



**Abb. 1.1** (Video 1.1) Symptome als Navigationshilfen (► <https://doi.org/10.1007/000-20t>)

Aber: Nicht jedes Symptom ist gleichzeitig schon eine Krankheit!

Symptome können von Betroffenen als Beschwerden oder einfach nur Veränderungen wahrgenommen werden, die sich in den Alltag geschlichen haben und es manchmal sogar schwerer machen, diesen zu bewältigen. Nicht selten sind sie schlicht und ergreifend störend. Ein zuckendes Augenlid tut nicht weh, kann aber sehr unangenehm sein, wenn man gerade ein wichtiges Gespräch mit dem Chef führt. Zitternde Lippen und Hände während einer mündlichen Prüfung verschwinden ziemlich sicher so schnell, wie die Prüfung beendet ist, und trotzdem sorgen sie dafür, dass die Konzentration zusätzlich schwerer fällt. Symptome können auch im Rudel auftreten: Kopfschmerzen gehen mit Nackenverspannungen einher, Bauchkrämpfe mit Durchfällen, Schwindel mit Übelkeit. Weil so viele Systeme im Körper miteinander verbunden sind, ist das nicht selten bzw. normal.

Die Liste der „alltäglichen kleinen Zipperlein“ ist lang: Muskelkrämpfe, Kopf- oder Bauchschmerzen, Schwindel, Zittern, Seh- oder Schlafstörungen - um nur einige wenige zu nennen. Lästige kleine Begleiter, aber wie hängen sie mit dem Bild des Navigationssystems zusammen? Noch einmal zurück zum „edlen Rennschlitten“: Unser Körper ist im ständigen Gebrauch, jeden Tag benutzen wir ihn und lassen ihn hart arbeiten. Alles im Leben, was häufig und gerne im Einsatz ist, nutzt sich aber mit der Zeit ab oder kann zumindest bei einer übermäßigen Beanspruchung an der einen oder anderen Stelle nicht

mehr ganz so rund funktionieren, wie es der Erbauer sich anfänglich gedacht hat. Der menschliche Körper kann viel und auch viel gleichzeitig, aber er kann es nicht immer und im Übermaß. Viele unserer „Alltagszipperlein“ sind nicht selten ein Zeichen (man könnte auch sagen Wegweiser) unseres Körpers, dass es zu irgendeinem Zeitpunkt an irgendeiner Stelle vielleicht doch des Guten zu viel verlangt war. Sie fordern unsere Aufmerksamkeit ein und uns auf, genauer hinzuschauen, hinzuhorchen, hinzufühlen. Wir würden gut daran tun, ihnen – und damit unserem Körper – mehr Beachtung zu schenken, als wie so oft im Alltagsstress über sie hinwegzugehen, bis sie so lästig oder sogar hinderlich geworden sind, dass wir sie nicht mehr ignorieren können. Den Punkt, an dem uns Symptome in die Knie und zu einer Zwangspause zwingen, sollte man möglichst vermeiden, indem man schon recht früh aufmerksam ist – für sich selbst! Ein schöner, schon oft verwendeter Vergleich ist der mit einem Auto, das nicht mehr rund läuft. Leuchtende Warnanzeigen, ungewohnte Fahrgeräusche oder ein holpriges Fahrgefühl – all das sorgt in der Regel umgehend dafür, dass ein besorgter Besitzer den Wagen zur Werkstatt fährt. Passiert das Gleiche, wenn unser Körper die Warnlichter anwirft oder unrund läuft? Hand aufs Herz: Wer geht dann zum Arzt oder verordnet sich wenigstens etwas mehr Ruhe, weil er im Grunde seiner Seele spürt, wo das Problem liegen könnte? Oder anders gefragt: Wer ignoriert all das, weil es „weitergehen muss“?

Es ist wichtig, dem Körper zuzuhören und auf seine Zeichen zu achten, sich ein wenig „navigieren“ zu lassen und darauf zu vertrauen, dass das, was sich mehrere 100.000 Jahre bewährt oder sogar durch das Trial-and-Error-Prinzip verbessert hat, seine Berechtigung haben wird. Und vielleicht auch über mehr Weisheit verfügt, als wir in den – wenn es gut läuft – 100 Jahren ansammeln können, die uns vergönnt sind.

