

Psychosomatik und Verhaltensmedizin in der Praxis – Ein Erfahrungsbericht

Psychosomatic and Behavioural Medicine in Practice – A Field Report

Susanne Presinger

Themenschwerpunkt Psychosomatik

Zusammenfassung

Noch immer erleben PatientInnen in Medizin und Psychotherapie, dass ihre Beschwerden von ÄrztInnen oder TherapeutInnen in einer fachlich überholten und den eigentlichen Bedürfnissen zuwiderlaufende Form als nur körperlich oder rein seelisch wahrgenommen werden. Der vorliegende Artikel behandelt neben einer Begriffsklärung und einem kurzen geschichtlichen Abriss der psychosomatischen Medizin die Grundprinzipien der psychosomatischen bzw. Verhaltensmedizin und ihre Anwendung in der Praxis anhand von Beispielen.

Abstract

When consulting health professionals, patients experience to this day that medical doctors or psychotherapists still put their patients' complaints in the category of either being physical or mental, which is not state of the art anymore and does not meet the actual needs. The historical relevance of psychosomatic medicine will be exemplified, after having clarified the relevant terminology. Basic principles of psychosomatic or rather behavioural medicine and its application in practice are illustrated using examples.

1. Einführung – Was bedeutet Psychosomatik?

Eigentlich beschreibt dieser Begriff eine Selbstverständlichkeit: dass nämlich alle Lebensvorgänge des Menschen, ob in Gesundheit oder Krankheit, immer das Zusammenwirken beider Bereiche menschlichen Erlebens, des seelischen/geistigen einerseits und des körperlichen andererseits beinhalten und dass der eine ohne den anderen unvollständig wäre. Jede körperliche Befindlich-

keit hat eine psychische Grundlage oder Auswirkung, und jedem seelischen Geschehen kann ein morphologisches Substrat oder eine funktionell-physiologische Entsprechung zugeordnet werden. Erst die willkürliche Trennung dieser beiden Bereiche im Rahmen einer biologistisch-mechanistischen Medizin hat dazu geführt, dass eine biopsychosoziale Sichtweise wieder mühsam erarbeitet und eingeführt werden musste.

Jene Disziplinen, die das Zusammenwirken von Psyche (altgriech. ursprünglich für „Atem“, „Hauch“, später für „Seele“) und Soma (altgriech. für „Körper“) in Krankheit, Gesundheit und Prävention zum Thema haben, sind vor allem die Medizinische Psychologie, die Psychosomatik und die Verhaltensmedizin.

Zur begrifflichen Klärung: Die verhältnismäßig junge medizinische Psychologie hat das Hineinnehmen der Psychologie in die Medizin in Forschung und Praxis zum Thema und beschäftigt sich beispielsweise mit der Arzt-/Ärztin-Patienten-/Patientin-Beziehung und -Kommunikation, der Krankheitsbewältigung oder krankheitsbezogenen Problemen bestimmter Lebensabschnitte. Die Psychosomatik im engeren Sinn hat eine bedeutend längere Tradition und dementsprechend eine gute Verankerung in der Medizin, wobei die psychosomatische Medizin – zumindest im deutschsprachigen Raum – seit Beginn stark psychoanalytisch orientiert war und körperliche Erkrankungen auf ungelöste seelische Konflikte zurückführte. Die verhaltenstherapeutisch ausgerichtete Verhaltensmedizin nun ist durch die Anwendung der Verhaltenstherapie in der Medizin, naturwissenschaftlich abgesicherte Grundlagen, ein starkes Augenmerk auf Prävention und einen eklektischen Zugang zu Behandlungskonzepten charakterisiert (Ehlert, 2003).

Allen gemeinsam ist die Auffassung, dass diese beiden künstlichen getrennten Hälften menschlichen Seins, Soma und Psyche, untrennbar zusammengehören, egal welcher Nomenklatur wir uns bedienen.