

# Zwei sind eins

## Psyche und Körper: nur gemeinsam gesund

von Saskia Fechte

Die Unzertrennlichen bestimmen zusammen über Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit.

„Dies ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo doch beides nicht voneinander getrennt werden kann“, beklagte schon Platon (427–347 v. Chr.). Weil die zwei unzertrennlich sind, beeinflusst der Zustand des einen das Befinden des anderen. Stellen wir uns ein Ehepaar vor, das schon lange gut miteinander harmoniert: Kränkelt ein Partner, muss der andere Aufgaben übernehmen und Belastungen abfangen, wird vielleicht selbst krank. Oder er hilft als starker Gegenpart durch Krisen hindurch, schafft eine gesunde Basis. So ähnlich ist die Beziehung von Körper und Psyche: Der eine kann den anderen krank machen – oder gesund.

im INTERVIEW \_\_\_\_\_




Foto: Rückenzentrum Am Michel Tagesklinik GmbH

**Dipl.-Psych. Britta Maurus,  
Psychologische Psycho-  
therapeutin an der  
Tagesklinik Rückenzentrum  
Am Michel, Hamburg.**

### Der Rücken trägt auch seelische Last

Rückenschmerzen sind weitverbreitet. Hinter ihrer Entstehung und ihrem Charakter stecken komplexe Prozesse zusammenhängender Faktoren. Die moderne Medizin geht dem Volksleiden mit einer multimodalen Therapie auf den Grund: Ärzte, Physio- und Sporttherapeuten sowie Psychologen betreuen Schmerzpatienten im Team. „Wir sind nur in Summe erfolgreich“, sagt Dipl.-Psych. Britta Maurus, Psychologische Psychotherapeutin an der Tagesklinik Rückenzentrum Am Michel, Hamburg. Sie sieht ihre Kernaufgabe darin, zu beleuchten, wie sich ein Mensch durch die Schmerzen und mit ihnen verändert hat.



### **Was haben Rückenschmerzen mit der Psyche zu tun?**

Sie können aus psychologischen Faktoren wie Stress entstehen oder dadurch verstärkt werden. Umgekehrt wirkt sich eine chronische Schmerzerkrankung auf die Emotionen aus: Manche Menschen werden reizbar, aggressiv oder ängstlich. Ständiger Schmerz beeinflusst außerdem das Verhalten und die Gedankenwelt. Vielleicht ziehe ich mich zurück, vermeide Aktivität oder grübele über die berufliche Zukunft nach.

### **Reagiert jeder Mensch gleich auf Schmerz?**

Nein, verschiedene Persönlichkeiten gehen unterschiedlich mit Schmerzen um. Der »Angst-Vermeider« empfindet Schmerz als unkontrollierbar und reagiert mit Rückzug, gibt Hobbys und Freundeskreise auf. Der »Lustige Überforderer« ignoriert Schmerzsignale und überspielt die Beeinträchtigung durch gute Laune und Überaktivität. Menschen, die Schmerzen emotional bewältigen, ihn als »quälend« oder »mörderisch« beschreiben, geraten schneller in eine Spirale aus empfundener Bedrohung, Hilflosigkeit, Rückzug und Depression. Die Angst vor Schmerz und was wir diesbezüglich tun, ist wahrscheinlich stärker beeinträchtigend als der Schmerz selbst. Gefühle, Gedanken und das Verhalten ändern sich, was absolut nachvollziehbar ist. Diese Zusammenhänge aufzuspüren, braucht Zeit.

### **Welchen Stellenwert hat Stress?**

„Psychischer Stress ist ein besserer Vorhersage-Indikator für Rückenschmerzen als ein Bandscheibenvorfall in der Kernspinaufnahme“, sagte einmal Eugene Carragee, Direktor des Wirbelsäulenzentrums an der Stanford-Universität in Kalifornien. Demzufolge kann der Blick auf den Stresspegel eines Patienten wichtiger sein als ein MRT. Stress – und Schmerz ist für den Körper nichts anderes – führt zu muskulärer Anspannung, Adrenalinausschüttung und erhöhter Herzfrequenz. Befindet sich der Körper durch anhaltende Schmerzen ständig in diesem oberen Stresslevel, können zusätzliche Belastungen nicht mehr verarbeitet werden.

### **Wie wichtig ist es, die organischen Vorgänge von Schmerz zu verstehen?**

Enorm wichtig. Das Wissen, was bei Schmerzen im Gehirn passiert, hilft bereits vielen Patienten. Die Erkenntnis, dass sich hirnpysiologische Abläufe mit der Zeit verselbständigen, nimmt vielen ihre Schuldgefühle.

