



# Psychosomatik -

Der Mensch als Gesamtheit von Körper, Geist & Seele

von Dr. med. Norbert Wißgott

(Arzt für Allgemeinmedizin, Homöopathie & Psychotherapie)

Die meisten Menschen denken: "Ich bin doch nicht deppert!", wenn sie im Zusammenhang mit der eigenen Krankheit das Wort Psychosomatik hören.

Natürlich sind sie nicht deppert! Ein Zusammenhang zwischen Körper und Seele ist für jeden oft spürbar und daher einleuchtend – übrigens auch wissenschaftlich anerkannte Tatsache. Was ist also Psychosomatik, wie wirkt sie sich aus und was kann helfen? Auf solche Fragen soll dieser Artikel eine Antwort geben.

Im klinischen Sprachgebrauch wird mit Psychosomatik meist nur der Einfluss psychischer Faktoren auf körperliche Vorgänge gemeint.

## Psychosomatik



Diese Auffassung spiegelt allerdings nur die halbe Wahrheit wieder. Sehen wir uns also den Ursprung dieses Begriffes an, um ihn besser definieren zu kön-



nen: Psychosomatik setzt sich aus den altgriechischen Begriffen Psyche und Soma zusammen. Psyche kann man mit „Atem, Hauch, Seele, Seelen-

leben, Wesen, Eigenart und Schmetterling“ übersetzen. Versuchen Sie bitte diese Fülle an Bedeutungen auf sich wirken zu lassen, bevor Sie weiter lesen.



## AKTION: Zeitungspaket 2007



Neben vielen interessanten Artikeln finden Sie folgende Artikelreihen:

- Die Heilkräuter der H.v.B. (T bis Z)
- Aromatherapie für Körper & Seele
- Impfen - Segen oder Fluch?

**Ausgabe 35, 36 37 & 38**

als Paket um nur € 9,-

Der Begriff Soma bedeutet „Körper, Leib“. Wollten wir also mathematisch an die Begriffsdefinition herangehen, könnte unsere Rechnung etwa so aussehen:

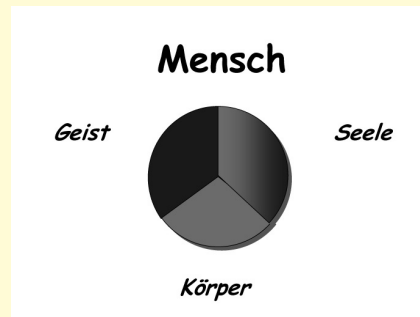
**Psychosomatik = Seele + Körper.**

Psychosomatik wird häufig definiert als: „die Lehre von den Zusammenhängen und der gegenseitigen Beeinflussung von Seele und Körper des Menschen.“ Die „gegenseitige Beeinflussung“ von Körper und Seele ist also wesentlich. Das heißt: Nicht nur seelische Unstimmigkeiten können das körperliche Wohlbefinden beeinflussen, sondern auch körperliche Beschwerden die Seele.

Beides kennen Sie. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für folgende Übungen und spüren Sie nach:

- 1) Erinnern Sie sich jetzt daran, wie sich ihr Gemüt veränderte, als sie das letzte Mal sehr starke Schmerzen hatten.
- 2) Erinnern Sie sich nun an die letzte Phase von Liebeskummer, Prüfungsangst, oder heftiger Überforderung in ihrem Leben. Wie wirkte sich das auf ihr körperliches Wohlbefinden aus?

Der französische Philosoph Marcell Merleau-Pontie sieht den Menschen als „Körper-Seele-Geist-Subjekt“.



Stellen wir uns diese drei als ein Team vor:

- Ihr Körper übernimmt jetzt gerade das Bewegen ihrer Augen beim Lesen und das Halten dieser Zeitschrift.
- Ihr Geist ermöglicht es ihnen das Gelesene zu verstehen.
- Ihre Seele entscheidet, ob es ihnen gefällt oder nicht.

Wenn Sie den Begriff Seele nicht nur emotionell, sondern auch spirituell definieren wollen, dann ist die Seele jener Teil von Ihnen, der intuitiv weiß, wohin Ihr Weg im Leben gehen soll. Wenn Sie so wollen, heißt das: Ihre Seele kommuniziert mit Gott. Oder noch besser: Ihre Seele ist Teil des Göttlichen.

