

Psychosomatik – nicht wegschauen. Hinschauen

Von Ute Fischer

Diagnosen wie Psychosomatik oder Somatisierungsstörung treffen Menschen mit unerklärlichen Schmerzen und starkem Krankheitsgefühl wie eine Ohrfeige, wenn nicht sogar wie ein Sturz in den Abgrund. Die wenigsten Ärzte können ihre Patientinnen und Patienten auffangen, weil sie nämlich selbst nicht wissen, was diese Diagnose bedeutet. Der Verdacht liegt nahe, dass es sich um eine sogenannte Fluchtdiagnose handelt, um den Patienten loszuwerden, vielleicht sogar - durchaus gut gemeint - an einen Psychiater weiterzureichen.

Doch psychosomatische Störungen kann kein Arzt, kann kein Psychologe heilen. Man kann sie auch nicht sehen, nicht im Röntgen, Ultraschall, EEG, EKG, MRT. Und auch im Labor lässt sich nichts finden. Alles eingebildet? Was ist da los? Nur der betroffene Mensch hat einen Zugang zu ihnen. Man kann ihm nur wünschen, dass er seinem Körper zuhört. Denn die Beschwerden sind Signale, dass etwas mit unserem Lebensweg nicht stimmt. Anfangs sind es vielleicht kleine Verspannungen, ein Hautausschlag, eine Magen-Darm-Irritation. Das kann jedem passieren, ohne dass eine organische Ursache gefunden wird. Gegen viele dieser Symptome gibt es Medikamente, die den Schmerz unterdrücken. Sie wirken, als wolle man dem Körper den Mund zuhalten, damit seine Schreie verstummen.

Doch der Körper ist intelligent. Er schickt weitere Störungen, weil er sich anders gar nicht äußern kann. Ist er zufrieden, spüren wir nichts. Ist er unzufrieden mit unserer Lebensweise, unserer Denkhaltung, unserer Umwelt, kreiert er Symptome, die wir als Botschaften empfangen und umsetzen sollten. Sie erneut mit Medikamenten zum Schweigen bringen zu wollen, funktioniert nur vorübergehend. Der Körper wird sich noch etwas Drastischeres einfallen lassen, um Gehör zu finden. Er unternimmt vermeintlich feindliche Attacken und er geht damit gezielt an die schwächste Stelle.

Auch die Fibromyalgie scheint so ein Hilfeschrei zu sein, analysierte eine Studie von Egle et al. aus dem Jahr 2004. Bei einem hohen Prozentsatz von Frauen gab es verlässliche Hinweise auf Missbrauch und Vernachlässigung in der Kindheit. Wer früh gelernt hat, durchzuhalten, nicht aufzugeben, nicht wegzulaufen oder sich nicht wehren zu können, verinnerlicht dieses Gefühl unbewusst so stark, dass es bei Parallelereignissen Erinnerungen hervorruft. Und der Körper reagiert.

Auch aus der Borreliose-Beratung sind viele Fälle bekannt, dass Patienten trotz regelhafter Behandlung nicht wieder auf die Beine kommen. Sie leiden unter Schwindel, Ohnmachtsanfällen und Schmerzzuständen, dass sie Tage im Bett verbringen müssen. Sie werden dick, obwohl sie sich ordentlich ernähren. Es sind oft liebe, hilfsbereite Menschen, die anderen bis über die Belastungsgrenze helfen und dann selbst wieder auf der Nase liegen. Möge allen Leserinnen und Lesern dieser Bericht ein Zaunpfahl sein, eine Laterne, ein Wegweiser, ein Dolmetscher zu ihrem Körper. Er will ihnen etwas mitteilen.