---

23 International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme).

24 Der Einfachheit und Verständlichkeit halber verwenden wir weiterhin den Oberbegriff »Somatoforme Störung«, obwohl wir uns im Wesentlichen auf die somatoforme autonome Funktionsstörung und die undifferenzierte Somatisierungsstörung beschränken.

*lorospasmus*, einen Krampf des Magenpförtners. Durch eine erhöhte Muskelspannung kommt es dabei im Bereich des Magenausgangs zur Behinderung der Passage des Nahrungsbreis vom Magen in den Zwölffingerdarm. Oder Sie haben häufig Schluckauf, Blähungen, krampfartige Unterbauchschmerzen, Zähneknirschen ...

Möglich wären auch Probleme mit der Atmung. Vielleicht sind Sie plötzlich völlig außer Puste, ohne dass Sie sich angestrengt hätten, bekommen schwer Luft oder haben das Gefühl, Sie müssen schneller atmen, um genügend Luft zu haben.

Manche Betroffene leiden unter Gliederschmerzen, einem Taubheits- oder Kribbelgefühl in den Extremitäten, bei den Rheumatologen wird häufig ein »Fibromyalgiesyndrom« diagnostiziert. Dabei treten Schmerzen wechselnder Lokalisation in der Muskulatur, in den Gelenken und in der Wirbelsäule sowie eine ausgesprochene Druckschmerzempfindlichkeit auf. Häufig berichten Betroffene auch von Schlafstörungen, Müdigkeit, Morgensteifigkeit und Schwellungsgefühl in den Beinen und Händen. Manche bemerken eine Hautverfärbung oder Flecken auf der Haut.

Einen großen Anteil haben auch Auffälligkeiten im Urogenitalsystem: Probleme beim Wasserlassen, unwillkürlicher Urinabgang, häufiges Wasserlassen, Schmerzen beim Wasserlassen oder eine Blasenentleerungsstörung, also Schwierigkeiten, den Urin aus der Blase zu pressen. Ein ganz eigenes Kapitel sind die zahlreichen Frauen, die unter brennenden Schmerzen im Genitalbereich leiden, ohne dass eine medizinische Ursache gefunden werden kann. Sexualmediziner sagen dazu pointiert, dass bei einer Frau jeder chronische Unterbauchschmerz und jede anhaltende Missempfindung im Genitalbereich auf eine larvierte Sexualstörung hindeutet. Eher selten bekannt ist das klassische Bild des »Vaginismus«, eine schmerzhafte Verkrampfung des Beckenbodens und des äußeren Drittels der Vaginalmuskulatur. Am häufigsten wird über einen Mangel an Lust berichtet, Libidomangel ist heutzutage die häufigste Sexualstörung der Frau. Beim Mann handelt es sich eher um Erektionsstörungen und um den vorzeitigen Samenerguss.

### **Noch einmal zusammengefasst:**

Typisch bei Somatoformen Störungen sind also Symptome, die eine starke Angst vor einem Herzanfall begleiten:

- Schwitzen
- Herzrhythmusstörungen

- Druckgefühl in der Brust, Atemnot
- Herzschmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen können
- Schwindel, Übelkeit, Unwohlsein
- Todesangst

Es lässt sich generell sagen, dass eine Somatoforme Störung vorliegt, wenn mindestens ein Symptom aus einem dieser Bereiche auftaucht:

- das Herz und die Blutgefäße betreffend
- den Verdauungstrakt betreffend
- die Atmung betreffend
- den Harn- und Geschlechtsapparat betreffend

Diese sind begleitet von mindestens einem der folgenden Symptome:

- Trockener Mund
- Schweißausbrüche (heiß oder kalt)
- Herzklopfen
- Hitzewallungen
- Druckgefühl
- Unruhe in der Magengegend

Vielleicht haben Sie aber auch eine *Somatisierte Depression*<sup>25</sup>? Das heißt, Sie haben Schmerzen irgendwo in Ihrem Körper, diese können gleichbleibend sein oder auftauchen und wieder verschwinden, sie können ein bestimmtes Körperteil betreffen, durch Ihren Körper »wandern«. Oder Sie fühlen sich einfach insgesamt krank. Hinter allem steckt nichts anderes als eine versteckte Depression – die sich eben nicht durch die klassischen Symptome einer Depression äußert, sondern durch körperlichen Schmerz.

Dr. med. Jörg Zorn, Chefredakteur von [www.Navigator-Medizin.de](http://www.Navigator-Medizin.de), macht besonders auf die Problematik von Herzpatienten aufmerksam:

»... oftmals entstehen solche Beschwerden gar nicht durch das Herz, sondern sind Ausdruck einer Depression. (...) Gerade bei älteren Menschen verursacht die depressive Stimmungslage häufig zunächst einmal körperliche Symptome: Schmerzen, Unwohlsein, Schwindel – die Gewänder der Depression sind vielfältig.

