

# Für eine neue, lebendige Psychosomatik –

Das Konzept der Sensomotorischen Störungen hebt die Trennung von Körper und Psyche auf und führt zu einer neuen Behandlung

A New, Vital Concept of Psychosomatics – The Concept of Sensorimotor Disorders Eliminates the Separation of Body and Psyche and Leads to a New Kind of Treatment

Helga Pohl

## Themenschwerpunkt Psychosomatik

### Zusammenfassung

„Psychosomatische Erkrankung“ ist in Deutschland inzwischen die am häufigsten gestellte ärztliche Diagnose. Allerdings handelt es sich dabei aber meist um eine reine Ausschlussdiagnose, die nur besagt, dass man keine medizinische Erklärung für die Beschwerden des Patienten/der Patientin gefunden hat. Schwer leidende PatientInnen fühlen sich mit dieser Diagnose meist gründlich missverstanden, denn sie empfinden ihre Beschwerden ganz real körperlich und begeben sich ungern in psychotherapeutische Behandlung. Als Lösung wird hier eine neue, körpertherapeutische Sichtweise und Behandlung vorgestellt, bei der psychosomatische Beschwerden als Störungen der Sensomotorik und der Somatosensorik begriffen werden, die körperlich wie mental nachweisbar sind. Die LeserInnen werden durch verschiedene Untersuchungsschritte geführt, mit denen sie diese Sichtweise nachvollziehen können. Als Behandlungsmethode wird die Sensomotorische Körpertherapie nach Dr. Pohl® dargestellt, die neurobiologische, manuelle, übende und mentale Methoden umfasst, bei denen PatientInnen aktiv in die Behandlung einbezogen werden.

### Abstract

“Psychosomatic illness” is by now the most common medical diagnosis in Germany. However, it is a purely eliminatory diagnosis, meaning that no medical explanation could be found for the patient's complaints. Most seriously suffering patients with this diagnosis feel thoroughly misunderstood. This is because each of them experiences his or her complaints as completely real and entirely physical. Therefore, they prefer not to undergo psychotherapeutic treatment. As a solution, here a new view of and kind of treatment with body therapy presented, in which psychosomatic complaints are understood as physically and mentally verifiable disorders of sensorimotor and somatosensory functions. The readers are guided through various steps of examination, in which they can implement this

concept. Sensory Motor Body Therapy according to Dr. Pohl is described as a treatment method, comprehending neurobiological, manual, and mental methods, as well as exercises, in which the patients are actively involved in the treatment.

### 1. Das Dilemma der psychosomatischen Erkrankungen: Jeder glaubt daran – keiner will sie haben

Kürzlich stand in der Zeitung, „psychosomatische Erkrankung“ sei in Deutschland mittlerweile die am häufigsten gestellte ärztliche Diagnose. „Schön“, sagt da der Psychologe/Psychotherapeut zusammen mit allen aufgeklärten Zeitgenossen, „Jetzt hat die die Medizin endlich begriffen, welch großen Anteil psychische Faktoren beim Entstehen von Krankheiten haben.“ Jeder Laie kann am eigenen Leib nachvollziehen, dass es ihm unter bestimmten psychischen Belastungssituationen auch körperlich nicht so gut geht. Bei Störungen wie leichteren Blutdruckerhöhungen oder Schlafstörungen glaubt man gern an die Erklärung „Sie haben eben zu viel Stress“, das ehrt ja eher. Und man lässt sich dagegen gern mit allerlei Naturheilmitteln und Akupunktur behandeln und vom psychologisch geschulten Behandler Entspannungsverfahren, Achtsamkeitsübungen, Meditation empfehlen und gute Ratschläge zur Lebensführung geben. Das wirkt – auf Körper wie Seele. Das Wort „psychosomatisch“ ist daher in aller Munde und die Deutungen der „Pop- und Eso-Psychosomatik“ (Bastian und Hansch) faszinieren viele Laien und Hobbypsychologen. In Büchern wie Ruediger Dahlkes „Krankheit als Symbol“ kann man für nahezu jede Krankheit nachschlagen, welche Bedeutung sie habe und was der Betroffene in seinem Seelenleben ändern müsse, um wieder gesund zu werden.

„Gar nicht schön“ meinen zu dieser Entwicklung PatientInnen mit schwereren Störungen, denen vom Arzt/der Ärztin die Diagnose „psychosomatisch“ gestellt