

Dr.med. Ursula Davatz

25.2.2021

Somatoforme Schmerzstörungen, Ursachen, Symptome und Umgang

[Audio](#)

[00:00:01.250] - Speaker 1

Also, auch noch ganz herzliche Begrüßung und herzliche Dank für die Einladung zum Thema somatoforme Schmerzstörungen, Ursachen, Symptome und Umgang. Ich habe mir auch überlegt, was meint man eigentlich damit? Also ich weiss es natürlich schon, Soma heisst das Äussere, das wäre unser Körper und somatoform sind körperlich wahrgenommene Schmerzen. Man hört aber im Begriff, dass die Mediziner denken, dass das eigentlich keine richtigen Schmerzen sind, sondern nur somatoforme. Und hier sieht man schon das Problem der Medizin, das sie mit diesen Schmerzstörungen hat. Eine Zeit lang waren Somatoform und Schmerzstörungen der Grund für einen IVA Ranten. Dann wurde herausgerührt, dass es zu bekommen. Es gibt viele Menschen in dieser Kategorie. Es ist eigentlich keine richtige Krankheit. Eigentlich müssten wir Mediziner sie behandeln können. Dann wäre es weg und man bräuchte keine IVA. Was ist das Problem? Ich versuche herauszuholen, wie ich das meistens mache. In der abendländischen Gesellschaft teilt man den Menschen in Körper, Seel und Geist ein. Der Körper gehört dem Mediziner, die Seel gehört dem Pfarrer und dem Psychiater. Die Pfarrer und Psychiater können sich darum streiten, wer den besseren Umgang hat. Psychiater gehen mit der kranken Seel um und Pfarrer, die Geistlichen, mit der gesunden Seel um.

[00:02:00.000] - Speaker 1

Das ist eine Einteilung des Menschen in drei Kategorien. Aber wie Sie ja aus dem praktischen Leben wissen, lässt sich der Mensch nicht so in drei Schubladen aufteilen. Der Mensch ist immer ein ganzheitliches Wesen. Wir haben mit unserem Geist die Tendenz, Dinge einzuteilen. Dann können wir sie besser überblicken, verstehen sie besser und meinen, man verstehe sie besser. Als Medizinerin sage ich, diese Aufteilung funktioniert gar nicht. Eigentlich sind wir ein ganzheitliches Wesen. Als Psychiaterin komme ich vom Hirn her. Das Hirn ist über unser Nervensystem mit allen Körperorganen vernetzt. Ich habe Ihnen schon ein paar Mal ein Hirnmodell gegeben. Ich mache es noch einmal schnell mit der Hand. Das wäre mein Hirn, das wäre das grosse Hirn, meine Finger. Der Daumen wäre das mittlere Hirn, das limbische System. Am Handgelenk wäre das vegetative Hirn. Das mittlere Hirn ist der Sitz der Emotionen. Das haben Sie auch schon ein paar Mal von mir gehört. Das mittlere Hirn reagiert auf emotionale Sachen. Das kann sehr stark auf emotionale Sachen reagieren. Wenn Beziehungen nicht gut laufen, wenn man ein Trauma erlebt, etc. Das Mittelhirn gibt dann Signal entweder ins Grosshirn oder ins Stammhirn, das Reptilhirn oder an beide Orte. Wenn das Mittelhirn überläuft mit emotionalem Impuls und dann viele Impulse ins Grosshirn gibt, ins Denken, dann haben wir Schizophrenie oder wir denken, wir grübeln, also dann wird einfach gedacht.

[00:04:06.760] - Speaker 1

Wenn das Mittelhirn aber viele Signale in den Körper gibt, dann gibt es körperliche Symptome. Und dann wird es ein autonomes Nervensystem, das die Steuerung von sämtlichen Körperorganen beherrscht, also übergeordnet ist über die Steuerung von sämtlichen Körperorganen. Dann gibt es dort viele Signale und

dann kann es körperliche Symptome geben. Es kann natürlich alle möglichen Symptome geben. Es kann Bauchweh geben usw. Aber bei der somatoformen Schmerzstörung verspült man in der Regel Schmerzen im Muskelskelettsystem. Das heisst, der Muskelskelettsystem reagiert. Also unsere Muskeln reagieren. Und alle Nerven, die die Muskeln innervieren, also die Muskeln anregen. In diesem Sinne gibt es Kulturen, in denen es ein Konzept für die Seele gibt. Und das ist bei uns in der westlichen Gesellschaft so. Aus der Neurologie haben wir Psychiatrie entwickelt. Aber es gibt Länder, in denen es gar kein Konzept für die Seele gibt, über das nur der Körper sprechen kann. Zum Beispiel Türkei, China und wahrscheinlich auch Japan behandeln seelische Dinge nur über den Körper. Das heisst, man macht eine Akupunktur, das ist nicht etwas Schlechtes. Aber man kommt an alles über den Körper. Bei uns, jetzt in der Schweiz, in Deutschland, also ja in Europa, hat man das Konzept der Seele.

[00:06:00.560] - Speaker 1

Und dann spricht man von seelischen Schmerzen. Und wenn man aber von somatischen Schmerzen spricht, dann hat man die Haltung, eigentlich dürften die Leute gar keine körperlichen Schmerzen haben dürften. Sie projizieren ihre Seele in den Körper projizieren. Wenn sie dann zu einem somatischen Mediziner gehen, dann untersucht er, macht vielleicht ein Röntgenbild oder schaut sonst irgendwie an und sagt, dass da eigentlich nichts ist. Er hat keinen Grund, diese Schmerzen zu haben. Und ganz speziell bei Südländern, die bei uns nicht zu Hause sind oder einen Unfall hatten und sich nicht erholen. Die sprechen an erster Stelle mit dem Körper, denn sie haben kein Konzept, was ist eigentlich. Das ist mein seelischer Schmerz. Und wenn man noch etwas genauer hinschaut, dann darf man körperliche Schmerzen haben. Das ist ok, das ist salongemäss, das ist kulturgemäss. Aber seelische Schmerzen haben Frauen, aber Männer nicht. Also seelische Schmerzen haben ist kein männliches Konzept. Auch in unserer Gegend nicht. Wir haben eine weitgehende männliche Medizin. Diese Medizin schaut dann auf körperliche Schmerzen herunter, die von der Seele her rühren. Aber die machen immer mehr aus. Wenn wir den Menschen nicht verstehen, wie sich seine seelischen Schmerzen im Körper manifestieren, dann verstehen wir den Menschen nicht, verstehen die Schmerzen nicht und können sie auch nicht behandeln.