Ich möchte gerne ein wenig dabei helfen, das Zuhören und Verstehen zu erleichtern und Ihnen die unterschiedlichen „Navigationsfunktionen“ etwas näher zu bringen. Ich weiß aus eigener Erfahrung wie es ist, Beschwerden auszublenden oder direkt das Schlimmste dahinter zu vermuten. Beides ist kein guter Weg, um an die Wurzel des Problems zu kommen und eine Lösung zu finden.

In den folgenden Kapiteln habe ich mir häufig vorkommende Symptome vorgenommen: Wie entstehen Sie? In welchen Formen kommen sie vor? Und wo deuten sie hin? Aber auch: Was wäre die normale „Grundeinstellung“ des Körpers an der Stelle. Und nicht zuletzt: Wer kümmert sich um so etwas, welcher (Fach-)Arzt wäre ggf. zuständig? Ich hoffe, Sie finden so den ein oder anderen Rat, der Sie verstehen lässt, weiterführt und Ihnen weiterhilft.



# 2

## Körper und Geist

„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag“.  
Wilhelm von Humboldt

Wir reden gerne von „unserem Körper“ (meistens dann, wenn er an der ein oder anderen Stelle nicht einwandfrei funktioniert) – von „mein“ oder „dem“ Körper, aber nicht von „mir“ oder „ich“. Aber:

Unser Körper, das sind wir!

Und manchmal vergessen wir diesen Fakt, z. B., wenn wir uns selbst über alle Maße benutzen und gebrauchen, ohne auf Belastbarkeitsgrenzen zu achten (und das schreibt eine Person, die gerne ein Buch fertigstellen möchte und deswegen nach einem langen Arbeitstag Nackenschmerzen und Müdigkeit ignoriert).

Dass unser Körper funktioniert, nehmen wir selbstverständlich hin. Die Tatsache, dass das auch anders sein kann, sorgt dann für Überraschung, Angst oder Verärgerung. Wir sind sicherlich nicht nur unser Körper, aber eben auch. Geht man von der klassischen Idee aus der abendländischen Tradition aus, gibt es da noch die Seele (bzw. den Geist), in der sich unsere Gefühle, unser Denken, unser Träume und unsere Phantasien finden und den Leib als das Gesamte, was uns zu einer lebendigen Person macht.

Allerdings ist dieses Auseinanderbauen des Menschen in einzelne Systeme ein theoretisches Hilfswerk, um besser verstehen zu können, was so wunderbar eins und komplex ist. Kurzum: Es gibt uns nur als Gesamtpaket, in dem alles untrennbar miteinander verwoben ist. Körper und Seele sind nicht voneinander unabhängige Bereiche, sondern ein Mensch. Deswegen verwundert

es auch nicht, dass bei körperlichen Erkrankungen die Psyche einen Einfluss hat und umgekehrt der Zustand des Körpers psychische Veränderungen hervorrufen kann. Beides hängt so eng miteinander zusammen, dass es im Grunde eins ist, und wir nur zwei daraus gemacht haben, um es besser begreifen zu können.

Das hat sicher jeder schon mehrfach im Leben am eigenen Leib (und da ist er wieder, der Begriff von oben) erfahren müssen. Nehmen wir als Beispiel die Angst vor z. B. Prüfungen, Höhen oder, Spinnen. Was passiert, wenn unsere Psyche uns das Signal meldet: „Diese Situation verdient höchste Aufmerksamkeit!“? Unser Hormonsystem läuft warm und Stresshormone machen sich auf den Weg. Sie docken an Rezeptoren an, die wie kleine Schalter Organsysteme an- oder ausknipsen. Der Sympathikus, unser Killer- und Fluchtinstinkt, macht sich fertig zum Einsatz. Das Ergebnis: Etliche körperliche Symptome, wie schweißnasse Hände, zitternde Knie, ein rasender Herzschlag, ganz zu schweigen von der trockenen Kehle und der Luftnot, machen sich bemerkbar. Obwohl da doch nur ein Gefühl war ...