Lassen Sie sich durch meine Gott-Spekulationen bitte nicht stören, wenn Sie mit dieser spirituellen Sichtweise nichts anfangen können. Viel wichtiger als eine Diskussion von Glaubensfragen ist mir nämlich folgendes zu veranschaulichen: Körper, Seele und Geist kann man nicht teilen! Wenn wir also Körper und Seele als gegensätzliche, getrennte Dinge verstehen, haben wir immer nur ein einseitiges Verständnis vom Menschen. Der Mensch ist eine untrennbare Einheit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) wird diesem Weltbild gerecht, indem sie Gesundheit so definiert: „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und daher weit mehr als die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“

Ganz konkret können wir das Wechselspiel von Körper, Seele und Geist im Zusammenhang mit unserem Wohlbefinden so verstehen: Stellen Sie sich einen jungen attraktiven Mann – nennen wir ihn einfach Norbert – in bester Gesundheit und völlig ausgeglichen vor. Unangenehmerweise kommt nun plötzlich ein überforderndes Maß an Stress in sein Leben.



**Psychosomatik**

**AKTION: Zeitungspaket 2006**

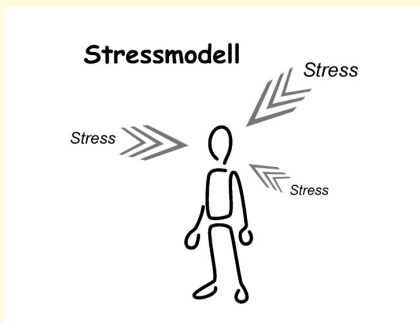


Neben vielen interessanten Artikeln finden Sie folgende Artikelreihen:

- Die Heilkräuter der H.v.B. (P bis S)
- Heilende Kräfte von Obstbäumen
- Besser sehen durch Augenschulung

**Ausgabe 31, 32, 33 & 34**

als Paket um nur € 9,-

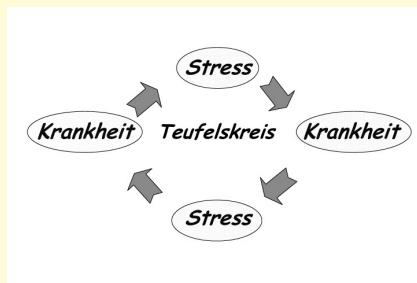


**Dieser Stress kann durch folgende Ursachen entstehen:**

- Umweltfaktoren (z.B. Lärm)
- Soziale Faktoren (z.B. Arbeitslosigkeit)
- Geistige Faktoren (z.B. Prüfungsangst)
- Emotionelle Faktoren (z.B. Liebeskummer)
- Spirituelle Faktoren (z.B. Glaubenskrise)
- Körperliche Faktoren (z.B. Schmerz)

Stellen wir uns also vor, unser junger Mann leidet unter Lärm, da er neben der Autobahn wohnt. Er hat soeben seine Arbeit verloren. Ein bevorstehendes Bewerbungsgespräch macht ihm Angst. Seine Frau hat ihn vor kurzem wegen eines anderen verlassen. Bisher war ihm sein Glaube immer eine Ressource. Aber sind wir einmal ehrlich:

kann ein „lieber Gott“ so viel Gemeinheit im Leben zulassen? Diese Ressource fehlt ihm gerade jetzt also auch noch. Damit nicht genug: stellen wir uns dazu noch vor, er würde ausgerechnet genau zu diesem Zeitpunkt auch noch unter schmerzhaften Blähungen leiden! Glauben Sie, diese Blähungen wären genauso unangenehm wie üblich? Angenommen Sie kommen zu dem Schluss, die Blähungen wären wohl heftiger als sonst: Können wir das allein durch Gasbildung im Dickdarm erklären? Schließlich sind diese heftigen Blähungen nun selbst wieder Auslöser für Stress. Diese vielen Faktoren wirken aufeinander ein und verstärken sich gegenseitig. In der Chaostheorie spricht man von „selbstverstärkenden Prozessen“.



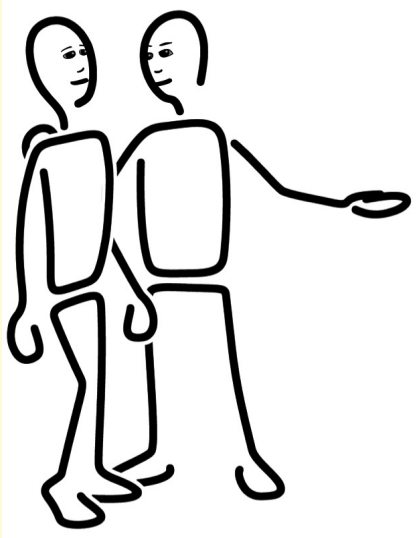
Ein weiteres Prinzip der Psychosomatik: Wenn man keine Worte für starke unangenehme Gefühle hat, oder ein

Sprechen über diese in der Familie nie möglich war, müssen diese trotzdem irgendwie ausgedrückt werden. „Wenn die Seele schweigt, muss der Körper schreien!“

Diese Prinzipien erklären, warum Psychotherapie bei körperlichen Leiden oft nachhaltiger wirkt, als Medikamente. Allerdings ist bei psychotherapeutischen Behandlungen die Selbstverantwortung der Patientinnen und Patienten gefragt. Von unseren Ärztinnen und Ärzten verlangen wir meist das:



Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten hingegen bieten uns eine professionelle Begleitung auf dem Weg unserer persönlichen Entwicklung an.



