

Dr.med. Ursula Davatz

6.3.2021

Somatoformen Schmerzstörung, Ursachen, Symptome und Umgang

[Audio](#)

[00:00:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen zu dieser Weiterbildung. Zum ersten Mal sitze ich vor der Weltkarte. Das ist mir natürlich sehr sympathisch, denn ich bin gerne gereist. Jetzt kann ich nicht mehr mit dem Lockdown, aber ich bin froh, dass ich alles vor der Zeit gemacht habe.

[00:00:19.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema ist: Somatoformen Schmerzstörung, Ursachen, Symptome und Umgang. Als erstes muss ich den Begriff Somatoform erklären.

[00:00:29.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Soma ist die äussere Erscheinung, im Gegenteil zu der Psyche.

[00:00:37.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das letzte Mal schon gesagt, hinter diesem Somatoform, also Soma ähnlich, körperlich ähnlich, da hört man eigentlich den Mediziner heraus, der sagt, du hast Schmerzen, aber es hat überhaupt kein körperliches Korrelat. Korrelat, verstehen Sie?

[00:00:55.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Also die Schmerzen sind nicht wegen einer körperlichen Verletzung, sondern aus der Psyche. Die Psyche ist bei den Medizinern ein fremdes Konzept.

[00:01:10.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, indem man sagt Somatoforme Schmerzstörung, distanziert man sich von den Schmerzen. Es stimmt aber nicht, dass man im Körper nichts spürt, nichts merkt. Es ist kein Unfall. Es ist eine grobe körperliche Veränderung. Aber in der Regel kann man schon etwas finden. Ich erkläre das nachher noch. Der Schmerz hat die Aufgabe, ein Alarmsignal zu sein. Wenn der Mensch Schmerzen hat, heisst das, dass etwas nicht gut läuft.

[00:01:49.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich verletzt, wenn man eine Wunde hat, dann hat man auch Schmerzen. Das ist keine somatoforme Schmerzstörung, sondern eine somatische Schmerzstörung. Das ist wirklich ein körperliches Korrelat.

[00:02:07.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt sage ich hier wieder etwas. Ich habe ja die Weltkarte hinter mir. Der Körper ist über das Hirn, über das Nervensystem sehr gut vernetzt und man kann Körper und Psyche gar nicht voneinander trennen.

[00:02:27.580] - Dr.med. Ursula Davatz

In unserer Kultur anerkennen wir die körperlichen Schmerzen.

[00:02:36.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Die seelischen Schmerzen sind unfassbar. Dennoch sind sie da.

[00:02:42.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Die körperlichen Schmerzen akzeptiert man eher bei den Frauen. Bei den Männern ein bisschen wenig weniger.

[00:02:49.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Migranten haben somatoforme Schmerzstörungen.

[00:02:54.020] - Dr.med. Ursula Davatz

In der westlichen, abendländischen Welt hat den Menschen aufgeteilt in Körper (Mediziner), Psyche/Seele (Pfarrer, Psychiater) und Geist. Die Trias von Körper, Seele und Geist. Das ist etwas, das immer noch kursiert in unserer Denkweise.

[00:03:21.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich als Psychiaterin und Medizinerin sage natürlich, eigentlich kann man das gar nicht trennen. Der Körper ist immer vernetzt mit der Seele und dem Hirn.

[00:03:33.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das Organ anschauen will, dann ist der Körper über das Organ Gehirn vernetzt.

[00:03:41.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe Ihnen schon ein paar Mal erklärt, wie unser Gehirn aufgebaut ist.

[00:03:45.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe immer wieder meine Hand. Der Daumen ist das Mittelhirn. Das ist das Hirn, das sich bei den Säugern stark entwickelt hat, das eine wichtige Rolle in der Beziehung. Das ist unser Beziehungshirn und unser emotionales Hirn.

[00:04:03.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das emotionale Hirn überläuft, wenn es zu viel Impuls hoch in das Grosshirn gibt (die Finger), dann dreht man durch und dann hat man die Schizophrenie oder manisch-depressiv.

[00:04:19.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es zu viel Impuls in den Körper runtergibt, also das Stammhirn, das Reptilienhirn, dann können wir sogenannte somatoformen Schmerzstörungen haben.

[00:04:30.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist das autonome Nervensystem, das Impulse vom Körper bekommen muss, also wenn etwas nicht stimmt, wenn man Schmerzen hat, dann stimmt etwas nicht.

[00:04:42.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Es stimmt nicht unbedingt etwas im Körper nicht, sondern es kann in der Psyche oder im Hirn des Menschen nicht stimmen.

[00:04:55.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Da bringe ich immer die drei Reflexe, die ein Mensch haben kann.

[00:05:00.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist Kampf (Aggression), Flucht oder Todesstillerreflex.

[00:05:07.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, wenn wir seelische Schmerzen haben und wir nicht davonrennen können, also sagen wir, wir können unsere Stelle nicht kündigen, weil wir sonst kein Geld mehr haben, dann sind wir gefangen, dann sind wir eingesperrt.

[00:05:23.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann es passieren, wir haben zwar eine riesige Wut auf unseren Vorgesetzten oder vielleicht auf unsere Mitarbeiter, aber wir können die Stelle nicht verlassen oder wir können die Ehe nicht verlassen, also eine Beziehung nicht verlassen.

[00:05:37.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann zu somatoformen Schmerzstörungen führen im Sinne von verdrückter, versteckter Aggression.

[00:05:47.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Aggression und Trauer, also Schmerz, kann auch schnell wechseln.

[00:05:54.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann weinen und man kann auch wieder aggressiv werden.

[00:05:59.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen weinen eher, flüchten innerlich.

[00:05:59.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Männer werden eher aggressiv.

[00:06:09.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann nicht immer aggressiv werden.

[00:06:11.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Aggression kann als überschüssige Energie in den Körper hineingehen.

[00:06:20.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Was passiert da, wenn wir gespannt sind, aggressiv, verrückt auf irgendetwas, aber wir wissen gar nicht, dass wir das sind, oder wir gestehen es uns nicht ein, dann gibt das automatisch auf das Muskelskelettsystem einen Impuls.

[00:06:42.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Leute, die angespannt sind, aggressiv oder auch Angst haben, die spannen ihre Muskeln an und setzen ihr Skelettsystem unter Druck.

[00:06:54.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, in dem man die Muskeln anspannt, im Augenblick, in dem man unter Stress kommt, sei das Wut oder Angst, und die Muskeln sich anspannen, dann können sich die Muskeln nicht mehr erholen.

