

Wie entstehen die körperlichen Symptome?

Körpersymptome. Zunächst erst einmal: Wenn Sie körperliche Beschwerden haben und ihr Hausarzt oder Facharzt "nichts" findet, heißt das nicht, dass Sie sich etwas einbilden! Es heißt genauso wenig, dass Sie "nichts körperliches" haben. Sie haben etwas Körperliches! Ansonsten würden Sie da ja nichts spüren.

Aber: Diese körperlichen Symptome sind nicht durch eine organische Krankheit verursacht. Deshalb findet der Arzt keine Ursache. Woher kommen dann aber diese Beschwerden?

Ursachen. Aufregung jeglicher Art geht mit körperlichen Symptomen einher, wie z. B. Herzklopfen, Herzrasen, Schweißausbruch, Muskelanspannung, aufsteigende Hitze, Blutdruckanstieg, schneller Atem, ggf. Stuhl- und Harndrang etc. Unsere Erregung ist - solange wir am Leben - sind niemals Null. Wenn wir ruhig und ausgeglichen sind, haben wir eine normale Erregung, die so genannte *Grunderregung*. Von da aus steigt die Erregung an. Die Erregung schwankt ständig, um sich an die Anforderungen des Lebens anzupassen. Je mehr Energie wir benötigen, desto mehr Anspannung entsteht. Natürlich mit den entsprechenden körperlichen Symptomen, die wir abhängig von der Höhe der Erregung normalerweise wahrnehmen können.

Die normalen Tagesschwankungen sind häufig nicht wahrnehmbar und stellen auch kein Problem dar, da wir immer wieder auf das Niveau der normalen Grunderregung zurückkehren. Und nachts sinkt diese sogar noch einmal, so dass wir uns normalerweise gut erholen.

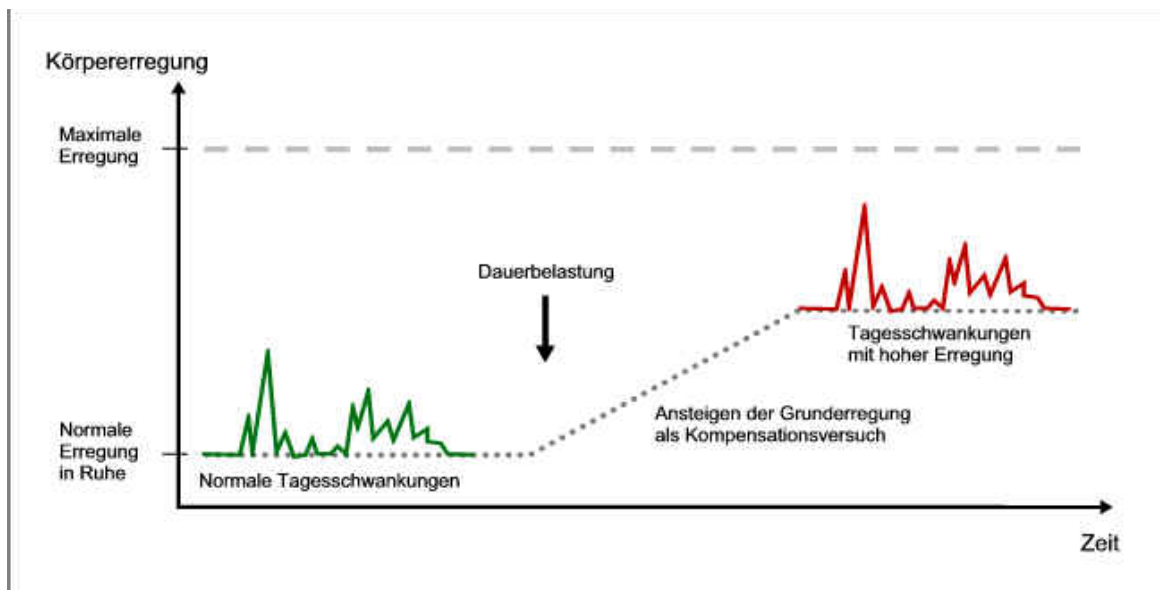
Stress. Haben wir hohe Anforderungen über eine lange Zeit entsteht Stress. Dieser Stress ist zunächst auch kein Problem, da der Körper sich daran anpassen kann. Er reagiert so, dass er die Grunderregung langsam steigert, um die hohe Energie ständig liefern zu können. Das spüren wir - wenn wir aufmerksam sind - an einer erhöhten generellen Anspannung.

Wird die Belastung dann bewältigt, beruhigt sich auch der Körper wieder und regelt die Grunderregung wieder auf normales Niveau herunter. Bleiben aber die Belastungen bestehen oder folgen neue Belastungen bleibt auch die hohe Erregung und damit die körperlichen Symptome bestehen.

Stressfolgen. Langfristig kann der Körper das hohe Erregungsniveau nicht mehr aufrechterhalten. Es kommt zu einer Überforderung. Die Symptome verschlimmern sich und es kommt regelrecht zu Erkrankungen, den sogenannten psychosomatischen Erkrankungen, wie z.B. Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Kopf- und Rückenschmerzen, Magengeschwüre, Sodbrennen, Durchfälle im Wechsel mit Verstopfungen, Tinnitus, Atembeschwerden, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und allgemeine Erschöpfung (Burn-Out-Syndrom). Die Stresshormone schädigen uns langfristig.

Somit sind die Symptome alle körperlicher Natur, aber durch psychische Prozesse verursacht.

Erhöhte Grunderregung. Häufig nehmen Betroffene die Stresssymptome gar nicht wahr, weil sie ihre Aufmerksamkeit verständlicherweise auf die anliegenden Aufgaben gerichtet haben. Die Symptome werden meistens erst in Ruhephasen wahrgenommen: Am Wochenende oder im Urlaub, wenn man versucht, sich auszuruhen. Dann spürt man plötzlich die erhöhte Muskelanspannung und der erhöhte Puls, obwohl man sich ja eigentlich im Moment gar nicht aufzuregen scheint. Dann folgen i.d.R. die Ärzte-Odysseen, bei denen "nichts" gefunden wird.



Lösungsrichtung. Was muss getan werden? Das Ziel in der Behandlung ist die hohe Grunderregung wieder zu senken. Dann sollten auch die körperlichen Beschwerden wieder verschwinden bzw. sich zumindest deutlich bessern. Dieser Prozess ist schwierig, da er eine Lebensveränderung notwendig macht. Gleichzeitig braucht der Körper Zeit, sich wieder zu beruhigen, da sich die Prozesse häufig automatisiert haben. Wie kann das erreicht werden?

Aufnahme eines Ausdauersports: Mindestens 30 Minuten 5 Tage in der Woche Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen, Rudern, Benutzen eines Crosstrainers und/oder Walking. Dieser Ausdauersport bewirkt, dass der Körper seine Stresshormone abbaut und die Anspannung herunter regelt. Wichtig: Kein Leistungssport!

Regelmäßiges Entspannungstraining, wie z.B. Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Tiefenentspannung, Yoga, Chi Gong etc. Hierdurch übt man, sich aktiv zu entspannen und gibt seinem Körper das Signal, dass die Erregung herunter regeln kann.

Lösen der emotionalen Problematik und Veränderung der Lebensführung. Dies ist der eigentliche Inhalt der Psychotherapie, in der die Ziele, die Veränderungsstrategien und die Strategien zur Beseitigung der Hindernisse entwickelt werden.