[00:07:37.740] - Speaker 1

Was passiert, wenn man einen seelischen Schmerz hat und den nur im Körper zum Ausdruck bringen kann? Alles andere wäre Schwäche oder man spinnt. Das will niemand sein. Niemand will schwach sein. Im Augenblick, wo die Emotionen in den Körper gehen, und ich sage immer, der Körper kann nicht lügen, es könnte auch Bauchweh geben, aber wir sprechen von der Schmerzstörung. Im Augenblick, wo der seelische Schmerz, der Stress, in den Körper geht, reagiert das Muskelskelettsystem. Das ist auch wieder ein Konzept. Unter Stress kann man kämpfen, Männer machen das eher, oder man kann flüchten. Man kann einen Totstellreflex machen. Das heisst, man ist gelähmt von Schreck, Stress oder Angst. Alle drei Reflexe, den Kampfreflex, den Totstellreflex und auch der Fluchtreflex bewirkt im Muskelskelettsystem, dass der Muskeltonus hochgeht. Das heisst, dass die Muskeln angespannt werden. Sie können das schon in einem Gespräch merken, wenn sie gestresst sind und vielleicht ihr Gegenüber etwas beibringen wollen und er hört nicht recht zu oder nimmt Ihre Botschaft nicht entgegen. Dann setzen Sie nach vorne, spannen ihren Rücken an und Ihr Muskeltonus geht hoch. Viele Menschen haben Rückenweh. Das ist immer eine angespannte Situation. Ich sage, die Leute haben Rückenweh, wenn sie Sorgen haben, die in der Nacht nicht weggehen.

[00:09:25.780] - Speaker 1

Da kann man auch sagen, Muskelspannungen, das macht Schmerzen. Das ist der Grund, warum man am Anfang der Reaktion noch nichts im Körperorgan sieht. Sobald die Muskeln aber über eine lange Zeit, über einen Dauerzustand, Tag und Nacht und den ganzen Tag angespannt sind, dann funktionieren die Muskeln nicht mehr so gut. Sie sehen bei allen Sportlern, die machen zwischen ihnen immer wieder Dehnungen, um ihre Muskeln wieder in eine Beweglichkeit, in eine Flexibilität, um die Muskeln in die Muskeln zu bringen. Aber der gestresste Mensch kann seine Muskeln nicht mehr entspannen. Die sind angespannt. Im Augenblick, in dem die Muskeln angespannt sind, ist der Stoffwechsel der Muskeln nicht mehr gleich. Alle, die schon Muskelkater hatten, wissen, wie stark das wehtut. Da lagern sich auch Stoffe ab. Metabolische Stoffe in den Muskeln. Das tut wahnsinnig weh. Aber wenn man das macht, weiss man, warum man den Schmerz hat. Und der geht mit der Zeit wieder weg. Wenn man dauernd gestresst ist, dauernd unter Spannung, dann bleibt der Schmerz. Mit der Zeit verhärtet sich der Muskel. Und wenn man zum Masseur geht, dann sagt er, dass die Muskeln wahnsinnig verspannt sind. Aber auf dem Röntgenbild sieht man nichts. Die verspannten Muskeln sieht man nicht.

[00:10:53.380] - Speaker 1

Das ist eine zu feine Veränderung. Im Augenblick, wo die Muskeln dauernd gespannt sind, geben die dauernden Zug auf die Sehnen. Die Sehnen setzen an den Knochen an. Und wenn die Sehnen dauernd unter Zug sind, dann fangen sie auch an zu entzünden. Dann hat man sich die Sehnenansätze. Und das hat man nicht nur wegen Muskelschmerzen, sondern auch wegen der entzündeten Sehne Schmerz. Dort gibt es auch schmerzempfindliche Sensoren, die sagen, das sei zu fest unter Spannung. Aber wenn man nicht weiss, weshalb man sich anspannt, kann man diese Spannung nicht lösen. Dann geht es weiter, die dauernde Anspannung der Muskeln, die Muskelschmerzen und Sehnschmerzen an den Ansätzen der Knochen macht. Wenn die Muskeln dauernd angespannt sind, üben sie auch Druck auf die Gelenke aus. Am Anfang sieht man nichts im Röntgenbild. Innerhalb der Gelenke hat es eine Knorpelschicht. Wenn die Muskeln dauernd angespannt sind, kann die Knorpelschicht sich nicht mehr richtig regenerieren. Sie wird nicht richtig ernährt. Dann gibt es eine Abnutzung und schlussendlich hat man Arthrose. Das wäre dann nicht mehr somatoform, sondern somatische Schmerzen mehr. Aber es beginnt oft mit Verspannungen. Menschen mit starkem Temperament, die auf Reiz reagieren, auf Reiz, sehr sensibel sind, sehr verletzlich sind, machen schneller Verspannungen.