[00:07:10.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sehen ja bei allen Sportlern, früher hat man die Muskeln gestärkt und heute sagt man, man muss die Muskeln dehnen, die müssen wieder auseinander kommen.

[00:07:18.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo die Muskeln ständig angespannt sind, das sind so Fasern, die gehen ineinander rein und wenn man sie entspannen würde, würde das wieder auseinander gehen.

[00:07:29.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann könnten alle diese Stoffwechselprozesse, die an diesen Muskelfasern ablaufen, können dann ablaufen.

[00:07:35.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Muskel aber verhängt bleibt, verhärtet bleibt. Man kann ihn spüren, er ist sehr hart. Wenn man den Muskel noch drückt, tut das wahnsinnig weh.

[00:07:45.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Solche Schmerzen, bei denen die Muskeln miteinander verklebt sind, kann jeder erleben, wenn er Muskelkater hat.

[00:07:59.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir bekommen Muskelkater, wenn wir über unsere Kräfte hinausgehen, also von unseren Muskeln mehr Leistung verlangen, als sie liefern können. Wenn die Muskeln nicht so gut trainiert sind, dann bleiben sie verhängt und dann tut es weh.

[00:08:14.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man auf den Muskel drückt, kann das sehr weh tun. Ein verspannter Muskel tut unglaublich weh.

[00:08:24.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Muskeln sind ja nicht einfach in der Luft. Sie setzen immer an Sehnenansätze an.

[00:08:31.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Also an Knochen. Das ist das Muskelskelettsystem. Muskeln, die ständig verspannt sind, also verkürzt sind, ständig unter Stress stehen, die ziehen dann an den Sehnenfasern, die am Knochen ansetzen.

[00:08:49.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Sehnenfasern ständig unter Zug sind, gibt es auch an den Sehnen eine Entzündung. Im Bereich der Sehnenknochen hat man dann eine Entzündung.

[00:09:02.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein guter Physiotherapeut kann die Triggerpunkte finden. Er kann die verspannten Muskeln finden. Er kann auch die Triggerpunkte der Sehnen wo sie am Muskel ansetzen finden.

[00:09:17.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Röntgenbild zeigt nichts. Die Verspannung der Muskeln zeigt sich nicht auf dem Röntgenbild.

[00:09:24.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Deshalb sagt man, das ist eine somatoforme Schmerzstörung, es ist eigentlich nichts. Aber es ist eben doch etwas.

[00:09:32.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Muskeln sind ständig verspannt. Diese Muskeln kann man abtasten. Man kann sie sich auch selbst abtasten.

[00:09:38.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann zum Beispiel ein Tennisellbogen haben. Nicht weil man Tennis spielt, sondern weil man immer die Faust im Sack macht.

[00:09:44.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Faust macht, wird die Sehne angespannt und der Muskel hier oben drauf wird verhärtet.

[00:09:51.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schmerzursache ist dann der verspannte Muskel und die ständig unter Zug stehenden Sehnen.

[00:10:03.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Sehnen ständig unter Zug sind, können sie sehr schmerzen. Das ist die sogenannte Sehnenscheidenentzündung.

[00:10:10.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht nur die Sehnen, die in einer Hülle laufen, sondern auch die Sehnen, die am Körper ansetzen.

[00:10:18.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Muskeln und die Sehnen laufen häufig noch über Schleimbeutel. Das sind so Kissen, die abpolstern.

[00:10:29.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn auf diesen Kissen ständig Druck ist, weil die Sehne einfach immer zu kurz ist, der Muskel zu kurz ist, kann sich auch noch der Schleimbeutel entzünden.

[00:10:41.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch etwas, das von den somatischen Ärzten nicht unbedingt so schnell wahrgenommen wird.

[00:10:49.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Rheumatologe kann das besser. Der kann Muskeln abtasten. Ein Physiotherapeut, die haben es in den Fingern, die können das spüren, die können dann sagen, oh, da ist ein verspannter Muskel und können dann sagen, was stresst sie. Sie sind keine Psychotherapeuten.

[00:11:09.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommt dann die Seele rein.

[00:11:12.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo die Muskeln, die Sehnen verspannt sind, die Schleimbeutel sich auch noch entzünden, dann läuft ein Entzündungsprozess ab.

[00:11:26.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt kann es noch weiter gehen. Wenn die Muskeln immer angespannt sind, immer Druck auf die Gelenke geben, dann kann auch noch das Gelenk, wenn das zum Beispiel zwei, also sagen wir mal, das ist mein Kniegelenk, wenn ich immer so Druck aufsetze, ein steifes Bein habe, weil ich immer auf dem Sprung bin, dann drücke ich die beiden Knochen aufeinander.

[00:11:50.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Knochen haben oben eine Knorpelschicht. Diese Knorpelschicht wird nur ernährt, wenn das immer so bewegt. Wenn man verspannt ist, bewegt man nicht genug. Wir sitzen ohnehin zu oft zu viel im Stuhl. Dann werden die Muskeln versteift.

[00:12:11.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man auch sonst noch immer auf Abwehr ist, kann das auch verspannen und schlussendlich haben wir eine Knorpelveränderung.

[00:12:20.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann haben wir eine Entzündung an der Knorpeloberschicht.

[00:12:23.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Menschen sind dafür gemacht, dass wir uns mehr bewegen sollten.

[00:12:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit den Bürojobs ist das nicht mehr so gut möglich.

[00:12:35.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich sollte man sich drei Stunden am Tag bewegen.

[00:12:38.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Die, die joggen gehen, machen das, die haben das vielleicht, aber die meisten machen es nicht.

[00:12:45.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher müssen wir immer wieder das Muskelskelettsystem in Bewegung bringen.

[00:12:52.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht weiter. Es kann auch eine Verspannung geben und dann verkrampfte Schmerzen, wenn man immer die gleiche Bewegung machen muss.

[00:13:03.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum Beispiel am Fließband, wenn man immer die gleiche Bewegung machen muss. Auch wenn man Schreibmaschinen schreibt, auch Pianisten, die Klavier spielen, müssen schauen, dass sie immer wieder ihre Schultergürtel entspannen.

[00:13:20.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her, die gleichen Bewegungen, das ist auch nicht das, wofür wir gemacht sind. Die Menschen, die das machen müssen, müssen immer darauf achten, dass sie sich immer wieder entspannen.

[00:13:34.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir immer nur mit unseren Augen fokussieren, also immer genau schauen, im Augenblick, wo man fokussiert, dann spannt man hier hinten die Nackenmuskeln an, denn man kann nicht fokussieren, ohne dass sie angespannt sind.

