
Psychosomatik – Krankheit oder Einbildung?

Eva Leichtfried

„Psychosomatik ist die Lehre von der Wechselwirkung zwischen seelischen, psychosozialen und körperlichen Prozessen“ (Ermann, Frick, Kinzel, Seidl, 2006, S.33). Demnach beschreibt die Psychosomatik eine Verknüpfung zwischen der Psyche und dem Soma. Körper und Geist werden dabei als etwas Ganzheitliches betrachtet (vgl. Ermann, Frick, Kinzel, Seidl, 2006). Der Begriff Psyche kommt aus dem Griechischen und bedeutet Seele. Die Psyche stellt den Ort des Erlebens dar, in dem mentale Prozesse durchgeführt werden. Hier werden Vorstellungen, Affekte, das Wissen, das Fühlen, Denken und die Wahrnehmung eingeordnet. Sie charakterisiert im Gegenzug zum Soma etwas Nicht-Greifbares. Das Soma, zu Deutsch der Körper, beschreibt sichtbare organische Strukturen und deren Funktionen (vgl. Ermann, 2005). Im Deutschen wird zusätzlich der Begriff „Leib“ verwendet, der traditionell für Leben, Person und Körper steht. Er umfasst alle Dimensionen menschlichen Erlebens. „So *erleben* wir etwas am eigenen Leib, wohingegen wir etwas am eigenen Körper *spüren*“ (Kaul, 2017).

Auch in der Psychosomatik werden alle Dimensionen menschlichen Erlebens (Körpererleben, Emotionen, Kognitionen und Verhalten) vernetzt (vgl. Kaul, 2017). Die klassische Psychosomatik beschäftigte sich hauptsächlich mit der Frage, inwieweit körperliche Funktionen von psychischen Faktoren beeinflusst werden. Ausgehend von diesem Ansatz gäbe es demnach zwei Sorten von Krankheiten, die nicht-psychosomatischen und die psychosomatischen (vgl. Berberich, 2016). Der bekannteste Psychosomatiker der letzten Jahre, Thure von Uexküll, stellte die Psychosomatik in einen größeren Zusammenhang und zieht das soziale Umfeld in die Betrachtung mit ein. Auf Grundlage dieser erweiterten Sicht entwickelte er ein bio-psycho-soziales Modell (vgl. Ermann, 2005). Im biopsychosozialen Modell gibt es eine solch dichotome Unterscheidung nicht. Es geht davon aus, „dass bei jedem Krankheitsprozess psychosoziale Faktoren als potenzielle Einflussgröße zu berücksichtigen sind“ (vgl. Berberich, 2016). Dabei wird die Beziehung zwischen Körper, Seele und Umwelt als ein stufenweiser Problemlösungsprozess beschrieben. Dargestellt wird dieser Prozess durch Wahrnehmen von Lösungsaufgaben, phantasierten Handlungsentwürfen, Bewertungen, Probehandlungen und endgültigen Problemlösungen. Krankheit entsteht dann, wenn dieser Prozess gestört ist. Werden beispielsweise Lösungsaufgaben falsch wahrgenommen, können Störungen hervorgerufen werden. Folglich könnte eine Krankheit entstehen (vgl. Ermann, 2005). Zudem stellt das Modell den jeweiligen Patienten/die jeweilige Patientin mit seiner/ihrer Erkrankung und nicht das Krankheitsbild in den Mittelpunkt (vgl. Berberich, 2016).

Um das Zusammenspiel von Körper und Geist und die damit in Verbindung stehenden Krankheiten besser zu verstehen, wurden 1875 erstmals Hirnregionen um den Hirnstamm anatomisch untersucht. Dabei wurde die Erkenntnis erlangt, dass in diesem Bereich die Schaltstelle zwischen seelischen und körperlichen Prozessen liegt. 1950 wurde diese These wieder aufgegriffen, als die Strukturen und Funktionen des limbischen Systems untersucht wurden. Auf Basis dieser Grundlagen kann heute ein umfassendes Wissen über das limbische System verzeichnet werden, als Ort der Informationsverarbeitung und Schaltstelle zwischen Körper und Geist (vgl. Ermann, 2005). Auf Abbildung 1 ist zu sehen, dass das limbische System ein eng verknüpftes Areal ist, dem mehrere Hirnregionen zugeordnet sind. Der Papez-Kreislauf, der seinen Ursprung im Hippocampus nimmt, bildet das Zentrum des limbischen Systems. Er zieht über den Fornix zu den Mamillarkörperchen im Hypothalamus und von dort weiter zum cingulären Cortex und wieder zurück zum Hippocampus. Funktional gesehen, werden zusätzlich die Amygdala, der Nucleus accumbens und der Riechkolben zum limbischen System gezählt (vgl. <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das- limbische-system-oder->