[00:12:55.880] - Speaker 1

Und die können oft auch nicht so Fabrikarbeiten machen, bei denen man immer das Gleiche machen muss. Wenn man den ganzen Tag am Computer sitzt oder an einer Fließbandschicht, dann kann es in den Schultern überall Muskelverspannungen geben. Und so nervöse Menschen, ich sage jetzt einfach nervöse Menschen, die verspannen sich schneller. Und ich sage den Mamas, die sind dauernd unter Strom. Und die haben dann auch eher so genannte somatoforme Schmerzstörungen. Was es weiter machen kann, wenn man dauernd angespannte Muskeln hat, dann kann es auch Sehnscheidentzündungen geben. Und Schleimbeutelentzündungen. Muskeln sind zum Teil über Schleimbeutel abgepolstert. Das ist eine Gleitmasse, die Beweglichkeit garantiert. Wenn die Schmerzen unter Stress oder Druck sind, kann es auch eine Entzündung geben. Sobald man all diese Dinge hat, hat man somatische Schmerzen. Aber viele Menschen mit somatoformen Schmerzstörungen machen auch andere Schmerzen. Der Arzt bleibt oft bei den somatoformen Schmerzstörungen und übersägt dann

Schleimbeutelentzündung. Ich hatte eine Frau, die sicher eine Hypernervösin war. Und deren Schmerzstörungen hat man diagnostiziert. Und die Schleimbeutelentzündung hat man dann verkannt. Die hat man nicht gesehen. In diesem Sinne versuche ich Ihnen eine medizinische Lektion zu geben. Muskelschmerzen können enorm weh tun. Wenn man nicht weiss, woher es kommt, ist es sehr unangenehm.

[00:15:06.320] - Speaker 1

Dann kommt man leicht in einen Teufelskreis. Man hat Schmerzen, der Muskel verspannt sich. Wegen des Schmerzes verspannt man sich noch mehr. Die Nackenregion, die man oft verspannt. Das ist ein Angstreflex. In der Angst zieht man die Schultern nach oben. Am Schluss ist alles wie Beton. Die Masseure sagen dann, was los ist mit ihnen. Sie sind ja wahnsinnig verspannt. Die verkrampten Muskeln merkt der Arzt, oft nicht. Oft schaut er sie auch nicht an. Man muss eine spezielle Ausbildung haben, damit man sich besser auskennt bei den Muskeln auskennt. Die Physiotherapeuten und Masseurs merken das sofort. Sie können einem in dem Sinne auch sagen, wie es einem geht anhand seines Muskelskelettsystems. In den Röntgenbildern sieht man nichts. Darum nennt man somatoforme Schmerzstörungen. Der Schmerz wird ins Soma, in den Körper projiziert. Aber eigentlich ist keine Ursache da. Was man oft antrifft, ich habe das auch bei Ausländern gesehen, Italiener, Türken, Spanier, Griechen vielleicht noch. Wenn das Bauarbeiter sind und die viel arbeiten müssen, wenn sie über ihre Leistungsfähigkeit arbeiten, also wenn man mehr Gewicht hält, als der Muskel eigentlich tragen mag, dann fängt sich der Muskel auch an zu verspannen, dann wird er insuffizient und dann gibt es einen Schmerz.

[00:17:00.000] - Speaker 1

Wenn jetzt noch ein Unfall passiert und oft ist es nach einem Unfall, dass so etwas auftritt, dann projiziert sich der ganze seelische Schmerz auf diesen Unfall hoch und dann erholen sich die Schmerzen nicht. Dann bleiben diese einfach krank und voller Schmerzen. Dann hat man gesagt, man muss sie so schnell wie möglich wieder an die Arbeit zurückbringen, sonst werden sie chronisch krank und brauchen schlussendlich eine IV. Aber man kann sie nur so schnell wie möglich an die Arbeit bringen, wenn man ihre Situation versteht. Und da sage ich, es gibt hinter einem chronischen Schmerz muss man den psychosozialen Hintergrund, hinter dem Schmerz, der eigentlich vom Unfall her schon lange wieder gut sein sollte, muss man genauer Dann ist es ein Gastarbeiter, der gut Geld verdient hat im Bau. Er baut zu Hause in seinem Land ein Haus. Dann gibt es einen Unfall. Dann kann er nicht mehr Geld verdienen. Die Familie kann nicht mehr davon leben. Er fühlt sich je nachdem von seinem Vorgesetzten noch schlecht behandelt. Also nicht verstanden. Der Unfall ist passiert, weil noch irgendeine andere Belastung da ist. Dann hat er vielleicht noch ein Problemkind. Und dann können die Schmerzen nicht mehr gut werden, weil man den psychosozialen Hintergrund nicht auflösen kann.

[00:18:38.410] - Speaker 1

Also, die Ursachen der Schmerzen habe ich so ein wenig erklärt. Spannung, die immer über Stress basiert. In diesem Sinne kann man nie nur den körperlichen Schmerz und den körperlichen Zustand anschauen, sondern man muss immer auch den psychosozialen Hintergrund, die Lebensgeschichte und die Lebenssituation anschauen, damit man versteht, warum seine Schmerzen nicht besser werden. Man

kann sagen, er simuliert, aber nein, der Körper sagt einfach, dass etwas nicht richtig läuft. Das Leben dieses Menschen läuft nicht richtig. Es gibt ganz wenige, die herausgefunden haben, dass man es simulieren kann. Die sich zum Teil an IVA Rämten erfluchten haben. Aber es ist ganz sicher nicht der grösste Teil der Patienten. Man muss nach Stressursachen suchen, um zu leisten, Leistungsstress und seelischer Stress. Der Leistungsstress kann dadurch entstehen, dass man schneller arbeiten sollte, als man das eigentlich kann. Der seelische Stress entsteht, wenn man sonst noch andere Probleme hat oder sich am Arbeitsplatz schlecht behandelt fühlt, nicht ernst genommen fühlt, von seinen Kollegen gemobbt fühlt etc. Wenn ich solche Leute in Behandlung bekomme, suche ich als Psychiaterin nach psychosozialen Stressursachen und versuche, diesen Leuten eine bessere Konfliktlösung und Stressbewältigungsstrategie beizubringen, damit ihr Stress nicht immer in ihr Körper, in ihr Muskel, Skelettsystem geht.