[00:13:50.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man im Bus einschläft oder vor dem Fernseher, fällt der Kopf auf einmal runter oder nach hinten. Da sieht man, dass die Muskeln müssen loslassen müssen.

[00:14:00.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber wenn wir ständig auf den Bildschirm schauen, müssen wir angespannt sein. Dann kann es auch passieren, dass diese Muskeln im Nacken verspannt werden.

[00:14:11.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte sagen, dass das alles so somatoforme Schmerzstörungen sind, denn es ist eigentlich nichts kaputt an diesen Muskeln aber sie sind dauerverspannt.

[00:14:22.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Kinesiologen arbeiten mit dieser Muskelspannung. Sie geben einem ein Thema, sagen wir mal die Mutter oder der Chef.

[00:14:28.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Thema emotional besetzt ist, fängt man an die Muskeln zu verspannen.

[00:14:41.880] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Verspannung merken sie dann, dass es ein Thema ist, das einem beschäftigt.

[00:14:53.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht noch etwas Weiteres. In der Angst, und das ist auch in der Tierwelt so, wir nicht mehr richtig durchatmen, haben wir die Tendenz, die Schultern hochzuziehen.

[00:15:03.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Man schützt seine Nackengegend. Das ist eine vulnerable Gegend, denn hier ist der Hals, wo alle Nerven vom Kopf, also vom Hirn, in den Körper gehen.

[00:15:15.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein sehr vulnerables Punkt.

[00:15:18.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir Angst haben, ziehen wir die Schultern hoch.

[00:15:21.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Hund und der Wolf stellen die Nackenhaare auf, wir ziehen die Schultern hoch.

[00:15:27.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir z.B. in der Gymnastik eine schwierige Übung machen, dann hat man auch die Tendenz mit dem Atmen aufzuhören.

[00:15:34.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man dann nicht mehr atmet, nicht mehr durchatmet. Sobald man nicht mehr richtig durchatmet, werden alle Muskeln, aber natürlich auch die Nackenmuskeln, nicht richtig mit Sauerstoff versorgt und dann erhöht es die Schmerzen.

[00:15:50.940] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinn, bei der somatoformen Schmerzstörung muss man immer schauen, wo ist die Stressursache und wie könnte ich diese verändern?

[00:16:02.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Stressursache ist natürlich nicht primär im Körper, sondern die ist in der Lebensgeschichte, in der Situation etc.

[00:16:12.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo ist der Mensch unter Druck und wegen was?

[00:16:16.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht Ihre Aufgabe, aber vielleicht eine Frage zu stellen, ist trotzdem hilfreich, dass der Mensch ein bisschen anders denkt.

[00:16:24.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier kommt jetzt das Problem. In unserer Gesellschaft sind körperliche Schmerzen, also somatische Schmerzen, sind akzeptiert. Somatoforme Schmerzen, die eigentlich von der Psyche her kommen, das ist nicht akzeptiert. Da sagt man dann schnell, der simuliert nur, der oder die tut blöd.

[00:16:47.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Zeit lang waren die Somatoformen Schmerzstörungen bei der IV ein Grund, dass man die IV bekam. Denn die haben die Leute wirklich handicapiert.

[00:16:57.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat man gefunden, da hat es viel zu viele, welche die IV Rente bekommen.

[00:17:02.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hat man die Diagnose voll gestrichen. Was natürlich nicht heisst, dass die Somatoforme Schmerzstörungen verschwunden sind.

[00:17:10.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Es heisst auch nicht, dass die Mediziner, weil die IV das gestrichen hat, dass die dann keine Schmerzen mehr haben. Es heisst auch nicht, dass die Mediziner besser mit diesen Schmerzen umgehen können.

[00:17:32.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Zeit lang habe ich Vorträge gehalten, psychosozialer Hintergrund hinter der Schmerzstörung.

[00:17:43.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Mensch eine grosse Belastung hat, z.B. er baut ein Haus in der Schweiz und baut ein Haus in Italien oder Kosovo.

[00:17:51.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss Schichten arbeiten, er muss noch am Sonntag arbeiten, damit er das Geld heranbringt, um sein Haus im Heimatland fertig zu machen, und dann passiert ein Unfall an der Arbeitsstelle.

[00:18:03.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann fällt sein ganzes Gebäude zusammen. Dann geht seine Rechnung nicht mehr auf. Dann ist die Chance natürlich gross, dass er Panik macht, dass er sich so verkrampft, dass er ständig Schmerzen hat und nicht mehr arbeiten kann.

[00:18:22.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man sagen, er hat ein Rentenbegehren. Aber das ist nicht bewusst. Es ist auch nicht so, dass der weiß, dass er bewusst macht, dass er zu dieser Rente kommt. Die Rente ist oft der einzige Ausweg und die IV dann sagt, das ist nichts, dann hat man noch mehr Misere.

[00:18:47.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann zieht es natürlich die ganze Familie mit rein.

[00:18:51.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Rückenschmerzen sind die häufigsten Schmerzen, welche die Patienten in die Praxis bringen zum Hausarzt.

[00:19:05.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Rückenschmerzen hat ein Mensch dann, wenn er Sorgen hat, die in der Nacht nicht weggehen.

[00:19:12.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Geldsorgen gehen in der Nacht natürlich nicht weg und dann kann man nicht recht entspannen.

[00:19:17.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Leute, welche Somatoforme Schmerzstörungen haben, die können alle nicht recht entspannen.

[00:19:23.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Die sind so verkrampft, so festgefahren in irgendeinem Bild oder in etwas, das sie erreichen wollen, dass sie nicht entspannen können.

[00:19:34.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Menschen, die sehr, und das sind oft Südländer und ADHSler, die so schnell hyprig sind, schnell erregt werden, mit ihrem emotionalen System sehr schnell reagieren.

[00:19:52.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage von denen auch, sie stehen unter Strom.

[00:19:56.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Menschen, die sich so schnell ins Boxhorn jagen lassen, so schnell erregt sind, haben die Tendenz, ihre Muskeln sofort zu verspannen.

[00:20:06.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie dauernd aggressiv sind auf jemanden, sei es der Partner, der Arbeitgeber, der Nachbar oder irgendetwas, aber sie sind so gut erzogen, dass sie das nicht zeigen dürfen, dass sie es nicht ausleben dürfen. Dann stehen sie ständig unter Strom, dann sind die Muskeln ständig verkürzt, dann werden die Sehnen, an denen wird gerissen, dann gibt es eine Knochenhautentzündung an den Sehnen, dann kann es noch Schleimbeutelentzündung geben, und dann haben sie ihre Schmerzen.

[00:20:37.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist alles nicht ein Beinbruch, nicht unbedingt ein Muskelriss, sondern einfach eine Verspannung.

