

SOMATOFORME STÖRUNGEN

DER
SCHLÜSSEL
LIEGT IN
DER KIND-
HEIT



Psychosomatische Erkrankungen werden auch als "somatoforme Störungen" bezeichnet und haben alle eines gemeinsam: Die Betroffenen haben körperliche Beschwerden, für die keine körperliche Ursache gefunden werden kann. Das stößt auf Unverständnis, denn das Leiden selbst ist ja real und nicht "nur Einbildung". Auf der Suche nach einer Diagnose geht es von einem Arzt zum nächsten. Hilfe und ein Erklärungsmodell kommen aus der Schmerzforschung, die erklärt, wie körperliche und seelische Faktoren den Schmerz beeinflussen. Besonders die Gate-Control-Theorie hilft zu verstehen, warum Schmerzen oft stärker wahrgenommen werden.

Von Benjamin Ehrenberger, B.Sc. und Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Im Begriff "somatoform" ist der Hinweis auf die Psyche schon enthalten. Das Wort "soma" bedeutet Körper und "form" bedeutet, dass sich etwas "in Form bringt". Eine Krankheit verkörpert sich also, war aber vielleicht zuvor schon auf der psychischen Ebene als Störung vorhanden.

WAS MACHT ANFÄLLIG FÜR SOMATOFORME STÖRUNGEN?

Die Neigung zu somatisieren kann ihren Ursprung in der Familie haben. Wenn man nicht gelernt hat, emotionale Erfahrungen auszudrücken, kann Krankheit zu einer Art Ersatzsprache werden. In Familien mit stark somatisierenden Angehörigen fehlen oft die Worte, um auszudrücken, was wirklich fehlt. So wird das Problem auf die körperliche Ebene verschoben. Studien zeigen, dass bestimmte familiäre Umstände mit der Entwicklung von somatoformen Störungen zusammenhängen. Sowohl Familien, in denen es viel Zusammenhalt und Überbehütung gibt, als auch Familien, in denen wenig Zusammenhalt und Vernachlässigung herrschen, stehen in Verbindung mit einem höheren Risiko für somatisierende Verhaltensweisen. Schauen wir uns das anhand folgender Szenarien genauer an:

SZENARIO 1: NIEMAND KÜMMERT SICH UM MICH

Das Kind erlebt starke Vernachlässigung und fühlt sich unsichtbar. Die Eltern zeigen we-

nig Interesse an den Bedürfnissen des Kindes, es wird emotional nicht ausreichend unterstützt. Um überhaupt Beachtung zu finden, entwickelt das Kind unbewusst Krankheiten, um so die Aufmerksamkeit und Fürsorge zu bekommen, die ihm sonst verwehrt bleiben. Krankheit wird zur Möglichkeit, Rücksicht und Zuwendung einzufordern.

SZENARIO 2: STÄNDIG WERDE ICH BEOBSCHTET UND BEDRÄNGT

Das Kind wird stark überbemuttert, überversorgt und kontrolliert. Jede Kleinigkeit, jedes körperliche Unwohlsein wird überbewertet und die Eltern sind ständig auf der Suche nach Symptomen. Dabei wird nur das Körperliche wahrgenommen, psychische Befindlichkeiten werden ignoriert. Um sich diesem ständigen Druck zu entziehen, flüchtet das Kind in körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, weil es dann in Ruhe gelassen wird.

Zusätzlich wird das Kind oft darauf konditioniert, nur dann Wert zu haben, wenn es hohe Leistungen erbringt. Es wird nur dann beachtet, wenn es "liefert", und bekommt sonst keine Anerkennung. In Zeiten körperlicher Krankheit jedoch wird das Kind umsorgt und geschont. So entsteht die Tendenz, depressive Gefühle in körperliche Symptome umzuwandeln. Denn während eine Depression keine sichtbare Krankheit darstellt und das Kind weiterhin Leistung erbringen müsste, wird körperliche Krankheit als legitimer Grund für Ruhe und Schonung anerkannt.

DIE FAMILIE ALS URSPRUNG

Wir geben mehr weiter als nur die Gene. Wie man in der Familie miteinander umgeht, schafft die Basis für die Entstehung somatoformer Störungen oder das Gegenteil – eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung. Studien zeigen, dass es in Familien mit niedriger Familienkohäsion (=wenig emotionale Bindung zwischen Familienmitgliedern) häufiger zu emotionaler Vernachlässigung und fehlenden Geborgenheitsgefühlen kommt, wie im Beispiel des vernachlässigten Kindes in Szenario 1. Häufig ist aber auch das Gegenteil der Fall, nämlich eine besonders hohe Kohäsion und übertriebene wechselseitige Fürsorge wie in Szenario 2. Sowohl sehr niedrige als auch hohe Kohäsion begünstigen also die

Entstehung somatoformer Störungen. EMOTIONALES WIRD NICHT BESPROCHEN

Die Gemeinsamkeit beider Kontexte besteht darin, dass psychische Themen oftmals schlecht oder gar nicht innerhalb der Familie thematisiert werden können. Im ersten Fall, weil durch die emotionale Vernachlässigung und das fehlende Geborgenheitsgefühl kein geschützter Raum für die Bearbeitung emotionaler Themen entstehen kann. Im zweiten Fall, weil die Überbetonung der