[00:20:39.120] - Speaker 1

Je nachdem muss man auch Lebensveränderungen machen, Umstandsveränderungen. Das ist natürlich nicht Ihr Auftrag. Aber was sie dürfen, also ich sage ja, der Körper kann nicht lügen, da kann man dann so in Symbolik Es gibt ja den Spruch, es geht um Rückenschmerzen. Was bricht Ihnen den Rücken? Und ich sage immer, ja, Rückenschmerzen hat man, wenn man Sorgen in der Nacht nicht los wird. Man kann dann nicht entspannen. Zum Beispiel Geldsorgen, die gehen nicht weg in der Nacht. Oder Sorgen mit einem Kind oder Partnerschaftsprobleme, die gehen alle nicht weg. Also, Sie dürfen Fragen stellen. Was bricht den Rücken? Welche Hexe? Man spricht ja von Hexenschuss. Das ist dann immer eine Bandscheibenangelegenheit. Aber die Bandscheiben werden verdrückt oder herausgedrückt, weil die Muskeln sich nie entspannen. Was ich auch immer antreffe bei somatoformen Schmerzstörungen ist eine Kränkung, eine psychische Kränkung, eine Verletzung. Eine Überforderungssituation. Und eine ungerechte Behandlung. Ich bringe noch ein Beispiel. Das war eine junge Frau. Sie hat schon zu Hause in ihrem Heimatland, aus dem Balkan. Wie? Haben Sie etwas gesagt? Also, ich... Möchten wir etwas anderes machen? Nein, also gut. Das war eine junge Frau. Sie hat sehr unter ihrem Vater gelitten. Sie hatte eigentlich Kurzsichtigkeit.

[00:22:42.740] - Speaker 1

Aber der Vater fand, dass seine Tochter keine Brille braucht und hat sie vertrampelt, sodass sie nicht an die Tafel sah. Er schlug die Mutter und die Frau ab. Sie schlug sie als Mädchen ab. Sie musste manchmal draussen übernachten, wenn der Vater betrunken und verrückt war auf seine Familie war. Auf jeden Fall, sie flüchtete mit 20 in die Schweiz, heiratete und arbeitete in einer Fabrik. Sie hatte eine Vorgesetzte, mit der sie gut und auch ein wenig sprechen konnte. Dann wechselte sie die Vorgesetzte. Dann kam eine Schweizerin. Oder vielleicht auch eine andere. Ich weiss es nicht. Auf jeden Fall fühlte sie sich von der Person gedrückt. Dann verkrampfte sie sich und bekam Schmerzen. Sie ging zum Arzt und liess sich zwei Wochen krank schreiben, weil sie so Schmerzen hatte und nicht mehr arbeiten konnte. Nach zwei Wochen musste sie wieder arbeiten gehen, aber die Schmerzen gingen nicht weg. Alle ihre Verletzungen und Kränkungen waren nicht gelöst. Der Schmerz hat sich immer mehr verstärkt. Schlussendlich musste einen Einfahrerenten bekommen. Als ich sie zum ersten Mal sah, hatte sie überall Weh. Sie war nicht mehr verkrampft, sondern ganz schlapp, aber überall am ganzen Körper war Weh. Am Anfang hat sie nicht gesprochen, jetzt kann ich mit ihr über alles sprechen.

[00:24:18.320] - Speaker 1

Aber sie ist auch eine Person, die sich schnell aufregt, schnell ärgert und dann so impulsiv wird. Sie wird zum Teil sogar noch ein bisschen psychotisch. Emotionale Schmerzen gehen in den Kopf und in den Körper. Man kann beides haben. Man konnte sie nicht mehr rehabilitieren. Aber mindestens können wir jetzt darüber reden, was der Vater alles Böses gemacht hat. Ich hatte eine andere Katastrophe, eine Griechin. Die ist nur ein bisschen gestürzt, hat die Knie aufgeschürft. Und die hat irgendwie so Angst bekommen, dass sie sich nicht mehr bewegt hat. Am Anfang auch so eine Matopharmie, Schmerzstörungen. Mit der Zeit sind die Muskeln zurückgegangen etc. Etc. Und sie hat auch eine IVA Rente gebraucht. Also es gibt einige, die schlussendlich bei einer IVA Rente landen und sie haben vielleicht auch schon solche und es geht immer um dasselbe. Es geht immer darum, dass man die Geschichte herausfinden muss, die Stressursachen, die Verletzungen, die Überforderungen, ungerechte Behandlungen etc. Und probiert dann diese aufzuarbeiten. Aber wenn der körperliche Zustand schon ein gewisses Mass erreicht hat, also wenn er sich schon chronifiziert hat, dann hat man am Schluss dann wirklich chronische Schmerzen und bringt sie nicht mehr weg. Auch wenn man die Einfahrrente wegnimmt und sagt, sie können jetzt einfach wieder arbeiten, indem man einfach das Geld wegnimmt, werden sie natürlich nicht gesund.

[00:25:54.660] - Speaker 1

Es gibt einige wenige, die versuchen, die Versicherung zu betrügen, aber wie gesagt, das ist die Minderzahl. Das wären so meine Ausführungen und jetzt dürfen Sie mir gerne Fragen stellen. Wer traut sich eine Frage zu stellen oder eine Ergänzung.

[00:26:18.180] - Speaker 2

Zu machen? Frau Nawaz, Sie haben gesagt, dass Sie noch mit den Leuten angeschaut haben, dass sie Lebenssituationen oder Lebensverhalten zu ändern oder anpassen, damit es zu einer Genesung kommen kann. Können Sie da ein paar Beispiele bringen? Es würde mich interessieren, was man da für Ansätze.