[00:20:48.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Der psychosoziale Hintergrund zum bleibenden Schmerz, wenn so ein Mensch dann einen Unfall hat und wirklich sogar das Bein bricht oder irgendeine Verletzung hat, dann legt er am Ende seine ganzen Sorgen auf den Unfall und wird überhaupt nicht mehr gesund, wenn man ihm nicht hilft, sich von dieser, wie soll ich sagen, von dieser Dauerbelastung zu lösen.

[00:21:13.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte eine Griechin, das habe ich das letzte Mal erzählt. Sie hatte einen kleinen Unfall, sie ist auf dem Eis ausgerutscht. Sie hat ihr Knie verschlagen. Sie war in einer so schwierigen Situation und konnte nie mehr richtig laufen.

[00:21:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Dieser Unfall hat alles aufgesaugt an Sorgen von ihr.

[00:21:37.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, Südländer, Türken auch, sie können eher Ja sagen zu einem körperlichen Schmerz als zu einem seelischen.

[00:21:45.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Seelische Schmerzen gibt es gar nicht. Das darf man nicht haben. Dann ist man ein Weichei, dann ist man eine Frau.

[00:21:50.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Die haben auf eine Art keinen Begriff für diese seelischen Schmerzen.

[00:21:58.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Seelische Schmerzen manifestieren sich im Körper. Es kann Trauer sein, es kann Wut sein und es kann auch hin und her gehen. Aber eigentlich macht Wut eher verspannt im Muskelskelettsystem.

[00:22:15.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Trauer macht einem eher schlapp. Wut und Trauer können hin und her gehen, relativ schnell.

[00:22:24.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Also irgendwie sind die Gefühle nahe beieinander.

[00:22:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Vom Psychiater her wäre die Aufgabe, mit den Leuten anzuschauen, woher die Schmerzen kommen.

[00:22:39.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Man müsste fragen, wann der Schmerz zum ersten Mal auftrat? Was für Umstände waren dort, welche Situation war dort, dann kann man eine Verbindung machen.

[00:22:49.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gelingt nicht immer. Prof. Dr.med. Rolf H. Adler hat sich für psychosomatische Schmerzen interessiert. Da hatte eine Frau solche Schmerzen in der Kinnengegend oder in der Backengegend. Diese Muskeln hier sind die stärksten Muskeln.

[00:23:19.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Zirkus kann man sehen, wie die Akrobaten sich mit dem Maul halten. Das ist der Kaumuskel, der Muskel, der am meisten Kraft hat pro Durchschnitt.

[00:23:31.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Frau hatte hier ganz feste Schmerzen.

[00:23:36.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt ja, wenn man etwas durchbeissen sollte, sagt man "beiss auf die Zähne". Also beiss dich durch.

[00:23:43.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat dann Prof. Dr.med. Rolf H. Adler sie gefragt, wann die Schmerzen zum ersten Mal auftraten? Was war dort?

[00:23:51.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Er fand heraus, dass die Frau ganz stark von jemandem verletzt worden ist. Sie konnte ihre Geschichte rekonstruieren. Im Augenblick, als sie die Geschichte rekonstruierten konnte und Prof. Dr.med. Rolf H. Adler Ihr Verständnis entgegenbrachte, waren die Schmerzen auf einmal weg.

[00:24:09.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Menschen das Gefühl haben, sie werden verstanden, sie werden ernst genommen, dann können die Schmerzen aufgelöst werden.

[00:24:20.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Man trifft es nicht immer so gut, dass man es gleich auflösen kann.

[00:24:30.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass man die Leute ernst nimmt.

[00:24:40.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Somatiker, die Ärzte sagen, dass ist nur psychisch, das ist nichts. Körperlich ist es etwas, psychisch das ist nichts.

[00:24:55.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen mit Borderline Persönlichkeitsstörung setzen sich körperliche Schmerzen zu, indem sie sich schneiden, weil sie die psychischen Schmerzen nicht aushalten.

[00:25:09.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie sich körperliche Schmerzen zusetzen, indem sie sich schneiden, kommt der psychische Schmerz herunter.

[00:25:17.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Haltung hat, der körperlichen Schmerz, das ist ein richtiger Schmerz, aber psychische Schmerzen, nein, das ist nur eingebildet.

[00:25:23.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man diese Haltung hat, tut man diesen Leuten natürlich Unrecht, denn psychische Schmerzen können oft schlimmer sein als körperliche.

[00:25:31.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den körperlichen Schmerzen weiss man z.B.: ich habe mich geschnitten.

[00:25:37.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man Muskelkater hat, weil man zu lange gelaufen oder bergsteigen war und nicht gut trainiert war, kann man die Schmerzen aushalten.

[00:25:45.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nicht weiss, warum, und sie nicht orten kann, sie nicht erklären kann, ist man verzweifelt.

[00:25:55.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch Methoden, dass wenn jemand Schmerzen hat, das wäre das paradoxe Vorgehen, dass man nicht den Leuten hilft, dass die Schmerzen weggehen, denn es funktioniert ohnehin nicht, sondern man sogar sagt, sie sollen die Schmerzen verstärken.

[00:26:15.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Was passiert, wenn Sie diese Schmerzen verstärken?

[00:26:17.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man diese Schmerzen verstärkt, wenn man in diese Fantasie hineinkommt, dann tragen sie einem vielleicht irgendwohin. Vielleicht darf man dann kündigen oder vielleicht darf man dann zur Grossmutter gehen, wenn man es nicht gut hat mit der Mutter oder mit dem Vater.

[00:26:35.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Es forciert eine Veränderung. Es geht immer darum, dass man eine Veränderung machen muss.

[00:26:43.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Man weiss jeweils nicht sofort was man verändern muss.

[00:26:43.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle diese Verkrampfungen sind man nicht auf dem Röntgenbild und auch nicht im MRI.

[00:26:55.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur der Physiotherapeut oder der Masseur kann es spüren. Man kann es auch selbst abtasten.

[00:27:04.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim Tennisellbogen spürt man, wenn der Muskel verspannt ist, dann ist der Muskel sehr hart.

[00:27:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Was soll man jetzt machen? Ich habe ja gesagt, die Ursachen sind immer Stressursachen, in der Regel im Beziehungssystem, in der Familie oder in der Lebenssituation am Arbeitsplatz.

[00:27:27.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss die Stressursachen ausfindig machen und dann versuchen, eine bessere Konfliktlösung zu finden.

[00:27:36.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Leute haben schlechte Konfliktlösungen.

[00:27:39.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Leute meinen, ich muss mich entweder anpassen oder davon laufen und kündigen.