das-s% C3%A4 ugergehirn/). In den Arealen ist die Verarbeitung von Sinneseindrücken, das Denken und die Erinnerung lokalisiert. Im limbischen System werden die Informationen gefiltert und ausgewertet. Neben dem Löschen von emotional unbedeutendem Wissen, wird Bedeutsames zu Affekt- und Triebaktivierungen weiterverarbeitet. Die Zentren im Hirnstamm, die vegetative Funktionen steuern, werden dabei beeinflusst. Zusätzlich erhält das limbische System von peripheren Nerven und dem Rückenmark Informationen, die es über die peripheren Nerven auch wieder zurücksenden kann (vgl. Ermann, 2005).

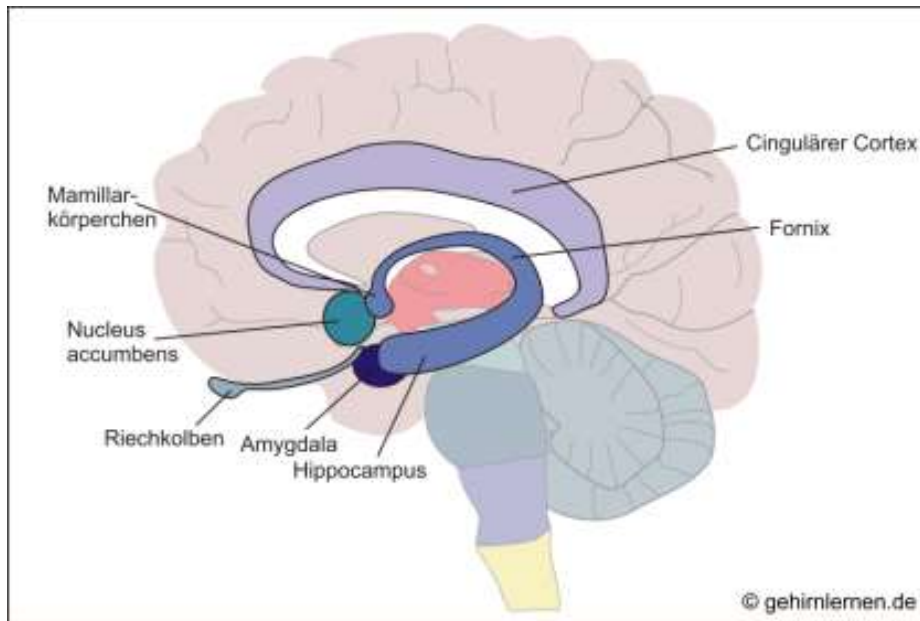


Abbildung 1: Das limbische System (vgl. <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das- limbische-system-oder-das-s% C3%A4 ugergehirn/>).

Der Einfluss des limbischen Systems auf den Körper und die damit einhergehenden psychosomatischen Erkrankungen sind zweifelsohne gegeben, doch wie wirken sich derartige Erkrankungen aus und wie entstehen sie. Im Zentrum der psychosomatischen Medizin stehen psychogene Störungen. Psychogene Störungen beruhen auf seelischen Krankheitsfaktoren oder werden durch solche mitverursacht. Erkrankungen auf seelischer Grundlage können sich sehr unterschiedlich auswirken. Einige Symptomgruppen wären beispielsweise seelische Störungen (z.B. Ängste, dauerhafter Stress), Organfunktionsstörungen (z.B. Herzerkrankungen) oder vegetative Störungen (z.B. Schlafstörungen) (vgl. Ermann, Frick, Kinzel, Seidl, 2006). Psychosomatische Erkrankungen entstehen, wenn unbewusste psychische Konflikte zwischen Bedürfnissen nicht befriedigt werden. Können beispielsweise Aggressionen nicht ausgelebt werden, kommt es zu einer Daueraktivität des Nervensystems und es kann je nach Veranlagung zu Migräne, Arthritis, Entzündungen der Magenschleimhaut oder Bluthochdruck kommen. Auch Rückenschmerzen, Tinnitus, Gleichgewichtsstörungen oder ein Reizdarm sind Ausdrucksformen der Psyche, die sich körperlich bemerkbar machen (vgl. Jensen, 2005).