[00:26:42.960] - Speaker 1

Einnehmen könnte. Ich habe eine Frau, die auch so schmerzstörende Schmerzstörungen hat. Sie hat auch ein Einfallrenten. Eine Frau hatte auch mal den Fall. Eine Frau mit Schwerestörungen, eine sehr sensible, sehr nervöse Frau. Sie wollte immer aus ihrem Mann einen anderen Menschen machen wollen. Dass der sensibler ist, besser auf sie reagiert, etc. Und das wissen Sie vielleicht auch, wenn man einen Menschen ändern will, wenn man seinen Partner ändern will, dann läuft man gegen die Wand, kämpft mit Windmühlen, das ist eine hoffnungslose Angelegenheit. Man kann eigentlich nur sich ändern und nicht den Partner. Sie kam dann mit der Zeit so weit, dass sie gesagt hat... Wie hat sie es jetzt gesagt? Sie hat gesagt, sie gehe nicht mit ihrem Mann in die Ferien, sondern mit ihrem Mann geht in die Ferien und sie geht auch in die Ferien. Sie hat gedanklich versucht, sich von diesem Mann loszulösen, damit sie nicht immer die Erwartungen haben. Befinden, somit auf der Form einer Schwere Störung, sind Erwartungshaltungen dahinter, die man nicht hinbekommt. Häufig sind häufig auch Frauen. Dass Frauen meinen, sie könnten etwas ändern, entweder bei den Kindern oder beim Partner, was einfach nicht geht. Also falsche Erwartungshaltungen auflösen, ist etwas ganz Wichtiges.

[00:28:18.940] - Speaker 1

Sie müssten mir wahrscheinlich noch ein Beispiel geben, damit ich meine Kunst üben kann.

[00:28:30.000] - Speaker 2

Ich habe das auch schon erlebt, dass man.

[00:28:34.630] - Speaker 1

Irgendwo loslassen kann.

[00:28:38.500] - Speaker 2

Ich habe ein Beispiel.

[00:28:39.480] - Speaker 1

Ich hatte.

[00:28:40.580] - Speaker 2

Vor längerer Zeit eine Chefin. Ich wollte mit anderen Mitteln der Chefin ein Lob abgewinnen.

[00:28:50.420] - Speaker 1

Ich hatte.

[00:28:53.340] - Speaker 2

Eine Erwartungshaltung und dachte, dass das nicht möglich war.

[00:28:57.140] - Speaker 1

Bis.

[00:28:58.200] - Speaker 2

Ich merkte, dass sie das.

[00:29:00.780] - Speaker 1

Gar nicht kann. Ich fragte.

[00:29:03.590] - Speaker 2

Was nicht gut war.

[00:29:05.050] - Speaker 1

Sie hat das.

[00:29:07.010] - Speaker 2

Gar nicht so empfunden. Sie hat mir das nicht geben können, was ich erwartet habe.

[00:29:14.420] - Speaker 1

Ich habe.

[00:29:15.280] - Speaker 2

Mir das ausgelöst, dass ich merke, dass ich ihr gar nicht gefallen wollen, sondern ich mache meine Arbeit und.

[00:29:24.070] - Speaker 1

Löse.

[00:29:25.790] - Speaker 2

Mich davon.

[00:29:27.020] - Speaker 1

Das ist ein sehr gutes Beispiel. Man hat die Erwartung an einen Menschen, der das gar nicht kann. Solange man mit dieser Erwartung lebt, rennt man immer gegen die Wand. Man muss sich von etwas lösen können. Verspannte Muskeln sagen einem, dass man nur herausfinden muss, wo man loslassen muss. Man muss nur herausfinden, wo. Das haben sie offensichtlich hin und sagten, sie brauchen das gar nicht. Ich habe Freude an meiner Arbeit. Als sie sich gefragt haben, haben sie gemerkt, sie hat das gar nicht so gesehen. Was für.

[00:30:22.040] - Speaker 2

Fragen haben Sie auf den Grund, in welche Richtung das gehen könnte? Haben Sie da gewisse Anhaltspunkte, denn sie fangen ja auf der grünen Wiesen an.

[00:30:45.260] - Speaker 1

Ich mache ein Genogramm, ein Familiendiagramm. Dann sehe ich, ob es ein Jüngster oder eine Mütter ist, ob es eine Geschwister hat, wie die Eltern sind. Ich frage oft auch zu den Erwartungshaltungen der Eltern. Das mache ich in einer Stunde. Ich suche dann immer nach Mustern, also Pattern Recognition. Ich habe relativ viel Übung, diese Muster herauszufinden. Aber ich gehe relativ breit. Ich frage zuerst die Familiengeschichte und dann kommen wir zum Problem. Wenn ich dann erst in den letzten 10 Minuten

zum Symptom komme, dann versuche ich zu schauen, wie das Symptom in die Geschichte passt. Und ich sage ja dann, jedes Symptom, jedes körperliche, jedes psychische Symptom hat eine Aussagekraft innerhalb dieses Systems. Also kann man beziehen auf das System. Und dann versuche ich, so wie in einer Metapher herauszufinden, und in der Systemtherapie wird das offiziell auch so gemacht, was das Symptom in diesem System sagen will, was es zum Ausdruck bringen will. Ich habe ja vorher gesagt, der Körper kann nicht lügen, der Kopf kann sehr wohl lügen. Mit dem Intellekt können wir alles mögliche erzählen, aber der Körper sagt dann oft, das stimmt nicht, da ist ein Problem. Mit dem Intellekt können wir auf das Problem hinweg spielen und so tun, als ob nichts wäre.

[00:32:30.000] - Speaker 1

Und der Körper sagt dann, nein, das stimmt nicht. Und in diesem Sinne versuche ich dann auch den Körper zum Reden zu bringen. Also ich versuche das zu interpretieren. Gehen wir mal zu den Rückenschmerzen. Herr Hellinger hat dann gesagt, die Leute müssen sich tiefer beugen. Also im Rücken kann auch ein falscher Stolz sein. Also wenn man stolz kämpft, und Rückenschmerzen, also der Rücken wird angespannt in der Kampfsituation. Ich habe vorhin gesagt, wenn man mit jemandem streitet, sitzt man vorne, spannt den Rücken an. Und wenn man gegen jemanden kämpft, den man nicht gewinnen kann, weil der einfach oben dran ist oder stärker ist, dann gibt es eine Verspannung und das ist dann ein falscher Stolz. Und darum ist die Vorstellung von Hellinger, man müsse sich dann tiefer beugen, macht eigentlich noch Sinn, man kann sich nur verbeugen, wenn man den Rücken loslässt. Sonst geht es gar nicht. Ich weiss nicht, ob das reicht.