[00:27:44.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Anpassen erträgt man nicht, das Kündigen kann man nicht, weil man ja das Geld braucht.

[00:27:51.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher muss man über die Bücher gehen mit diesen Leuten und schauen, was sie machen könnten.

[00:27:57.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Aufgabe der Therapeuten ist, zu schauen, welche anderen Konfliktlösungen sie sich erarbeiten könnten.

[00:28:09.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann sich auch verkrampfen, weil man etwas im Kopf hat, das man unbedingt durchdrücken will.

[00:28:20.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem muss man seine innere, eigene Vorstellung verändern. Man muss flexibler werden und loslassen von einem Ziel, das man sich hier in den Kopf gesetzt hat.

[00:28:35.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sind nicht beauftragt, Therapie zu machen, aber sie können jederzeit Fragen stellen.

[00:28:45.170] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem sie Fragen stellen, nach den psychosozialen Hintergründen, was ist der Druck, was macht sie verrückt, was macht sie traurig, ist irgendetwas in ihrem Leben gerade, das sehr belastend ist, psychische Verletzungen?

[00:29:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte Arbeiter, bei denen etwas auf den Fuss gefallen ist aber die hat nie geheilt.

[00:29:09.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man dahinter geschaut hat, hat sich der Arbeiter von seinem Vorarbeiter schlecht behandelt gefühlt.

[00:29:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man diese ungerechte Behandlung nicht angegangen hat, ist man nicht von diesem Schmerz weggekommen.

[00:29:22.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann auch eine Überforderung sein, es ist jemand überfordert, aber er hat so einen Dickkopf, er möchte unbedingt der Welt beweisen, dass er das trotzdem kann.

[00:29:34.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Da muss man dann auch ein wenig zurück buchstabieren und sagen, ich wollte es zwar, ich habe es probiert, das ist gut genug, aber ich muss ein wenig zurück buchstabieren.

[00:29:45.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychische Verletzungen, ungerechte Behandlung in der Familie, am Arbeitsplatz, von den Behörden, die können den Menschen unglaublich an seinen körperlichen Schmerzen festmachen, festhalten.

[00:30:06.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier geht es darum, Flexibilität heranzubringen um etwas zu verändern.

[00:30:14.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ihre Aufgabe ist nicht zu therapieren, aber Sie dürfen Fragen stellen. Neugierig sein dürfen sie.

[00:30:20.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen sagen, dass sie glauben, dass sie Schmerzen haben. Man darf nie sagen, dass der Doktor nichts gefunden hat. Das gilt nicht.

[00:30:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann es auch gar nicht in dem Sinn falsifizieren oder verifizieren. Aber gibt es denn noch andere Hintergründe, die dich belasten?

[00:30:41.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man wieder den Zusammenhang zwischen Psyche, Hirn und Körper herstellt und nicht die traditionelle Trennung zwischen Seele, Körper und Geist macht. Die Trias, die ist sehr stark in uns drin.

[00:31:01.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Seit Sigmund Freud haben wir Worte für psychische Schmerzen.

[00:31:12.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Als ich vor Jahren in Peking in China war, die behandelten alles nur mit Akupunktur behandelt.

[00:31:21.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Einen Begriff für die Seele gab es in dem gar nicht so genau.

[00:31:26.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Seele ist etwas, das zwischen den Leuten schwebt. Aber in unserer westlichen Welt, müssen wir lernen, unsere seelischen Schmerzen zu benennen.

[00:31:37.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Da weiss man auch, je besser, je genauer man die seelischen Schmerzen benennt, umso mehr Stress geht weg.

[00:31:46.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es benennen, indem man es jemandem sagt. Man kann die Schmerzen benennen, indem man sie aufschreibt.

[00:31:53.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse Leute schreiben Tagebuch. Dichter haben es alle so gemacht, dass sie geschrieben haben, um ihre seelischen Schmerzen zu bearbeiten.

[00:32:01.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den eigenen seelischen Schmerz benennt, Gefühle benennt, möglichst genau, dann geht ungefähr 50% des Stress, den man hat, weg.

[00:32:15.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss nicht unbedingt sich körperlich schneiden, dass man ernst genommen wird.

[00:32:20.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens wird man dann auch nicht richtig ernst genommen.

[00:32:23.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht darum, dass wir Worte finden für unsere psychischen Schmerzen. Aber es ist nicht immer einfach.

[00:32:30.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen können es vielleicht ein bisschen besser als Männer. Aber gerade bei den Männern ist es wichtig, dass sie das auch machen.

[00:32:37.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage da wir Frauen brechen in Tränen aus und die Männer machen Krieg. Das wollen wir ja auch nicht.

[00:32:44.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Die tun ihren seelischen Schmerz mit Krieg rächen. Das wollen wir auch nicht.

[00:32:51.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären ein paar Gedanken. Jetzt dürften Sie Ergänzungen machen und Fragen stellen.

[00:33:49.890] - Bemerkung 1

Das Gegenstück von Somatoform ist Psychisch?

[00:33:58.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt, das ist ein Teufelskreis. Wenn man somatoforme Schmerzstörungen hat, das heißt psychogene Schmerzstörung, aber es zeigt sich im Körper, dann wirkt der Dauerschmerz wieder zurück auf die Psyche. Der wirkt frustriert, der macht depressiv und dann kommt man in einen Teufelskreis. Dann verspannt man sich immer mehr und kommt fast nicht mehr daraus raus.

[00:34:39.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wirkt auch zurück auf die Psyche. Die Menschen, welche ihren seelischen Schmerz nicht ausdrücken können, die sagen auch, dass es ihnen nur wegen körperlichen Schmerzen schlecht geht.

[00:34:52.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann springen sie von Doktor zu Doktor und der findet nichts Gescheites.

[00:34:56.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sind sie frustriert, dann werden alle möglichen Untersuchungen gemacht und man findet nichts so handfestes.

[00:35:02.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist frustrierend. Das hängt mit unserer Gesellschaft zusammen, dass ein körperlicher Schmerz viel mehr akzeptiert ist als ein psychischer Schmerz.

[00:35:12.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Da hat Psychiatrie noch sehr viel zu tun. Die Psychiatrie geht jetzt auch wieder in Richtung körperlich aufs Hirn losgehen, also dass man Elektroschock macht und Elektrostimulation und all das.

[00:35:34.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist einfacher, da kann man irgendetwas Mechanisches machen. Man muss sich nicht die Mühe nehmen, mit diesen Leuten zu sprechen, und die Geschichte auseinander zu nehmen.

[00:35:43.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist ein Teufelskreis, das ist so.