### **Was erarbeiten Sie in der psychologischen Therapie?**

Zur erwähnten Aufklärung über die hirnpysiologischen Zusammenhänge kommen verschiedene Strategien hinzu: Entspannungsverfahren reduzieren die muskuläre Belastung und verbessern das Körpergefühl. In der Verhaltenstherapie lernen Patienten die richtige Waage zwischen Aktivität und Ruhe. Außerdem arbeiten wir mit Konfrontation: Bewegung ist oft mit Angst verbunden, ist aber trotzdem wichtig. Wir starten gemeinsam wieder in ein aktives Leben. Darüber hinaus möchten wir kognitive Negativfallen langfristig umschreiben. Bilder, Sätze und Ängste, die sich im Lauf der Zeit eingebrannt haben, können durch Positives ersetzt werden. Ebenso wichtig ist Achtsamkeits- und Genusstraining, denn das Leben besteht nicht nur aus dem Schmerz und hat weiterhin schöne Seiten – es lohnt sich, diese wahrzunehmen. >>

## >> Körper macht Psyche krank

Vitaminmangel oder eine aus dem Takt geratene Schilddrüse führen zu Stimmungsschwankungen und psychischen Beschwerden. Ungleichgewichte von Hormonen und im Stoffwechsel beeinflussen die emotionale Balance. Manchmal setzen unentdeckte Entzündungsprozesse dauerhaft Botenstoffe frei, die ein Gefühl der Leere sowie Antriebslosigkeit hervorrufen. Viele Menschen mit Schmerzen, chronischen oder schweren Erkrankungen entwickeln Depressionen oder Angststörungen.

### **Erstaunlich:**

**Körperliche Bewegung hilft gegen Depression. Allein die Muskelbewegungen eines künstlichen Lächelns verbessern die Stimmung.**

Mögliche psychische Folgen von körperlichen Beeinträchtigungen:

- ❖ Depression nach Herzinfarkt oder bei Diabetes
- ❖ Ängste, ausgelöst durch Stoffwechselstörungen (z. B. Porphyrin)
- ❖ posttraumatische Belastungsstörung nach schwerer Krankheit oder Unfall.

## Psyche macht Körper krank

Die Nachricht »schlägt auf den Magen«. Ein Problem »lastet auf den Schultern«. Ein Streit »raubt uns den Schlaf«. Wir kennen viele Situationen, in denen Gemütslagen vom Körper gespiegelt werden. Emotionen und Gedanken finden ihren Weg zu den Organen und entscheiden mit, ob wir erkranken oder wann wir wieder gesund werden. Dabei vermischen sich psychische und physische Ebene, sodass es fast unmöglich ist, Auslöser und Reaktion zu unterscheiden. Seelische Probleme sind manchmal nicht eindeutig als Auslöser erkennbar, dann sind sie nur eine von mehreren Ursachen für organische Veränderungen.

### **Erstaunlich:**

**Wunden heilen in stressigen Zeiten langsamer. Perfektionisten kriegen eher einen Herzinfarkt.**

Mögliche körperliche Folgen von psychischer Belastung:

- ❖ Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen
- ❖ Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit
- ❖ Magenschleimhautentzündung, Durchfall, Verstopfung
- ❖ unspezifische Schmerzen.



## Emotionen haben biochemische Effekte

Stress und Ärger aktivieren im Gehirn den Hypothalamus, der wiederum die Nebennierenrinde beauftragt, mehr Stresshormone Kortisol und Adrenalin zu produzieren. Das Herz pumpt schneller, der Blutdruck steigt. Dieser Zustand schwächt das Immunsystem und macht anfälliger für Infektionen und Allergien. Wo schon kurzzeitige Gemütszustände den Körper beeinflussen, sieht es bei psychischen Erkrankungen noch erschreckender aus: Depressionen können die Pulsfrequenz beeinflussen, Entzündungsfaktoren vermehren – und so zu Herzkrankheiten führen. Zudem verschlimmert innere Anspannung die subjektive Empfindung von Schmerzen und Beschwerden.

Unter einer andauernden psychischen Belastung und den damit verbundenen biochemischen Vorgängen leiden einzelne Organe und das ganze Körpersystem. Ganz erhebliche, körperliche Beeinträchtigungen treten als Folge psychischer Erkrankungen auf. Bevor physische Krankheiten sich manifestieren, erscheinen oft noch-nicht-krankhafte negative Reaktionen, beispielsweise Schlafstörungen oder ein allgemein schlechtes Wohlbefinden. Mit der Zeit können sich daraus körperlich messbare Krankheiten bilden.



**Mens sana in corpore sano:**  
**Ein gesunder Geist ist in einem**  
**gesunden Körper.**  
**Ganzheitliche Unterstützung**  
**bietet Ihre Apotheke.**

# Bringt Sonnenschein in dunkle Tage

*Espara*

**Griffonia 5-HTP**  
**60 Kapseln**

PZN (D): 12552673



erhältlich in Apotheken,  
 Drogerien und Reformhäusern



**Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria**  
**Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58**  
**office@espara.com • http://www.espara.com**

VEGAN  
 GLUTENFREI  
 LACTOSEFREI

## Macht der Job krank?

Laut Initiative Gesundheit und Arbeit (iga) beruhen immer mehr Krankmeldungen auf psychischen Belastungen: Termindruck, Überlastung, fehlende Erfolgserlebnisse, Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen. Während sich die formalen Arbeitsbedingungen in vielen Jobs verbessert haben, wachsen die psychischen Anforderungen an. Die iga ist überzeugt, dass gute psychische Faktoren im Job, beispielsweise soziale Unterstützung, körperliche Leiden

wie Rückenschmerzen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern können. Und natürlich hält ein angenehmer Arbeitsplatz auch die psychische Gesundheit aufrecht. „Gute Arbeitsbedingungen sind eine wichtige Kraftquelle für den Menschen“, so die iga. Weil psychische Störungen mit Abstand die häufigste Ursache für frühzeitige Rente sind, wird aus dem zunächst betrieblichen Thema ein gesellschaftliches Problem – ganz abgesehen von den persönlichen Folgen für den Einzelnen.