[00:33:43.600] - Speaker 2

Sie.

[00:33:44.460] - Speaker 1

Haben.

[00:33:45.720] - Speaker 2

Letztes Mal Henninger gelennt. Können Sie das Buch von ihm empfehlen? Sie haben auch noch Muster. Sie gehen an einem Muster an. Gibt es eine Literatur, mit der.

[00:34:01.960] - Speaker 1

Sie sich beschäftigen können? Warten Sie mal, jetzt weiss ich nicht mehr, wie er heisst. Es gibt ein Buch, aber ich weiss nicht mehr, wie er heisst. Und es ist ein Mediziner und geht nicht nur auf somatoforme Schmerzstörungen. Es heisst "Krankheit oder die Angst vor dem Partner". Er ist ein somatischer Mediziner. Der auch systemische Ausbildung gemacht hat. Und dann das alles so ein bisschen angeschaut hat. Und an sich kann man bei jeder Erkrankung... Klar, es gibt immer Erreger und solche Sachen. Aber bei jeder Erkrankung kann man immer schauen, wie passt das ins Leben rein und was will ich aussagen. Und im Volksmund hat es oft auch noch gute Ausdrücke. Also, es hat einem etwas den Rücken gebrochen. Und mit Rückenbrechen versteht man den Stolz gebrochen oder nicht? Oder verstehen Sie es anders? Was hat dir den Rücken gebrochen? Das geht doch an den Stolz hin, oder?

[00:35:13.560] - Speaker 2

Ich danke schon, ja.

[00:35:14.530] - Speaker 1

Und in dem Sinn sind im Volksmund, man kann immer im Volksmund suchen. Ich hatte einmal eine Patientin, ein Ehepaar in Behandlung, und sie hatte eine psychische Störung und als es ihr besser ging, hatte der Mann Knieschmerzen. Und er hat die Knie aufmachen lassen, man hat nichts gefunden. Und er ist so erschrocken, Die Veränderung seiner Frau, die auf einmal eigenständig wurde, dass er auf einmal stecken blieb und nicht mehr weitergekommen ist. Und die Frau hat sich vorher beschrieben, ich fühle mich wie ein Vorleger, also wie ein Teppich vor seinem Bett. Er kann einfach seine Füße darauf abputzen. Und als sie stark wurde, bekam er Knieschmerzen bekommen. Also, ja, die Symptome können auch in der Familie herumgehen. Wenn einer etwas verändert, dann kann es ein anderes Symptom geben. Wenn das System sich nicht positiv verändert, wenn irgendwo ein Problem weggeht, dann taucht es an einem anderen Ort wieder auf. Haben Sie sonst jemanden, der Schmerzen hat?

[00:36:45.770] - Speaker 2

Ich habe mich selbst, der immer.

[00:36:49.760] - Speaker 1

Jemand Rückenschmerzen hat.

[00:36:53.550] - Speaker 2

Verschiedene sind beleidigt, aber ich bin.

[00:36:55.740] - Speaker 1

Noch nicht ganz so weit gekommen. Lassen Sie sich ein wenig Zeit fressieren. Guting will Weile haben. Nicht zu viel Ehrgeiz.

[00:37:09.630] - Speaker 2

Er hat Rückenschmerzen. Er ist ein Klassiker. Er war bei ein paar Mediziner und die finden nichts.

[00:37:21.290] - Speaker 1

Er ist.

[00:37:22.740] - Speaker 2

Immer enttäuscht und kommt immer zurück und sagt, er hat nichts gefunden und geht zum nächsten Spezialisten.

[00:37:28.290] - Speaker 1

Für.

[00:37:29.800] - Speaker 2

Mich ist es schwierig, weil ich nicht weiss, wie ich ihm mit dem begegnen soll. Wenn ich ehrlich mit mir selber bin, denke ich, ich habe nichts. Aber das sage ich ihm natürlich nicht so. Welche Nationalität hat er? Er ist Schweizer.

[00:38:06.760] - Speaker 1

Aber stur, sagen Sie. Ja, ich bin stur. Was hat er für eine Arbeit?

[00:38:13.980] - Speaker 2

Er arbeitet bei uns im Allround Service. Wir sind ein.

[00:38:18.200] - Speaker 1

Wenig ausfahrtsmässig. In welcher Situation lebt er? Er hat einen angepassten.

[00:38:25.240] - Speaker 2

Arbeitsplatz und hat nicht viel Geld. Er hat eine Frau und ein.

[00:38:32.040] - Speaker 1

Kleines Kind. Und die Frau? Arbeitet die? Die arbeitet nicht. Die Natur hat ein kleines Kind? Genau. Sie müssen keine Psychotherapie machen, aber Sie können einfach menschlich sein. Sie könnten sagen, dass man sich vorstellen kann, dass viele Väter überfordert sind, wenn ein Vater ein kleines Kind bekommt. Das ist einerseits eine Freude, aber man ist auch immer belastet. Dann könnte man fragen, wovor er Angst hat. Er kann nicht genügend Geld für die Familie verdienen, damit es nicht reicht. Man kann nach der Angst fragen. Man kann nach Sorgen fragen. Was macht dir die grössten Sorgen? Ich habe vorhin gesagt, Geld Sorge. Die Muskelkater gehen in der Nacht nicht weg. Das gibt Rückenschmerzen. Und dann können sie das, was ich ihnen vorher gesagt habe, also jeder weiss, dass Muskelkater wahnsinnig wehtut und verspannte Muskeln, der Arzt sagt, er habe nichts. Er soll zum Masseur gehen und seine Muskeln anlängen. Oder der Physiotherapeut. Und der kann sagen, ja, deine Muskeln sind ganz verspannt und das tut weh. Verspannte Muskeln tun weh. Aber der Arzt sieht das nicht. Und meistens lässt er vielleicht einfach ein bisschen bewegen und so. Aber er tastet die Muskeln nicht ab, ob die verspannt sind. Und der hat garantiert verspannte Muskeln.