[00:36:21.880] - Bemerkung 2

Meine Frau arbeitet im Support. Sie ist aber seit November im HomeOffice. Sie arbeitet im Gastronomiebereich. Sie hat zwischen 80-100 Telefone am Tag, wegen all den Restaurant Schliessungen. Jetzt klagt sie seit ein paar Tagen wegen extremen Rückenschmerzen. Ich dachte immer das sei der Bürostuhl.

[00:37:21.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, also ich denke, die bekommt so viele negative Nachrichten und Begehrlichkeiten, man sollte etwas tun und sie kann nichts tun oder nicht viel.

[00:37:33.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie stemmt all diese begehrlichen Leute. Da muss sie zur Einsicht kommen, ich kann es nicht, ich bin nicht verantwortlich für diesen Covid Virus, ich bin auch nicht verantwortlich dafür, dass das alles zusammengebrochen ist.

[00:37:48.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann diesen Beschwerden zwar entgegennehmen, aber ich kann gar nichts tun. Wenn man ja irgendeine Aufgabe gestellt bekommt und man diese lösen will, dann hat man automatisch die Tendenz, ein bisschen nach vorne zu rutschen und hinten den Rücken anspannen.

[00:38:02.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Man liegt nicht einfach so nach hinten, das macht man nicht.

[00:38:05.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie muss sich fragen, bin ich jetzt angespannt? Sie muss immer wieder loslassen. Sie kann diese Probleme nicht lösen. Sie kann sie nicht lösen. Sie muss sie auch nicht lösen. Je nachdem, wie man geartet ist, will man es halt lösen und meint, man müsse sie.

[00:38:24.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie muss sich ganz klar sagen, dass sie es nicht lösen kann. Sie darf auch sagen, dass es mühsam ist, jetzt brauche ich eine Pause, jetzt muss ich ausatmen und wieder durchbewegen.

[00:38:37.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie hat so viele Telefone und sie sitzt angespannt an diesem Telefon und verspannt ihren Rücken.

[00:38:45.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Rückenmuskeln werden angespannt. Die aufrichte Position ist eine Wachsamkeitsposition. Wir laufen ohnehin schon immer auf zwei Beinen und sind ständig aufrecht.

[00:39:00.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Die, die auf vier Beinen laufen, wenn sie einen Ton hören, etwas gefährliches, die richten sich auch auf.

[00:39:07.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie ist ständig am sich aufrichten und schaut, was da kommt. Sie muss zwischendurch in der Gegend rumlaufen und sagen, ich kann nichts machen, ich kann es nicht, es ist auch nicht meine Aufgabe.

[00:39:17.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie muss sich von dem Stress entfernen. Sie ladet sich zu viel Verantwortung auf, würde ich sagen, ohne dass sie es merkt.

[00:39:35.660] - Bemerkung 2

Progressive Muskelsentspannung.

[00:39:39.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie muss auch im Kopf sagen, dass sie das nicht lösen muss und sie kann das nicht alles lösen.

[00:39:53.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie muss diesen Gedanken auch in den Kopf bringen. Sie muss merken, dass sie alles lösen will und dass das nicht geht.

[00:40:10.440] - Bemerkung 2

Danke! Dann gehe ich heute nach Hause und sage ich habe die Lösung.

[00:40:10.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir etwas stemmen wollen, was wir nicht können, dann müssen wir bescheiden werden und sagen, ja es ist tragisch, aber ich kann es nicht lösen.

[00:40:37.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht eine gewisse Bescheidenheit.

[00:40:41.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir ein Helfertyp sind, dann trägt uns das manchmal davon. Einen schönen Gruss an ihre Frau.

[00:41:13.390] - Bemerkung 3

Ich habe begonnen, bei schwierigen Telefonaten im Büro herumzulaufen. Das hilft mir sehr viel.

[00:41:26.200] - Bemerkung 2

Meine Frau kann das nicht, weil sie im Support auf den Bildschirm vom Teilnehmer gehen muss.

[00:41:26.215] - Bemerkung 3

Nicht verkrampft wie ein Eichhörnchen vor dem PC sitzen wenn es möglich ist.

[00:41:26.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sehr gut und sonst sich ab und zu abmelden, rumlaufen und sich ein wenig bewegen.

[00:41:33.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist genau der richtige Instinkt, in dem sie herumlaufen, wird alles bewegt. Dann können sie nicht in dieser starren Haltung verharren. Das ist sehr gut.

[00:41:45.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann auch bei schwierigen Telefon. Wenn ich zu Hause das portable Telefon habe und ich telefoniere mit Leuten, die anstrengend sind, laufe ich auch im Zimmer umher. Dann bin ich weniger verspannt.

[00:41:59.800] - Bemerkung 4

Ich habe eine Frage, ich habe einen Flüchtling, der ist 22. Sie wissen ja, bei uns ist immer Zeit und Geld ein Faktor besonders bei diesen Programmen. Er hat Bauchweh und Magen-Darm Schmerzen. Er kommt auch nicht in die Schule, weil er sagt, es sei langweilig. Aber die zusätzlichen Aufgaben macht er dann trotzdem nicht. Die Aufgaben macht er nur ungenau. Arbeiten ist auch langweilig. Er braucht viel

Abwechslung. Wir haben den Eindruck, dass er seine Pubertät nachholt. Auf der Flucht hatte er natürlich keine Zeit dafür.

[00:42:38.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein.

[00:42:38.950] - Bemerkung 4

Die Ärzte finden bei ihm nichts.

[00:42:57.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ist er alleine geflüchtet oder zusammen mit der Familie?

[00:43:05.360] - Bemerkung 4

Nein, alleine.

[00:43:06.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe lange viel mit Flüchtlingen gearbeitet. Dann waren immer die beiden Fragen: Von was bist Du geflüchtet? Das sieht man wahrscheinlich relativ schnell. In welches Paradies hast du gedacht, dass du kommst?

[00:43:23.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind Fragen, welche Erwartungshaltung hatte er, wenn er hierhin flüchtete?

[00:43:29.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hatten wir damals im 1956 auch, wo die Ungaren geflüchtet sind, haben wir das gehabt. Riesige Erwartungshaltung und alles trifft nicht ein.

[00:43:37.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Den würde ich mal fragen, was hast du erwartet, als du geflüchtet bist? Was hast du dir vorgestellt, was Du hier bekommst? Was stimmt jetzt überein und was stimmt überhaupt nicht überein?

[00:43:49.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wahrscheinlich sind seine Erwartungen überhaupt nicht deckungsgleich mit dem, was wir ihm liefern.