Genau dieser Fakt ist auch in der Psychosomatik sehr wichtig und nicht falsch zu verstehen. Die Psychosomatik hat sich aus dem Wissen heraus entwickelt, dass Körper und Geist sich bedingen und beeinflussen. In diesem Begriff finden sich die Wortstämme „psyche“ (also Seele) und „soma“ (für Leib/Körper) wieder. Aber auch hier gilt: Nur, weil es separat aufgeführt ist, lässt es sich noch lange nicht separieren. Es zeigt aber: Eine verwundete Seele beeinflusst den Körper ebenso wie ein verwundeter Körper die Seele. Es gibt nicht wenige Patienten, die körperliche Beschwerden haben, aber für diese Beschwerden lassen sich keine körperlichen Erkrankungen als Ursache finden. Das heißt aber ausdrücklich nicht, dass der Betroffene keine Symptome hat und sich alles nur einbildet! Das tut der Mensch mit der Prüfungsangst oder der Angst, auf den Eiffelturm zu steigen, auch nicht. Seine Hände sind schweißnass, sein Herz rast und ihm ist schwindelig. All das ist keine Fata Morgana, sondern eine handfeste körperliche Reaktion, die aber nicht auf eine krankhafte Veränderung am eigenen Leib zurückzuführen ist. Mittlerweile weiß man, dass die Ursachen auch woanders zu suchen sind. Bestes Beispiel ist das Gebiet der „Psychokardiologie“. Hier geht man der Frage nach: Inwieweit haben Herzerkrankungen und die Seele miteinander zu tun? Es gibt viele Studien, die zeigen: Eine ganze Menge! Es gibt z. B. Hinweise darauf, dass Langzeitdepressionen das Risiko für die koronare Herzkrankheit bzw. den Herzinfarkt erhöhen. Sicher nicht bei jedem und bei denen es zutrifft wieder individuell anders, aber die Ergebnisse unterstreichen, wie dicht das Netz aus dem was wir fühlen und erleben und den Körperfunktionen gewebt ist.

Und es zeigt noch etwas:

Unabhängig davon, ob der Grund für eine Beschwerde/ein Symptom körperlicher oder seelischer Natur ist, die Beschwerde/das Symptom ist real! Oft wird das Wort „Psychosomatik“ mit dem Begriff „Einbildung“ überzeichnet, aber dem ist nicht so. Die Beschwerden sind real, der Körper reagiert tatsächlich, er ist nur – Gottseidank – nicht krank.

In diesem Buch werden Symptome besprochen, die in der Regel jeder kennt, die in den allermeisten Fällen harmlos sind und von selbst wieder die Koffer packen. Sie hindern uns nicht wirklich in unserem Tagesablauf, sie sind schlicht lästig oder sorgen für Grübeleien, weil man sie nicht richtig verstehen kann. Trotzdem gibt es auch hier bei dem ein oder anderen Symptom (z. B. Zittern aus Angst, Kap. 3) einen sehr deutlichen Zusammenhang zu der breiten Welt unserer Empfindungen.

Es lohnt sich also, an der ein oder anderen Stelle zu hinterfragen, ob das, was einen gerade so stört, vielleicht irgendwo auch seine Wurzel in einem anderen Geschehen haben kann: Stress, Trauer, Unglück, Unzufriedenheit, Bitterkeit, Erschöpfung? Die Idee, dass Gefühle, die um Gehör zu bekommen keinen anderen Weg finden, sich Schleichwege suchen, ist so fernab jeglicher Schulmedizin nicht. Denn mittlerweile weiß auch die zu berichten, dass langanhaltender Stress z. B. viele negative Folgen auf das Immun- und Hormonsystem hat. Das Alarmsystem des Körpers wird dauerhaft aktiviert, Adrenalin (unsere Booster, wenn es um brenzlige Situationen geht) kontinuierlich produziert und der Körper in einen Daueranspannungsmodus versetzt. Eine mögliche Folge sind zum Beispiel Verdauungsprobleme.

Nicht ohne Grund gibt es im „Volksmund“ auch etliche Sprichworte wie: „Mir liegt das schwer im Magen.“, „Das geht mir echt an die Nieren.“ oder „Da ist Dir wohl eine Laus über die Leber gelaufen.“ (früher ging man davon aus, dass die Leber die Gefühle beherbergen würde und dass jemandem, der verstimmt war, wohl etwas bzw. eine Laus über eben jene gelaufen sein müsse). Aber auch Sätze wie „Das schnürt mir den Hals zu.“ oder „der Schreck, der einem in die Glieder fährt“ zeugen davon, dass man schon recht früh erkannt hat, dass Gefühle und körperliches Befinden zusammenhängen müssen.

Symptome navigieren uns also nicht nur und ausschließlich zu körperlichen Zielorten, sondern manchmal auch über den „Scenic view“ und Umwege an ganz andere Plätze auf der Lebenslandkarte.