

Somatisierungsstörung in der Pandemiezeit

Was sind somatoforme Störungen und was haben sie mit individueller Stressverarbeitung und Beziehungsmustern der Betroffenen zu tun?

Jeder zweite im Wartezimmer des Allgemeinarztes leidet unter funktionellen Störungen, d. h. Erkrankungen, bei denen kein organisch krankhafter Befund festzustellen ist. Häufig vorkommende körperliche Beschwerden ohne Organbefund sind z. B. Schmerzen unterschiedlichster und wechselnder Lokalisation von Kopfschmerzen bis Schmerzen in der Brust, Atembeschwerden, Schluckbeschwerden, Kloßgefühle, Übelkeit, Herzklopfen, Bauchgrimmen mit Durchfall, Juckreiz, häufiges Wasserlassen oder Missempfindungen der Haut und der Muskeln, eventuell mit einhergehender Schlafstörung, gedrückter oder reizbar-ängstlicher Stimmung.

Bei diesen Erkrankungen sind psychosoziale Einflussfaktoren für Entstehung und Verlauf ausschlaggebend. Zunächst einmal ist klarzustellen, dass die körperlichen Symptome nicht eingebildet sind! Aufregung, Trauer, Enttäuschung, Ärger und Angst können körperliche Symptome hervorrufen. Jedes Gefühl geht mit einer begleitenden Körperreaktion einher.

Typische psychosoziale Auslöser sind z. B. Belastungen wie Angst, plötzlicher Tod oder Sorge um eine nahestehende Person, Erfahrungen mit körperlicher Krankheit bei Familienangehörigen, Verluste, Kränkungs- oder Zurückweisungserlebnisse – beruflicher oder privater Natur, Zunahme von Erwartungsdruck sowie chronische Selbstüberforderung bei angeschlagenem Selbstwertgefühl („nie gut genug“, „Anerkennung über Leistung“). Ängste und depressive Störungen haben häufig als Teilsymptomatik auch Schmerzen zur Folge.

Kein Wunder also, daß in der aktuellen Pandemiezeit mit Wegbrechen vieler sicher geglaubter Gewissheiten, der vermehrten sozialen

Scheidegg, 20.05.2020

Kurstraße 16
88175 Scheidegg

Telefon +49 8381 802 -411
Fax +49 8381 802 -484

scheidegg@oberbergkliniken.de
www.oberbergkliniken.de

Bankverbindung:
Deutsche Apotheker- und Ärztebank
IBAN: DE62 3006 0601 0005 6331 90
BIC: DAAEDED3 XXX

Amtsgericht Kempten
HRB 11939
USt-ID: DE289521388

Rechtsträger:
Oberberg Klinik Scheidegg GmbH
Hausvogteiplatz 10
10117 Berlin

Geschäftsführer:
Ilmarin B. Schietzel
Nico Linggen

Distanz und Isolation Gefühle von Angst, existenzieller Unsicherheit, Kontrollverlust, Sorge, Trauer und Einsamkeit vermehrt zu Somatisierungsstörungen führen.

Insbesondere nicht wahrgenommene oder verleugnete negative Gefühle sind eindeutig mit körperlichen Reaktionen verbunden. Es gibt eine enge Beziehung zwischen dem Ausdruck der Gefühle und deren physiologischen Begleitreaktionen: Je weniger wir die Gefühle wahrnehmen und ausdrücken können, desto intensiver ist die begleitende körperliche Reaktion. So entsteht häufig ein Teufelskreislauf, weil körperliche Symptome die Aufregung wieder verstärken können und die Steigerung der Aufregung verstärkt dann wieder die körperlichen Symptome usw.

Gerade in einer ganzheitlichen stationären Behandlung kann gemeinsam den bisher „unerklärlichen“ Symptomen auf die Schliche gekommen werden, sie können im Rahmen der eigenen Biografie und der aktuellen Lebensumstände und aktueller Auslöser als Botschaft über wichtige unbefriedigte Grundbedürfnisse verstanden und gemeinsam hilfreiche Lösungsschritte geklärt werden.

Es geht in einer Körper und Seele umfassenden stationären Behandlung um das gemeinsame Erlernen von Stressbewältigungsstrategien, Emotionswahrnehmung- und Regulation und die aktive Bewältigung von aktuellen Lebens- und Beziehungs-Krisen, um das Vermeiden von negativen Denkmustern und die Vermehrung positiver angenehmer Aktivitäten, also auch um die Steigerung der körperlichen Aktivität, statt um ein Schon- und Vermeidungsverhalten!

Gerade in dieser herausfordernden Krisenzeit sind die Oberbergkliniken für Menschen mit Somatisierungsstörungen und körperlichen Schmerzen da und bieten mit einem gut durchdachten Sicherheits- und Hygienekonzept die bestmögliche Balance zwischen intensiver, das psychosomatische Wohlbefinden verbessernden Therapie und Schutz sowie Sicherheit.

Dr.med. Wolf-Jürgen Maurer

Chefarzt der Oberbergfachklinik Scheidegg im Allgäu

FA für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

FA für Allgemeinmedizin

Naturheilverfahren

Scheidegg, 20.5.2020