[00:43:54.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man sagen, ich verstehe deine Erwartungen. Das ist gut und recht, aber es tut mir leid, wenn ich könnte, würde ich diese gerne für dich erfüllen. Ich kann nicht, ich habe auch meine Grenzen.

[00:44:09.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele haben wirklich die Haltung, die Schweiz ist das Land, in dem Milch und Honig fließen, und die gebratenen Tauben wachsen am Baum. Das ist nicht so. Man muss arbeiten.

[00:44:23.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft hat man die Haltung, es sei einfach das Paradies und man müsse nichts dafür machen.

[00:44:30.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde ihn fragen, was seine Erwartungshaltung ist. Relativ genau: und was noch, und was noch, und was noch. Und dann auch, welchen Beruf stellt er sich vor, von was hat er geträumt. Dann schauen, was man für einen finden kann, das nicht die Erwartung ist, aber einigermaßen akzeptabel ist. Immer seine Erwartungshaltung zu Realität abgleichen.

[00:44:58.690] - Bemerkung 4

Das haben wir gemacht. Das was er wollte, ging nicht, weil es zu hoch war.

[00:45:08.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Was wollte er?

[00:45:10.610] - Bemerkung 4

Schreiner. Wir haben die Erfahrung, dass es wirklich sehr schwierig ist, rein auch schulisch. Jetzt im Moment ist er Hauswart.

[00:45:25.540] - Bemerkung 4

Jetzt redet er plötzlich davon, er möchte mit 25 Informatik studiert habe, am Montag hat er gesagt, er will Designer werden, er fragte was er machen muss um Kleider zu designen. Also jetzt spickt das irgendwo hin.

[00:45:41.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann halt auch das wieder anschauen und wenn er Designer werden will oder Informatik studieren will, was will er denn damit machen? Hat er die Vorstellungen, er verdient dann wahnsinnig viel Geld und wem schickt er das Geld und was macht er mit dem Geld? Ja, der lebt in der Fantasie natürlich.

[00:45:58.270] - Bemerkung 5

Er merkt schon langsam, dass die Schweiz ihm das nicht bieten kann. Er muss das noch seiner Familie beibringen.

[00:46:23.960] - Bemerkung 5

Er merkt immer wieder, er weiss auch wie es funktioniert. Aber das dann noch transferieren an seine Familie, die kennen es nicht, die erleben es nicht.

[00:46:35.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo ist seine Familie zuhause?

[00:46:38.200] - Bemerkung 5

Afghanistan.

[00:46:38.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Afghanistan, okay. Es gab einen berühmten Film von Paolo und Vittorio Taviani, in dem zwei Sizilianer nach Amerika ausgewandert sind und dann immer zurückgeschrieben haben, was sie alles tolle haben und es war alles gelogen.

[00:46:55.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Wanderer sollte eigentlich etwas nach Hause bringen.

[00:47:02.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich extrem gehe, also er will nicht zurück nach Afghanistan, aber er denkt, sie wollen Geld.

[00:47:09.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man ihm halt helfen, wie er seiner Familie das langsam, sanft beibringt, dass das Geld hier nicht an den Bäumen wächst, dass das alles nicht drinnen liegt, dass sie Geduld haben müssen, etc.

[00:47:23.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber da muss man sogar helfen, diesen Brief zu formulieren. Ja, da sind viele so, die wollen etwas nach Hause bringen.

[00:47:30.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich vergleiche es mit den Jägern. Wenn der Jäger auf die Jagd geht, sollte er ein Wild nach Hause bringen. Wenn er das nicht kann, bringt er Jägerlatein nach Hause, einfach verrückte Geschichten. Okay, er kann auch Geschichten nach Hause bringen.

[00:47:50.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte einen, der acht Jahre reiste. Er kam von Indien, er ist dort weg von einer Tante und einer Mutter. Er fand alles zu eng. Er landete in Königsfelden.

[00:48:00.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sagte ihm, er könne zwar kein Geld mitbringen, aber er kann so und so viele Sprachen und er kann Geschichten erzählen.

[00:48:09.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie bei Homer in der Odyssee.

[00:48:14.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man die Wünsche und die Erwartungshaltung umlagert auf eine Geschichte. Er hat Bauchweh. Er hat natürlich ein schlechtes Gewissen, dass er seinen Leuten nichts bieten kann.

[00:48:25.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man auch fragen. Tut es dir weh? Tut es dir leid? Weisst Du nicht, wie Du es sagen sollst? Dann kann man ihm helfen und sagen, ja, ich verstehe, was können wir denen jetzt schreiben?

[00:48:43.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss es irgendwie umwandeln.

[00:48:46.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir hatten einen Italianer, der auch nie nach Hause gehen konnte. Schweizermacher war so ein Film, der ist immer wieder vor dem Gotthardtunnel ausgestiegen, weil er nicht nach Hause gehen konnte, weil er nichts hatte.

[00:49:00.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Einmal hatten wir einen Italiener, da haben wir sogar vom Sozialdienst Geld organisiert, und der ist dann mit 1000 Franken nach Hause gereist und nie mehr gekommen.

[00:49:09.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber das können wir jetzt nicht mehr. Das war einmal.

[00:49:14.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Briefe schreiben kann man. Afghanisch ist glaube ich, noch eine poetische Sprache. Sie ist ja mit Persisch verwandt.

[00:49:24.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Er soll einen schönen Brief schreiben und eine schöne Zeichnung drauf tun. Es muss nicht immer Geld sein und es ist jetzt halt einfach nicht. Wenn er sagt, er wolle Designer werden, soll er eine schöne Zeichnung machen oder ein paar schöne Fotos und dann das nach Hause senden.

[00:49:40.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat natürlich einen riesigen Auftrag, die ganze Familie zu retten. Ist es ein bisschen angegangen?

[00:49:50.980] - Bemerkung 5

Unsere Schwierigkeit ist, dass wir uns eigentlich auf die Arbeit konzentrieren.

[00:49:56.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich weiss.

[00:49:58.080] - Bemerkung 5

Er will sich nicht richtig helfen lassen, weil er ja erwachsen ist. Im Herzen ist er noch ein wenig ein Kind.

[00:50:07.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Genau und wissen Sie, anstatt stur auf der Erwachsenenenebene zu bleiben und zu sagen, er muss das jetzt so machen, wieso nicht von mir aus eine Stunde oder eine halbe Stunde irgendetwas anderes?

[00:50:18.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt schreibst du einen Brief und machst eine Zeichnung drauf und ich mache auch noch eine Zeichnung drauf oder klebe irgendetwas drauf. Das ist dann eine Botschaft aus der Schweiz und das ist interessant.