Die Überbetonung von körperlichen Problemen in der Kindheit bringt dem Kind bei, emotionale Probleme auf der körperlichen Ebene auszudrücken.

körperlichen Probleme dem Kind beibringt, emotionale Probleme ebenfalls körperlich zu interpretieren (Kopfschmerzen statt Kopfzerbrechen). Was daraus folgt ist, dass in Familien mit stark somatisierenden Mitgliedern oft die Fähigkeit fehlt, über emotionale Erlebnisse zu sprechen. Negative Gefühle werden daher häufig durch körperliche Beschwerden ausgedrückt. Solche Familien haben meist auch Schwierigkeiten, sich flexibel an neue Situationen anzupassen. Die Rollen des 'Fürsorgenden' und des 'Leidenden' sind festgelegt, und Krankheit dient dazu, Veränderungen im Familienleben zu verlangsamen. Für das Kind wird es dadurch schwer, sich aus dieser Dynamik zu befreien. Es wird krank, um der

eigenen Weiterentwicklung zu entgehen. KRANKHEIT ALS BEZIEHUNGSINFORMATION

Das Symptom entsteht, weil man die Beziehung anders nicht beeinflussen kann und nicht in der Lage ist, auszudrücken, was einem wirklich fehlt. Oft hat man gar nicht gelernt, auf diese inneren Bedürfnisse zu achten. Das körperliche Leiden wird so zur Beziehungsinformation.

SYSTEMISCHE THERAPIE IST GEFRAGT

Was man (falsch) erlernt hat, kann man auch wieder verlernen. Die systemische Therapie, eine sehr erfolgreiche Methode der Psychotherapie, arbeitet gezielt mit der Unterbrechung von negativen Mustern. Im therapeutischen Prozess wird gemeinsam in der Vergangenheit nach Momenten gesucht, in denen man sich verstanden und anerkannt gefühlt hat, ohne auf Krankheit zurückgegriffen zu haben, um Aufmerksamkeit oder Fürsorge zu erhalten.

ALTE MUSTER DURCHBRECHEN

Zum Beispiel könnte eine Person, die in ihrer Kindheit oft durch Krankheit Zuwendung erhielt, in der Therapie lernen, dass es auch andere Momente gab, in denen sie sich unterstützt fühlte, ohne körperlich krank zu sein – vielleicht durch Lob oder Anerkennung für eine erbrachte Leistung. Diese positiven Erfahrungen werden genutzt, um das alte Muster, Krankheit als Ausdruck von Unbehagen zu verwenden, schrittweise zu verlernen. Auf diese Weise lernt die Person, dass sie sich auch ohne Krankheit Gehör verschaffen und emotionale Bedürfnisse äußern kann.

SCHMERZ UND PSYCHE

Nach der Betrachtung der familiären Einflüsse ist es ebenso wichtig, sich dem Symptom selbst zu widmen – dem Schmerz. Während die Arbeit an den Ursachen entscheidend ist, darf der Schmerz als Symptom nicht unbehandelt bleiben. An dieser Stelle liefert die Schmerzforschung wertvolle Ansätze, wie man den Schmerz besser verstehen und gezielt beeinflussen kann.

HÄUFIG SCHMERZEN? EINE THEORIE ERKLÄRT WARUM

Oft besteht die Somatisierung darin, chronische Schmerzen ohne erkennbare Ursache

zu entwickeln. Eine Theorie aus der Schmerzforschung bietet hier ein stimmiges Erklärungsmodell: Die Gate-Control-Theorie geht davon aus, dass im Rückenmark eine Art "Tormechanismus" existiert, der das Einwirken peripherer Schmerzimpulse auf Nervenbahnen des Rückenmarks reguliert. Ist das Tor offen, können Schmerzimpulse ungehindert passieren. Bei einem geschlossenen Tor wird jedoch deren Weiterleitung zum Gehirn verhindert. Der Tormechanismus wird durch emotionale Zustände (wie Angst oder Entspannung), durch physische Reize (wie Berührung, Massage) und durch kognitive Prozesse (wie Ablenkung oder Konzentration) reguliert. Positive Reize oder Ablenkung können das Tor also schließen und die Schmerzempfindung verringern, während negative Reize oder eine erhöhte Aufmerksamkeit auf den Schmerz das Tor öffnen und die Wahrnehmung verstärken können.

WAS BEI CHRONISCHEM SCHMERZ PASSIERT

Chronische Schmerzen neigen dazu, sich selbst zu verstärken. Schmerzreize treiben mit der Zeit die Kommunikation zwischen den Nervenzellen voran, sodass diese empfindlicher werden und häufiger Schmerzsignale senden. Während im psychisch guten Zustand das Tor im Rückenmark geschlossen bleibt und Schmerzsignale blockiert werden, öffnen negative emotionale Zustände wie Angst oder Depressionen das Tor und verstärken die Schmerzempfindung. Selbst wenn die ursprüngliche Schmerzquelle nicht mehr existiert, bleibt das Nervensystem empfindlich und reagiert weiterhin auf kleinste Reize – das heißt: Beim chronischen Schmerzzustand wird der Schmerz überwiegend durch die Schmerzerinnerung, das Schmerzgedächtnis, aufrechterhalten, ganz unabhängig von aktuellen Reizen.

