

## DAS THEMA: Abendsprechstunde "Psychosomatische Störungen"

## „Jeder Mensch hat ein Kernthema“

Die Fokustherapie bringt Symptome, Ursachen und Zukunft zusammen.

**Herten.** (-hm-) Wenn der Körper für die Seele kämpft, wie es bei psychosomatischen Erkrankungen der Fall ist, gilt es in der Therapie herauszufinden, was das Kernthema dieses Menschen ist, das ihn krank werden lässt, und welche Konflikte damit einhergehen. – So beschrieb Dr. Luc Turmes, ärztlicher Di-

rektor der Hertener LWL-Klinik, den therapeutischen Ansatz namens Fokustherapie.

„Es geht dabei nicht darum, das ganze Leben aufzuarbeiten, sondern den Baumstamm, der den Fluss aufstaut, wegzuhebeln“, veranschaulichte er, was mit diesem psychosomatischen Fokus gemeint ist.

Die Patienten kämen mit einem Lebenskonflikt, hinter dem ein bestimmtes Thema steckt. Turmes: „Jeder von uns hat so ein Thema.“ Und dafür müsse man in einfühlsamen therapeutischen Gesprächen Worte finden.

Darüber hinaus gelte es, eine Idee zu entwickeln für ein zukünftiges Leben ohne Symptome und Beschwerden in guten Beziehungen. Das Ganze wird dann fokussiert auf einen eingängigen längeren Satz, in dem Beschwerden und Symptome mit dem individuellen Kernthema verbunden und zu der Idee vom zukünftigen Leben verbunden werden.



Dr. Luc Turmes.



Wenn der Körper für die Seele kämpft – Psychosomatische Störungen waren das Thema der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer und der Hertener LWL-Klinik im Saal des Hertener Schlosses am vergangenen Montag. –FOTOS: OLIVER KLEINE (4)

## Wenn die Seele krank macht

### INFO

#### Beratung und Kontakt

◆ Die LWL-Klinik Herten für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im LWL-Psychiatrie-Verband Westfalen wird geleitet von **Dr. Luc Turmes** (ärztlicher Direktor), Facharzt für Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie.  
**Kontakt:** Im Schlosspark 20, 45699 Herten, E-mail: info-herten@lwl.org  
@ www.lwl-klinik-herten.de



Im Hertener Schloss ist auch die Tagesklinik für psychosomatische Medizin untergebracht.

◆ **Notfallrufnummern:** In dringenden Fällen erreichen Sie die Klinik rund um die Uhr unter ☎ 023 66 / 802-0

◆ **Ambulanz für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie:** In dieser Ambulanz der LWL-Klinik-Herten werden schwerpunktmäßig Patienten mit seelischen und körperlichen Erkrankungen, die eng mit seelischen Belastungen verknüpft sind, behandelt. Insbesondere bietet die Ambulanz für folgende **Krankheitsbilder und Störungen** diagnostische und therapeutische Angebote: somatoforme Störungen (Beschwerden aller Organ-Systeme sowie Schmerzen, die körpermedizinisch nicht ausreichend erklärt werden kön-

nen) sowie psychische Störungen im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Adipositas, polyzystischem Ovarial-Syndrom der Frau oder hormonellen Störungen.  
**Ansprechpartnerin** nach Terminvereinbarung: Sandra Kienle, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie ☎ 023 66 / 802-87 00 (Institutsambulanz der LWL-Klinik)  
**Öffnungszeiten:** montags bis freitags von 8 Uhr bis 16.30 Uhr

**HERTEN.** Es braucht nicht immer einen körperlichen „Defekt“, um krank zu werden. Manchmal kämpft der Körper für die Seele. Psychosomatische Störungen lautet das Stichwort.

Von Heidi Meier

Es ist das Zusammenwirken von Körper und Seele, das psychosomatische Störungen charakterisiert, die am vergangenen Montag im Mittelpunkt der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer und der Hertener LWL-Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin standen. Der Volksmund drückt das in Redensarten wie „Kloß im Hals“, „das schlägt mir auf den Magen“, oder „Herzschmerz“ bei Liebeskummer aus. So ist denn auch Psyche mit Seele oder Atem zu übersetzen und Soma mit Körper und Leben.

„Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit“, hielt Sandra Kienle, Oberärztin und Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, zu Beginn ihres Vortrags fest. „Gefühle und Gedanken haben Auswirkun-

gen – positive und negative – auf den Körper. Und zwar bis auf die Zellebene – z.B. auf das Immunsystem.“

Magen und Darm, Herz und Kreislauf, Haut und Knochen – nahezu alle Körperregionen und -systeme können von psychosomatischen Störungen betroffen sein. Aber immer gibt es keinen organischen Befund, der die Beschwerden ausreichend erklärt.

#### Langer Leidensweg bis zur Diagnose

Umgekehrt können Menschen, mit einem eindeutigen körperlichen Befund, beschwerdefrei sein. Und eine körperliche Erkrankung schließt psychosomatische Störungen auch nicht aus.

Eine große Untergruppe der psychosomatischen Beschwerden sind die sogenannten somatoformen Störungen. Wie Kienle erläuterte, handelt es sich dabei um

körperlich Beschwerden, die den Patienten stark beeinträchtigen, verbunden mit Schmerzen oder eher diffusen Problemen, die die allgemeine Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit deutlich reduzieren.

Die Patienten, so Kienle, hätten oft einen langen Leidensweg hinter sich, bevor die Diagnose „psychosomatische Störung“ gestellt wird. So sei es geradezu typisch, dass Betroffene lange von rein körperlichen Ursachen ihrer Symptome ausgehen und zig Untersuchungen über sich ergehen lassen, um diese aufzuspüren – vergeblich. Daher mahnte die Fachärztin, bei erfolglosen körperlichen Untersuchungen immer auch seelische Ursachen in Erwägung zu ziehen.

Denn: Somatoforme Störungen gehören zusammen mit Depressionen und Angststörungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Etwa sechs bis elf Prozent der Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal im Leben unter einer somatoformen Störung – Frauen doppelt so oft wie Männer. Ihre Lebensqualität sei sehr niedrig und der Verlauf der Erkrankung meist schlechter, als bei körperli-



Sandra Kienle.

Wenn die von der Seele ausgelösten Beschwerden länger als sechs Monate andauern, so Kienle, müssen sie psychotherapeutisch behandelt werden, damit Betroffene lernen, damit umzugehen und die Beschwerden zu reduzieren. In Manchen Fällen müssten dabei auch Psychopharmaka eingesetzt werden.

Hilfe bei psychosomatischen Störungen gibt es unter anderem in der Tagesklinik der Hertener LWL-Klinik (siehe gesonderter Artikel). Aber auch die Betroffenen selbst können einiges zur ihrer Besserung beitragen, wie Sandra Kienle betonte.

chen Ursachen. Und je intensiver sie die Aufmerksamkeit auf ihre Beschwerden lenken, desto stärker würden sie.

Bezüglich der Ursachen für somatoforme Störungen gebe es kein einheitliches Modell. Vielmehr spielten etliche verschiedene Faktoren eine Rolle – eine bestimmte psychologische Reaktionsbereitschaft (dem einen schlägt alles auf den Magen, dem andere geht es an die Nieren), außergewöhnliche Belastungen, Erfahrungen aus der Kindheit, soziale Konflikte, Belastungen am Arbeitsplatz, frühe Erfahrungen mit Krankheit ...

Sie sollten trotz Beschwerden im Alltag so aktiv wie möglich sein, dabei für einen ausgewogenen Wechsel von Aktivität und Entspannung sorgen, sozial aktiv sein, Kraftquellen wie z.B. Hobbys pflegen, Strategien nutzen, die die Beschwerden lindern, und sich mit Freunden oder in einer Selbsthilfegruppe austauschen.

Und auch Angehörige und Freunde können etwas Wichtiges beitragen: Sie sollten nicht zweifeln – Motto: der / die ist ja gar nicht richtig krank – und den Kranken unterstützen ohne ihn übermäßig zu schonen.

## Reden, malen, tanzen, gärtnern

Die Tagesklinik für psychosomatische Medizin arbeitet mit zahlreichen Therapieformen.

### DEMNÄCHST

## Das erwartet Sie bei den Abendsprechstunden

- 1. Oktober: Beckenboden mit Fachmedizinerinnen des Prosper-Hospitals Recklinghausen.
- 15. Oktober: Vorhofflimmern mit Fachmedizinerinnen des Marien-Hospitals Marl.
- 29. Oktober: Refluxkrankheit und Sodbrennen

mit Fachmedizinerinnen des Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen.