[00:40:19.900] - Speaker 1

Aufschnitt?

[00:40:18.420] - Speaker 2

Nein.

[00:40:18.730] - Speaker 1

Er müsste zu einem Physiotherapeut gehen. Die Hausmedizin behandelt das Problem in dem Sinn nicht? Das ist die Kinesiologie. Kinesiologen arbeiten mit Themen und schauen, ob sie ein Thema haben. Sie betasten das Muskel und sehen, ob das Thema einen verspannt macht. Sie kennen sich in dem aus. Der Schulmediziner geht nicht so fest auf die Muskeln ein, sei denn er sei Rheumatolog. Aber wenn man verspannte Muskeln hat, schickt er einen zum Physiotherapeut. Ich würde ihn mal zum Physiotherapeut schicken. Denn der Physiotherapeut hat mit seinen Händen ein viel besseres Verständnis für all die Muskeln. Der spürt das gerade. Der kann ihm je nachdem auch Übungen geben oder sagen, wie man es machen muss, damit man die entspannen kann. Und zu einem neuen Arzt bringt es nichts. Und ich meine, Sie haben festgestellt, er ist ein wenig stur. Und diese Sturheit hat er natürlich auch in den Muskeln. Und man darf nicht sagen, er hat nichts. Er hat einfach sture, verspannte Muskeln. Oder durch seine Sturheit verspannte Muskeln. Man kann verspannte Muskeln haben durch die Sturheit. Man kann verspannte Muskeln haben, weil man immer die gleiche Bewegung machen muss und eigentlich nicht, dass es gut klappt. Ein Pianospieleer muss immer wieder Entspannung haben, ein Geigenspieler.

[00:41:55.580] - Speaker 1

Alle Musiker müssen ihre Muskeln immer wieder entspannen können, sonst können sie nicht gut spielen. Bei uns normalen Leuten ist das nicht so wichtig, aber die Schmerzen sind natürlich trotzdem da. Und sie sind.

[00:42:11.220] - Speaker 2

Stolz.

[00:42:13.580] - Speaker 1

Der Verletzte ist stolz, und dann wird natürlich jedes Mal verletzt von einem Arzt, der sagt, du hast nichts. Er hat etwas. Und da sieht man wieder unsere Medizin. Also nur wenn man grobe Sachen sieht, dann hat man etwas. Wenn man einen seelischen Schmerz hat, dann ist das nichts. Und ich sage dann auch immer, wir Psychiater nicht arbeiten, wir arbeiten ja nicht, wir sprechen nur. Und alle Leute, die psychiatrische Probleme haben, das ist nichts. Er hat etwas und die Muskeln sind verspannt. Aber ja, ich würde ihn mal zum Physiotherapeut schicken. Der soll ihn mal durch untersuchen. Und der hat ihm wahrscheinlich bessere Ratschläge.

[00:43:05.370] - Speaker 2

Aber mindestens kann der.

[00:43:14.610] - Speaker 1

Physiotherapeut die verspannten Muskeln wahrnehmen. Dann hat er nicht einfach nichts. Alle, die solche Schmerzen haben, müssen immer mehr beweisen, dass sie etwas haben. Sie werden immer verspannter, verkrampfter und es chronifiziert. Wenn man schon gesagt worden, der ist ein bisschen stur. Dem könnte man auch direkt auf den Kopf zusagen, wenn man schon eine Beziehung hat, muss man lernen, loszulassen. Was ist es, das man so verkrampft festhält an den Sachen? Der Therapeut muss natürlich damit immer schauen, wo er überall in eine Sackgasse reinläuft. Aber ich denke, er ist überlastet als Vater von einem kleinen Kind und als Alleinverdiener. Und wahrscheinlich ist eine Geschichte vorne dran. Und ich meine, das liegt auch in der Schweiz. Ein Mann darf keine seelischen Schmerzen haben. Ein Mann darf auch keine Angst haben. Frauen dürfen das gerade noch. Und da kann man ihm, wenn man sich getraut ist, sagen, was dich sonst belastet, was für Sorgen du hast. Ja, lass dir doch helfen in Bezug auf das. Und da muss man auch wieder von dem herkommen, Körper und Seele sind eine Einheit und die reagieren auf einander. Vom Hirn her, das kann man beweisen, da gehen Signale in den Körper herunter und bewirken dann die Verspannungen.

[00:45:11.710] - Speaker 1

Was kränkt dich? Man kann all diese Fragen stellen. Und das heisst nicht, indem man solche Fragen stellt, heisst das nicht, dass man nichts Körperliches hat. Man hat etwas Körperliches, aber die Ursache kommt von der Seele her. Und von dort kann man es wahrscheinlich besser angehen. Ist so ein bisschen beantwortet. Und man muss wegen dem nicht umgehen. Nicht so viele Psychiater sind so versiert in körperlichen Schmerzen. Und bei den Mediziner sind es dann, wie sagt man? Psychosomatiker. Da sagt man, für den Psycho geht es um seinen Körper. Aber es gibt gar nicht so viele Psychosomatiker. Die werden auch ein bisschen belächelt von den..... Besten somatischen Mediziner. Also, der Link zwischen Körper und Seele ist in der Medizin gar nicht so gut vertreten. Oft haben die Laien fast mehr Wissen über das als über das. Psychiater wissen dann nicht mehr genug über den Körper. Somatiker wissen nicht genügend über die Seele. Dann fällt der Patient zwischendurch runter. Und da dürfen Sie gerne Fragen stellen und auch Ihre Erfahrung einbringen. Und wenn Sie eine eigene Erfahrung einbringen, dann wirkt das natürlich Sie ist viel weniger belastend oder bedrohlich, als wenn ein Arzt irgendetwas sagt. Habe ich Sie befriedigt?

