

# Psychosomatische Erkrankungen haben keine organischen **Ursachen**

13

Gewiss kennst du Mitschüler, die vor einer Schularbeit über körperliche Beschwerden klagen: Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit oder Schweißausbrüche. Hier liegt zwar noch keine Krankheit vor, aber diese Anzeichen zeigen deutlich, dass seelische Belastungen körperliche Beschwerden hervorrufen können. Auch Ärzte werden in den Ordinationen immer wieder von Patienten aufgesucht, die genauestens über verschiedene körperliche Beschwerden berichten. Doch auch nach eingehender Untersuchung lässt sich keine organische Ursache feststellen.

## **Organe können Beschwerden zeigen, ohne tatsächlich erkrankt zu sein**

Magenschmerzen können sehr intensiv auftreten. Druckgefühl im Brustraum oder ängstigende Schmerzen am Herzen sind mögliche Folgen seelischer Belastung. Sollten diese Beschwerden auftreten, muss auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden. Es könnte sich aber nach sorgfältiger Untersuchung zeigen, dass die betroffenen Organe völlig gesund sind. Innere Unruhe, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Angst, Migräne-ähnliche Schmerzen, Erbrechen oder Schluckstörungen können ihre Ursachen ebenfalls im psychischen Erleben begründet haben. In allen genannten Fällen kann nur der Arzt klären, ob eine seelische Ursache vorliegt.

## **Organe können durch seelische Belastungen erkranken**

Mehr als die Hälfte aller Asthmaerkrankungen sollen durch psychische Faktoren hervorgerufen werden. Entzündungen der Magenschleimhaut und Geschwüre im Magen- und Darmbereich treten vermehrt bei Menschen auf, die immer wieder gleichen belastenden Situationen ausgesetzt („Ärger hinunterschlucken“) sind. Übermäßiger Konsum von Lebensmitteln auf Grund von vielleicht auch uneingestandenen Frustrationen führt zur Fettsucht. Die krankhafte Gewichtsabnahme (Magersucht) beruht, wie die Fressbrechsucht (Bulimie; die Erkrankten stopfen sich mit Essen voll und führen dann selbst das Erbrechen herbei), ebenfalls auf einer seelischen Störung.

## **Therapie kann bei psychosomatischen Erkrankungen helfen**

Spannungen und Konflikte in der Familie, im Beruf oder in der Schule können psychosomatische Reaktionen auslösen. Die moderne Gesellschaft mit ihrer Reizüberflutung und das Leben in den Ballungsräumen mit Lärm und Vereinsamung können ebenfalls Ursache sein. Psychotherapeuten helfen, indem in vielen Gesprächen die Ursachen der psychosomatischen Beschwerden aufgedeckt werden. Die Änderung von Lebenssituationen kann nötig sein oder der Umgang mit den Belastungen durch bewusste Verarbeitung erleichtert werden.