GLYCIN BEI SOMATOFORMEN STÖRUNGEN

Eigentlich ist es ein Widerspruch, wenn man etwas psychischen Ursprungs wieder auf der körperlichen Ebene lösen will. Darum setzen alle Empfehlungen Hilfe auf der psychischen Ebene voraus. Zusätzlich aber hat sich eine Aminosäure sehr bewährt: Glycin!

AM KOLLAGENAUFBAU BETEILIGT

Aufmerksam wurden wir darauf durch Rückmeldungen in Bezug auf "Pro Collagen vegan", eine Mischung, die neben reichlich Glycin auch die Aminosäure L-Lysin, den Tremella Vitalpilz und Acerola Vitamin C enthält – alles zum Kollagenaufbau, wobei es nicht nur um Schönheit geht. Kollagenstränge bestehen bis zu einem Drittel aus Glycin und Kollagen macht ein Drittel der gesamten Eiweißmasse des Körpers aus. Es ist verantwortlich für straffes, gepolstertes Bindegewebe, für gute Gesichtskonturen (ohne Hängewangen, Doppelkinn oder Tränensäcke) und Milderung von Falten, aber auch für gesunde Knochen, Knorpel und Gelenke, glatte Gefäße, gesunde Augen, Zähne und Zahn-

> WAS GLYCIN NOCH ALLES KANN

Glycin reduziert Entzündungen im gesamten Körper, liefert Energie, wirkt als Basis für die Bildung von Glutathion, das wichtigste körpereigene Antioxidans. Glycin kann in allen Geweben und Organen des Körpers Entzündungen hemmen. Es schützt die Darmwand und stärkt die Darmbarriere. Die Aminosäure beugt Gefäßverengung am Herzen vor, senkt Blutdruck und Cholesterin, stärkt Insulin und schützt die Leber sogar vor Alkoholschäden.

fleisch, Organe an ihrem Platz (keine Senkungen), für gesunde Haut, Haare und Nägel.

GLYCIN ENTSPANNT UND REGENERIERT

Die Rückmeldungen der Anwender von "Pro Collagen vegan" bezogen sich aber insbesondere auch auf eine deutliche Verbesserung der nervlichen Situation. Viel erholsamerer, tieferer Schlaf, weniger Nervosität, viel bessere Stimmung, weit höhere Belastbarkeit bei viel mehr Leistungsfähigkeit. Einmal abgesehen davon, dass auch der Tremella Pilz und die Aminosäure L-Lysin positiv auf die Nerven wirken, Lysin etwa bei posttraumatischen Belastungsstörungen angewendet werden kann und der Tremella Pilz den beruhigenden Neurotransmitter GABA enthält, spielt Glycin sicherlich die Hauptrolle bei den positiven psychischen Effekten. Denn Glycin ist der weitere, hemmende Nervenbotenstoff in unserem Körper.

HEMMENDE NERVENZELLEN NUTZEN GLYCIN

Glycin wird im Rückenmark eingelagert. Dort liegen die Kontroll-Zellen, die Schmerzsignale über das Rückenmark ins Gehirn weiterleiten. Glycin wird als hemmender Überträgerstoff in Nervenzellen eingesetzt und bremst genau die im vorigen Teil beschriebenen, übererregten Nervenzellen. Die Aminosäure wirkt also beruhigend auf Signalwege ein, die das Schmerzempfinden steuern. Wir haben die Gate-Control-Theorie erwähnt und auch, dass sich Schmerzen bei guter Stimmung weniger ausbreiten und auch sanftes Reiben, Berühren oder Halten einer Schmerzstelle den Schmerz lindern kann. Die Wissenschaft hat die Erklärung dafür: Die sanfte Berührung aktiviert die hemmenden Nervenzellen und die nutzen wiederum Glycin gerade in den oberflächlichen Schichten des Rücken-

○

Glycin wird als
hemmender
Überträgerstoff in
Nervenzellen eingesetzt
und bremst übererregte
Nervenzellen.

○

marks, wo die Fortleitung der Schmerzsignale erfolgt. Man nimmt auch an, dass die Aminosäure bei Depressionen und Schizophrenie positiv wirkt, was die Berichte der Anwender über mehr innere Stabilität bestätigen. Den Schlaf fördert Glycin allemal, vor allem bei nervösen Personen, die nur mit Unterbrechungen Schlaf finden. Die in der Glycin-Forschung gemachten Erkenntnisse konnten sogar erstmals die Nervenzellen und Verschaltungen, die der Gate-Control-Theorie zugrunde liegen, beschreiben.

Über den Autor:
Benjamin Ehrenberger, B.Sc., seit 2022
Geschäftsführer von Anatis
Naturprodukte GmbH.
Absolviert sein
Masterstudium
in Psychologie
und arbeitet
in der Krisen-
intervention für
Jugendliche.