[00:47:15.600] - Speaker 1

Oder nicht ganz? Andere Fragen? Es gibt auch Personen, die den Schmerz nicht loslassen wollen? Ich habe keinen Bock, zu dem Begriff sekundärer Krankheit zu kommen. Ich kann ihn gar nicht gerne. Da unterschiebt man auf eine Art dem Patienten etwas. Er würde willentlich den Schmerz behalten wollen, sonst bekommt er nicht all diese Aufmerksamkeit. Schlussendlich wirkt das dann so. Aber ich operiere nicht gerne mit diesem Begriff. Ich sage eher, diese Leute können es anders nicht sagen. Die haben die Sprache nicht, die haben die Worte nicht dafür. In diesem Sinne müssen wir dann als Übersetzer funktionieren. Darum kann man uns dann so Fragen stellen, was mich gekränkt hat, was den Rücken gebricht hat, was mich verletzt hat. Man kann dann nach Fragen der Seele ganz normale Fragen stellen. Und je nachdem kann das vielleicht ein Aha Erlebnis geben. Wenn wir Psychiater oder Ärzte zu schnell aufs Seelische gehen, dann sagen viele Patienten, sie meinten, sie würden es nur einbilden und es sei psychisch. Nein, ich habe wirklich Schmerzen. Und man darf eben nie sagen, es sei nichts. Das darf man nie sagen. Es ist ein Schmerz da. Ein verkrampfter Muskel macht einen Schmerz. Ich habe einmal einen

Workshop besucht, da gab es einen Jungianer oder junger Janis, die haben dann gesagt, man solle das Symptom verstärken.

[00:49:22.120] - Speaker 1

Ich habe ja vorher gesagt, ich suche nach Mustern und nach Interpretationen, was die Symptome innerhalb des Systems und im Leben von diesem Menschen sagen will. Und da musste man das Symptom verstärken. Und wenn das Symptom verstärkt wurde, dann hat man eher gesehen, was dieser Mensch sagen will. In diesem Sinne könnte man auf den Schmerz eingehen. Wenn er noch stärker ist, was würde passieren? Dann müsste man nicht mehr an die Arbeit Und dann wäre eigentlich die Frage, hast du deine Arbeit nicht gerne, möchtest du die eigentlich lieber loswerden, müsstest du kündigen. Also so kann man über den Schmerz dann zu einer Lösung kommen. Und das ist auch eine Technik, die Systemtherapeuten zum Teil verwenden, dass sie das Problem, also die Symptomatik, das Symptom verstärken. Und was wäre dann? Dann überspringt man den Bruchpunkt von Seele und Körper. Man geht dann über die Verstärkung an das Ort hin, wo man sonst über die Seele kommen könnte. Und bei Kindern... Kinder können ja auch nicht sagen, was sie blockt. Die haben dann einfach Bauchweh oder Füsseleinweh oder irgendetwas. Und dort muss man auch wieder herausfinden, was dahintersteckt. Man muss relativ erfinderisch sein und flexibel sein, um herauszufinden, was darin steckt.

[00:51:16.800] - Speaker 1

Aber sobald man die Haltung hat, man will nur Aufmerksamkeit, auch die Aufmerksamkeit will man ja, weil etwas geändert werden sollte. Aufmerksamkeit an sich reicht nicht. Es müsste etwas geändert werden. Man muss an den Änderungspunkt kommen und nicht einfach das verurteilen. Sobald man sagt, er wolle nur Aufmerksamkeit, gehört man schon eine Verurteilung. Wenn ein Mensch Aufmerksamkeit will, fühlt er sich nicht gehört in dem Schmerz, den er weiss es selber nicht. Er weiss es selber nicht, er kann es nicht sagen. Das muss man suchen. Es ist wie ein Vexierbild oder Metapher. Gibt das ein bisschen Antwort darauf? Klar, es kann natürlich Gewohnheiten geben. Wenn man z.B. Ehepaare miteinander streiten. Dann hat jeder immer sein Symptom. Dann, wenn er nicht mehr weiterkommt. Aber eigentlich ist man immer in einer Sackgasse, wenn man einen körperlichen Schmerz bekommt, anstatt etwas zu sagen. Je nachdem, ob jemand mehr oder weniger geübt in seinen Schmerzausdrücken. Und der, der nicht geübt ist, kann es einfach nicht. So wie die Chefin nicht Lob gegeben. Gebt das also die Antwort darauf? Ja, danke. Ja, okay. Noch eine Frage. Wir sind schon fast am Ende. Eine kurze Frage. Oder sind alle Fragen gestellt? Oder überlegen Sie sich zu Hause noch mehr Fragen?

[00:53:23.870] - Speaker 1

Wenn nicht, dann würde ich sagen, vielleicht war es eine Anregung für Sie, dass sie ein bisschen darüber nachdenken können. Machen Sie einfach diese Trennung nicht in Körper und Seele. Dort, wo die Seele und das Maul nicht mehr sprechen können, dort spricht dann der Körper. Man muss ihn ernst nehmen und nennt seinen Namen. Nennen Sie sich selbst ernst, nennen Sie Ihre Mitarbeiter ernst und versuchen kreativ herauszufinden, was dahinter stecken könnte. Wie gesagt, in der Volksweisheit steckt schon sehr viel drin.

[00:54:04.850] - Speaker 2

In solchen Sprichwörtern. Ich möchte mich emp, dass wir so ein "Merci" sagen. Danke für die Stunde mit uns zu diesem Thema. Es gibt hier einen Applaus, den man im Webfilm hineinstellen kann. Ich empfehle mir, so ein «Merci» zu sagen. Ich danke für den Input und den Austausch. Ich denke, es hilft uns in der Pra. Wir nehmen es mit in die Pra. Wir sind gespannt, was wir nehmen es mit in die Praxis. Erleben. Vielen Dank, Frau Tabac. Ich wün allen einen ganz schö Abend, vielen. [no.