[00:50:31.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, man muss ein wenig flexibel werden. Ist das gut so?

[00:50:39.360] - Bemerkung 5

Vielen Dank!

[00:51:04.300] - Bemerkung 6

Wir gehen als Berater und Coaches oft zu schnell auf eine Lösungssuche. Wie machen sie das, dass solche Dinge nicht plötzlich zu nahe kommen und man einen Rückschlag hat?

[00:51:29.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ganz generell in den Helferberufen, wenn man mit einem Problem konfrontiert wird, sind wir oft, also wir Ärzte sind auch Handlungstypen, wir wollen Probleme immer gleich lösen.

[00:51:43.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt gewisse Probleme, die man nicht lösen kann.

[00:51:46.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur weil man sie nicht lösen kann, heisst das nicht, dass man nicht miteinander spricht.

[00:51:51.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Von dort her, wenn einem ein Problem präsentiert wird, das nicht gleich lösbar ist, in die Diskussion kommen und das Problem validieren.

[00:52:01.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss zuerst das Problem validieren und sagen, ja ich sehe, dass es schwierig sein muss.

[00:52:08.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann nicht irgendwie so schnell darüber hinweggehen, sondern wirklich validieren.

[00:52:16.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Schon nur, indem sie es validieren, fühlen sich diese Leute ernster genommen.

[00:52:20.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen auch sagen, ja, ich weiss jetzt auch gerade keine Lösung, aber ich sehe, das ist schwierig.

[00:52:29.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Also schon nur, dass man mitträgt, mitdenkt, mitfühlt, hilft schon ein wenig.

[00:52:35.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir wollen oft viel zu schnell eine Lösung und wenn wir keine haben, dann stossen wir den Menschen weg. Das ist nicht notwendig.

[00:52:42.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Also schon nur die Interaktion zum Thema, zum Problem, bringt schon etwas.

[00:52:50.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sich der andere gehört fühlt, ernst genommen fühlt, auch wenn man gar nichts machen kann, bringt es schon etwas.

[00:53:01.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man in Beziehung einsteigt, darüber redet, von mir aus darüber philosophiert, vielleicht irgendein Gefühl aus dem Bauch, mir kommt jetzt das dazu in den Sinn, und nicht schon eine gerade Lösung, schon das kann etwas bringen.

[00:53:18.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann wieder sagen, wir müssen bescheiden werden mit unseren Problemlösungen.

[00:53:22.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Gerade bei diesen somatoformen Schmerzstörungen, die Ärzte sind ja oft überfordert, sie stossen dann die Patienten oft weg, dann fühlen sich die Patienten nicht ernst genommen.

[00:53:38.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Weil man so die Haltung hat, man darf nur Schmerzen haben, wenn man auf dem Röntgenbild etwas sieht. Also wenn man physisch etwas sieht.

[00:53:53.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche, Zeit zu gewinnen. Ich versuche, etwas dazu zu sagen. Ich sage manchmal, meine Hand wäre die Tangente. Also Bezug nehmen auf das Problem auf eine lockere Art.

[00:54:07.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach Möglichkeit etwas Persönliches sagen, nicht einfach eine allgemeine Äusserung tätigen.

[00:54:12.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht solche Dinge rauslassen wie z.B: jeder hat das mal oder das geht wieder vorbei.

[00:54:18.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss aufpassen, dass es persönlich Bezug nimmt und nicht irgendeine allgemeine Aussage ist.

[00:54:24.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Patienten sind sehr ablehnend gegen solche allgemeinen Aussagen.

[00:54:29.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich höre das dann jeweils, wie die Patienten von früheren Ärzten erzählen.

[00:54:39.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Sich getrauen einzusteigen, ohne dass man etwas lösen muss.

[00:55:16.150] - Bemerkung 7

Ich habe immer mehr Klienten, die haben einfach immer etwas oder immer wieder etwas anderes. Man kann es nicht festnageln und sagen, der Rücken drückt so stark, dann ist es noch das Knie, die Schulter. Sie gehen damit natürlich immer wieder zum Arzt. Bis die Diagnosen wieder auf dem Tisch sind, dauert

es wieder eine Weile. Kaum ist das wieder klar, kommt schon wieder das nächste. Wie kann man das vorgehen?

[00:55:35.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ärzte sagen dem das "Tutto Fa Male" Syndrom. Es tut überall weh.

[00:55:53.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Da könnte man jetzt sagen: bei ihnen scheint wirklich ganz viel durcheinander oder nicht in Ordnung zu sein. Die Ärzte sind völlig davon überfordert.

[00:56:02.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann würde ich ausweiten und fragen, was bedrückt sie am meisten? Was ärgert sie am meisten? Was bereitet ihnen die grössten Sorgen?

[00:56:15.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf eine Art einen Fokus setzen. Nicht bei den Symptomen bleiben. Die Symptome können herumwandern. Das ist so.

[00:56:24.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Betroffenheit, Empathie, da ist wirklich ein Problem im Gestell. Alles funktioniert nicht recht. Nicht einfach.

[00:56:37.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Empathie haben, mitdenken und dann versuchen, ein wenig zu fokussieren.

[00:56:45.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man dann fragen, was macht Sie am meisten verrückt? Wo drückt der Schuh am meisten?

[00:56:51.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ärgert Sie? Wo sind Sie am meisten enttäuscht?

[00:56:57.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein wenig einen Fokus finden. Sie müssen wieder nicht helfen, nur einen Fokus finden.

[00:57:05.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagen sie alles.

[00:57:08.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie jetzt eine Liste machen müssen, wo würden sie anfangen?

[00:57:11.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche die Leute dann immer zu fokussieren.

[00:57:20.090] - Bemerkung 7

Ich werde es versuchen.

[00:57:20.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Sich nicht überwältigen lassen von all dem Zeugs, noch dieser Arzt, noch dieser Arzt, sondern und jetzt: von all diesen Symptomen, wo drückt der Schuh am meisten?

[00:57:36.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach Möglichkeit halt so einen Schatz nehmen, wo die Psychosomatik drinnen ist.

[00:57:45.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich müsste man sagen, Psychosomatische Schmerzstörung.

[00:57:50.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Wort psychosomatisch ist eben auch schon verbraucht und die Leute wollen nichts mit der Psyche zu tun haben. Es ist somatisch. Denn somatisch ist einfach besser.

[00:58:05.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man psychische Schmerzen hat, das ist einfach anrühlich.

[00:58:44.090] - Bemerkung 2

Ich wünsche allen noch einen schönen Abend. Gehen sie sich noch drei Stunden bewegen.