Die Verantwortung dafür diesen Weg zu gehen bleibt allerdings bei uns.

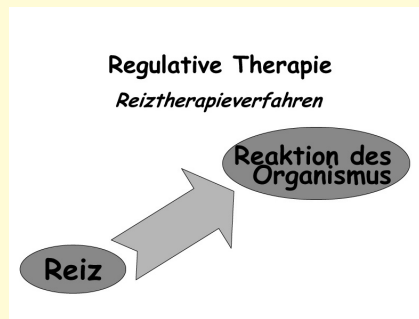
Auch komplementärmedizinische Behandlungssysteme – wie die Homöopathie oder die Hildegard-Medizin – wissen um die Gesamtheit des Menschen. Sie legen Wert darauf, ihn ganzheitlich zu behandeln. Und dabei geht es nicht um eine Alternative zu unserer modernen westlichen Medizin. Denn diese leistet schließlich gute Arbeit. Besonders wenn es darum geht, lebensbedrohliche Zustände zu behandeln. Komplementärmedizin und moderne Medizin ergänzen einander.

Die Stärken komplementärmedizinischer Methoden:

- Erhaltung der Gesundheit
- Behandlung von Befindlichkeitsstörungen ohne erkennbare Ursache
- immer wiederkehrende Krankheitsbilder

Komplementärmedizinische Methoden und die moderne Medizin unterscheiden sich durch ihre Weltbilder und Prinzipien:

- Die moderne Medizin ist ein wirklich guter Feuerlöscher, wenn es brennt!
- Komplementärmedizinische Methoden sind meist regulative Therapieformen: es wird eine Reiz gesetzt (z.B. die richtige homöopathische Arznei, die Akupunkturadel am richtigen Punkt, oder die sorgfältig ausgewählte Kräutermischung nach Hildegard von Bingen) und dann eine heilende Selbstregulation vom Organismus erwartet.



Oft hören wir den Vorwurf: „Das ist ja alles nur Placebo!“

Unter Placeboeffekt versteht man jene Wirkung einer Arznei oder Behandlungsform, die nicht allein durch ihre Wirkprinzipien erklärt werden kann. Sie entsteht durch den Glauben an ihre Wirkung. Den größtmöglichen Placeboeffekt erreicht man, wenn alle von der Wirkung der Behandlung überzeugt sind. Wenn Sie also behandeln, sollten Sie von Ihrer Methode überzeugt sein. Und wenn Sie sich behandeln lassen, verbessert Ihr Vertrauen die Wirkung der Behandlung. Doch zurück zum Vorwurf. Noch provokanter gesagt: „Das ist doch nur Scharlatanerie! Keiner kann erklären, wie das funktioniert.“ Aber hatten Sie schon einmal eine Operation in Vollnarkose? Wenn ja – haben

Sie während dieser Operation Schmerzen verspürt? Täglich lassen sich unzählige Menschen operieren, ohne dabei unter unzumutbaren Schmerzen zu leiden. Trotzdem können Ihnen Anästhesistinnen und Anästhesisten (=Narkoseärztinnen und -ärzte) nicht erklären, warum ihre Narkosemedikamente eigentlich funktionieren. Eine Narkose ist eine hochpotente, moderne medizinische Technik – und alles andere als Scharlatanerie. Doch trotz moderner Forschung wissen wir einfach nicht, warum sie überhaupt funktioniert! Um den Bogen zum Placeboeffekt wieder zu schließen: Viele Behandlungsmethoden – medizinische und komplementärmedizinische – wirken gut. Noch besser wirken sie, wenn wir daran glauben. Legen Sie ruhig eine gesunde Skepsis an den Tag, wenn Ihnen jemand von der neuen Wunderheilung erzählt: Viele Angebote am Gesundheitsmarkt wirken nicht glaubwürdig und seriös. Entscheiden Sie sich daher für Behandlungsformen, an die Sie glauben können. Und zu guter Letzt: Lassen Sie sich nur von Menschen behandeln, denen Sie wirklich vertrauen!

alles Gute wünscht Ihnen

**Dr. Norbert Wißgott**

Arzt für Allgemeinmedizin in Zwettl  
Homöopathie, Psychotherapie



[www.dr.wissgott.at](http://www.dr.wissgott.at)