In unserer Gesellschaft nehmen psychosomatische Krankheiten zu. Beim Auftreten von Symptomen folgt häufig der Gang zum Allgemeinmediziner/zur Allgemeinmedizinerin und in weiterer Folge zu FachärztInnen. Ist der Körper jedoch gesund, werden die Symptome häufig als eingebildet abgetan. Wichtig zu verstehen, ist, dass Symptome bei psychosomatischen Krankheiten nicht eingebildet sind. Sie sind die Folge von psychischen Belastungen und können genauso wie andere Krankheiten erfolgreich mit einer entsprechenden Psychotherapie behandelt werden. Ein langer Weg der Ungewissheit könnte demnach verkürzt werden, wenn das Wissen um psychosomatische Erkrankungen in der Bevölkerung zunehmen würde (vgl. <https://medizin- aspekte.de/psychosomatische-erkrankungen-im-alltag-107108/>).

Glossar

Amygdala	Unmittelbar vor dem Hippocampus gelegenes Kerngebiet, das Informationen aus sämtlichen Sinnesorganen erhält. Sie transportiert aber auch Informationen zum Hypothalamus (afferent) (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/afferenz/214).
Cingulärer Cortex	Großhirnwindung, die den Balken von vorne umgreift (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/gyrus-cinguli/5090).
Fornix	Bündel von Nervenfasern, das sich an der dorsalen Oberfläche des Hippocampus formiert (https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/fornix/25048).
Hippocampus	Bezeichnung für die eingerollte mediale Wand der Großhirnhemisphäre, die eine zentrale Schaltstation des limbischen Systems ist (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/hippocampus/5439).
Hypothalamus	anatomische Bezeichnung für den Boden des Zwischenhirns (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/hypothalamus/5891).
Mammillarkörper	paariger Höcker an der Hirnbasis am hinteren Teil des Bodens des Zwischenhirns (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/mamillarkoerper/7371).
Nucleus accumbens	inneres Kerngebiet des Endhirns (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/nucleus-accumbens/8941).
Papez-Kreislauf	wichtiger Schaltkreis innerhalb des limbischen Systems. Der Papez-Kreis erhält von allen Sinnessystemen Informationen. Unterbrechungen des Kreislaufs können zu einem Verlust der räumlichen Orientierung und der Fähigkeit, neue Erinnerungsinhalte abzuspeichern, führen (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/papez-kreis/9444).
Riechkolben	Zentrum für die Verschaltung und Weiterleitung olfaktorischer Informationen vom Riechepithel zum Gehirn (https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/bulbus-olfactorius/1759).

Literaturverzeichnis:

Amygdala. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/afferenz/214>.

Berberich, H. J. (2016). Die Urologie. Online unter https://www.springermedizin.de/emedpedia/die-urologie/das-biopsychosoziale-modell-von-krankheit-und-gesundheit?epediaDoi=10.1007%2F978-3-642-41168-7_21 zugegriffen am 1.12.2020.

Das limbische System oder das „Säugergehirn“. Online unter:

<https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das- limbische-system-oder-das-s%C3%A4ugergehirn/> zugegriffen am 8.1.2020.

Ermann, M. (2005). Herz und Seele. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Ermann, M., Eckhard, F., Kinzel, C. & Seidl, O. (2006) Einführung in die Psychosomatik und Psychotherapie. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Fornix. (21.01.2021). online unter: <https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/fornix/25048>.

Gyrus cinguli. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/gyrus-cinguli/5090>.

Hippocampus. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/hippocampus/5439>.

Hypothalamus. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/hypothalamus/5891>.

Jensen, J. (2005). Die Rebellion der Seele. Online unter <https://www.n-tv.de/wissen/Die-Rebellion-der-Seele-article156769.html> zugegriffen am 16.10.2020.

Kaul, E. (2017). Soma und Psyche im Spiegel des Menschenbildes. Online unter

<https://www.psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psywis/article/view/1763/2493> zugegriffen am 1.12.2020.

Marmillarkörper. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/mamillarkoerper/7371>.

Nucleus accumbens. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/nucleus-accumbens/8941>.

Papez-Kreis. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/papez-kreis/9444>.

P., L. (2020). Psychosomatische Erkrankungen im Alltag. Online unter [https://medizin-](https://medizin-aspekte.de/psychosomatische-erkrankungen-im-alltag-107108/)

[aspekte.de/psychosomatische-erkrankungen-im-alltag-107108/](https://medizin-aspekte.de/psychosomatische-erkrankungen-im-alltag-107108/) zugegriffen am 21.10.2020.

Bulbus-olfactoris. (21.01.2021). online unter:

<https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/bulbus-olfactorius/1759>.

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Das limbische System. Online unter: <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das- limbische-system-oder-das-s%C3%A4ugergehirn/> zugegriffen am 8.1.2020.