---

25 Auch *larvierte Depression* genannt.

Für die Betroffenen ist es oft schwierig, einen solchen Zusammenhang zu akzeptieren. Sie empfinden Herzschmerzen und lehnen, auch nachdem alle Untersuchungen Entwarnung gegeben haben, eine Verdachtsdiagnose Depression ab. Deshalb ist es einerseits für die behandelnden Hausärzte, aber auch für die Angehörigen wichtig, bei anhaltenden Herzbeschwerden ohne auffindbare organische Ursache an die Möglichkeit einer Depression zu denken. Denn wenn dem so ist, ist eine Behandlung genauso wichtig, wie sie bei tatsächlichen Herzproblemen wäre.«<sup>26</sup>

Eine Sonderstellung nimmt auch die *Anhaltende somatoforme Schmerzstörung* ein, was heißt: Seit mindestens sechs Monaten tut Ihnen irgendein Körperteil sehr weh und es kann keine Ursache gefunden werden. Kindern beispielsweise schlagen Probleme meist auf den Magen, worauf sie auch direkt über Bauchweh klagen. Hier sind die Eltern gefordert herauszufinden, was dem Kind Bauchweh bereitet – immer vorausgesetzt, es liegt keine organische Ursache vor.

All diese Symptome wurden hier aufgezählt, um Ihnen zu veranschaulichen, wie breit gefächert die Zeichen sein können, die auf eine Somatoforme Störung hindeuten.

Doch woher kommen die Somatoformen Störungen? Welche Ursachen haben sie?

Einer Somatoformen Störung liegen laut heutiger Lehrmeinung viele verschiedene Ursachen zugrunde. Dazu gehören individuelle, erbliche und lebensgeschichtliche Faktoren, Persönlichkeitsmerkmale, eventuelle frühere Erkrankungen, erhöhte Körperaufmerksamkeit und soziokulturelle Gegebenheiten. Bisher gibt es kein anerkanntes einheitliches Modell für ihre Entstehung.

Es gibt allerdings ein klassisches Modell für die Entstehung somatoformer Beschwerden. Dieses versteht die Entstehung der Symptome als einen nichtsymbolischen Ausdruck von unbewussten Konflikten, die es in jedem Menschen gibt. Es handelt sich hier also um eine Körperbeziehungsstörung. Häufig liegt dieser Störung eine nicht bewältigte Erfahrung mit dem eigenen Körper in der Kindheit und in der frühen Entwicklung zugrunde.

---

26 Dr. med. Jörg Zorn: *Hinter Herzschmerzen kann sich eine Depression verstecken.*  
[www.navigator-mezizin.de/](http://www.navigator-mezizin.de/)

Diese Erfahrung wiederum kann auf der Grundlage von angeborenen körperlichen Erkrankungen oder bei körperlichen, sexuellen Traumatisierungen und schweren Störungen der Beziehung zu einer wichtigen Bindungsperson in der frühen Kindheit entstehen. Eine unerträgliche Vorstellung, ein Erlebnis, eine Erinnerung wird vom Menschen unschädlich gemacht, indem sich ein körperliches Ventil dafür findet. Das ist dann das Symptom oder die Vielzahl der Symptome, unter denen der Patient leidet (beziehungsweise sich selbst therapiert). Es handelt sich um einen Abwehrmechanismus im Sinne einer Schutzfunktion, der als »Somatisierung« bezeichnet wird. Der Patient mit Somatoformer Störung spricht in der »Sprache der Körperbeschwerden«.

Im ersten Moment ist man geneigt, derartige Mechanismen von sich zu weisen, da man davon überzeugt ist, sich vollkommen bewusst zu sein, was man fühlt, denkt und verarbeitet. – Das Gegenteil ist der Fall. Der oben beschriebene Abwehrmechanismus geschieht nahezu von selbst, und oftmals können sich Betroffene trotz großer Mühe nicht erinnern, welches Erlebnis ihnen so sehr zu schaffen gemacht hat, geschweige denn woher beispielsweise plötzlich ihre Panikattacken kommen. Die Betroffenen gehen dann zum Arzt, zu vielen Ärzten, haben oft einen diagnostischen Irrweg und Leidensweg von einem Arzt zum nächsten hinter sich. Eine ganz normale Reaktion, schließlich lernt man schon als Kind: Wenn man krank ist, geht man zum Arzt. Der ist für Krankheiten zuständig und wird irgendetwas diagnostizieren und verschreiben, damit man wieder gesund wird. Die Verantwortung wird dabei abgegeben an jemanden, der sich damit auskennt, den Arzt, den professionellen Heiler. Oftmals ohne zu bedenken, dass man dabei einen Spezialisten ausklammert, der sich mit dem Körper am besten auskennt: den inneren Heiler, den inneren Arzt in jedem von uns.

## **Konfabulation**

Sie denken vielleicht, das kann Ihnen nicht passieren? Sie würden merken, wann Sie sich selbst belügen? Weit gefehlt. Lassen Sie mich Ihnen am Beispiel der Konfabulation demonstrieren, wie wenig wir uns unserer Motivationen bewusst sind und diese sogar frei erfinden, um unsere Entscheidungen und unsere Gefühle zu erklären. – Kurz zur Erklärung des Begriffs: Unter einer Konfabulation versteht man das freie Erfinden von objektiv falschen Begebenheiten oder Informationen, die keinen Realitätsbezug