• **Alle Abendsprechstunden** beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

### BEI UNS IM NETZ

#### Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des **MEDIENHAUSES BAUER** war? Oder sind Sie auf der Suche nach den Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? – Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

**Herten.** (-hm-) „Dem Körper nicht weniger, aber der Seele mehr Aufmerksamkeit geben“ – Nach diesem Grundsatz arbeitet das Team der neuen LWL-Tagesklinik für psychosomatische Medizin in Herten mit unterschiedlichen Methoden für die Genesung seiner Patienten.

**Verbale Psychotherapie:** Unter Berücksichtigung der individuellen Biografie und eventueller Konflikte soll das Verständnis für belastende Faktoren und Möglichkeiten zu ihrer Veränderung erarbeitet werden. Die Patienten sollen neues Zutrauen in sich selbst gewinnen und korrigierende Emotionen entwickeln. Wie Psychologin Annika Holze bei unserer Abendsprechstunde erläuterte, sollen in Einzelgesprächen belastende Erlebnisse und Verhaltensmuster erkannt und verstanden werden. In Gruppengesprächen gehe es unter anderem um gegenseitige Wertschätzung und Austausch sowie die Entwicklung neuer Ressourcen.

**Tanz- und Bewegungstherapie:** „Hier geht es nicht da-



Das Therapeutenteam der Tagesklinik für psychosomatische Medizin (v.l.): Tanz- und Bewegungstherapeutin Joana Kutzora, Corinna Aderholz, Ergotherapeutin für den Bereich Kunsttherapie und Gartentherapie, Pflegedirektor Uwe Braamt, Sozialarbeiterin Sandra Schneiders und Diplom-Psychologin Annika Holze.

rum, eine bestimmten Tanz zu erlernen, sondern Gefühle in Bewegung auszudrücken“, beschrieb Tanz- und Bewegungstherapeutin Joana Kutzora. Das ermögliche die Freisetzung und Erfahrung von Gefühlen, sensibilisiere die Sinne für Fremd- und Selbstwahrnehmung, helfe, Ressourcen zu entdecken und neue Lebensfreude zu gewinnen. Denn: „Es darf auch Spaß machen.“

**Kunsttherapie:** „Kunst als Form von Psychotherapie kann einen neuen Blick auf das psychische Erleben werfen, es sichtbar machen, etwas ausdrücken, für das es noch keine Worte gibt.“ So beschrieb Ergotherapeutin Corinna Aderholz den Sinn dieser Therapie mit Farben, Ton und Speckstein, bei der der Gestaltungsprozess therapeutisch unterstützt wird. Künstlerisch begabt sein

muss man dafür nicht. Untersuchungen hätten gezeigt, dass Kunsttherapie psychosomatische Störungen enorm verbessert.

**Gartentherapie:** Diese findet im Therapiergarten der LWL-Klinik statt, der als Duft und Naschgarten angelegt ist, der alle Sinne anspricht. „Körperliche und sinnliche Erfahrung machen Wachstum und Entwicklung sichtbar“, sagt Ergotherapeutin Corinna Aderholz.

#### Jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten

Durch die Interaktion mit anderen Patienten könnten darüber hinaus korrigierende, positive Erfahrungen gemacht werden. Hier könne sich jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten einbringen.

**Medizinische und pflegerische Betreuung:** Auch in der therapeutischen Tagesklinik gibt es medizinische Sprechstunden und Visiten. Wenn nötig, werden die Patienten auch medizinisch behandelt. Umsorgt werden sie außerdem von Pflegekräften. Die empfangen die Patienten

des morgens in der Morgenrunde und verabschieden sie in der Abendrunde, dazu kontrollieren sie Blutdruck, geben Medikamente aus und kümmern sich. Wie Pflegedirektor Uwe Braamt betonte, haben sie alle besondere Kenntnisse im Umgang mit psychosomatischen Erkrankungen.

**Zehn Plätze** hält die Tagesklinik für psychosomatische Medizin bereit, die Wartezeit beträgt derzeit acht bis zwölf Wochen. Am Beginn jeder Therapie steht eine zweiwöchige Probezeit. Insgesamt kommen die Patienten acht bis zehn Wochen montags bis freitags von 8 bis 16.15 Uhr in der Tagesklinik. Der Weg dorthin führt über ein diagnostisches Gespräch in der Klinikambulanz, zu der der behandelnde Arzt überweisen muss. Nicht aufgenommen werden übrigens Menschen mit einer Drogenabhängigkeit, mit akuten Essstörungen, solche bei denen eine Eigen- oder Fremdgefährdung vorliegt und Interessenten, deren Anfahrtsweg mehr als eine Stunde beträgt.