

Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen

Maria Kleinstäuber, Petra Thomas,
Michael Witthöft & Wolfgang Hiller

Springer-Verlag, Berlin & Heidelberg, 2012,
198 Seiten, 39,95 €, ISBN 978-3-642-20107-3

Rezensiert von: Erich Kasten, Göttingen

Als Frau O. im Erstgespräch darum gebeten wird, ihre Beschwerden zu schildern, platzt es aus ihr heraus: *„Zu allererst möchte ich betonen, dass ich KEIN psychisches Problem habe! Ich habe seit langer Zeit Rückenschmerzen und der Rücken hat ja mit der Psyche wohl herzlich wenig zu tun.“* Frau O. ist 43 Jahre alt, geschieden, in Teilzeit berufstätig – mehr schaffe sie nicht. Sie klagt über *„höllische Rückenschmerzen“*, die das erste Mal vor drei Jahren aufgetreten seien. Seit letztem Sommer werde sie permanent, das heißt täglich von diesen Schmerzen geplagt, der auch in andere Körperteile ausstrahlen würde: *„Sie können sich gar nicht vorstellen, wie das ist! Ich bin wirklich am Ende!“* Befragt nach psychosozialen Belastungen reagiert Frau O. abweisend, ja fast schon empört. Mit verschränkten Armen und aufgedrehter Lautstärke ergreift sie das Wort: *„Jetzt versuchen Sie bitte nicht, mich zu analysieren! Meine Kindheit war glücklich und ich habe da nix aufzuarbeiten.“*

Dieses Beispiel zitieren die Autoren gleich am Anfang ihres Buches. Das Verhalten von Frau O. ist geradezu klassisch; die meisten Schmerzpatienten beharren stur auf einer rein somatischen Erkrankung und verstehen absolut nicht, was ihre Schmerzen mit ihrer Psyche zu tun haben sollen. Dabei gibt selbst Frau O. im weiteren Gespräch zu: *„Klar gehen diese ganzen körperlichen Beschwerden mit der Zeit an die Substanz und zehren auch an meinen psychischen Kräften.“* Trotz dieser Einsicht endet das Erstgespräch ernüchternd und offen bezüglich eines weiteren Kontaktes. Frau O. müsse sich noch einmal genau überlegen, ob ihr das hier etwas bringe, denn *„... so ein Gespräch allein, das ist der falsche Ansatz.“*

Die Zahl von Patienten mit medizinisch nicht erklärbaren Störungen und insbesondere Schmerzen ohne organischen Befund hat in den letzten Jahrzehnten auch in meinem eigenen Klientel stetig zugenommen. Immer häufiger überweisen Ärzte, wenn sie beim besten Willen keine körperliche Erkrankung gefunden haben, mit der sie die Symptomatik des Patienten erklären können, an den Psychotherapeuten. Innerhalb der Behandlungssitzung werde auch ich dann immer wieder mit Betroffenen konfrontiert, die fest daran glau-

ben, dass ihre Schwierigkeiten einzig und alleine durch eine unentdeckte körperliche Erkrankung verursacht werden und die nach einem jahrelangen Irrweg durch das Labyrinth von Fachärzten und Kliniken den Glauben an die Medizin längst verloren haben. Viele fühlen sich als Simulanten abgestempelt, weil man sie nun an den Psycho-Mann überwiesen hat und reagieren mit Skepsis und Misstrauen. Diese „austherapierten“ Patienten stellen immer eine besondere Herausforderung dar, nicht selten droht, dass man sich auch nach Jahrzehnten therapeutischer Erfahrung diesen Menschen gegenüber hilflos fühlt, was genau der falsche Weg ist, denn mit Ratlosigkeit sind die Betroffenen schon viel zu oft konfrontiert worden.

Hier setzt das Buch von Kleinstäuber, Thomas, Wille und Hiller an. Es handelt sich um ein klar strukturiertes Behandlungsmanual, das sich an Therapeuten wendet und über 20 Sitzungen hinweg genaue Anweisungen gibt, was man mit diesen Patienten machen kann. Die Autoren erheben nicht den Anspruch, die chronischen Beschwerden in jedem Fall heilen zu können. Mehr geht es darum, dass die Betroffenen mit ihrer Erkrankung leben lernen, ihre Lebensqualität wieder verbessern, die chronischen Schmerzen nicht mehr als dominierenden Faktor erleben und, wenn es gar nicht anders geht, Verhaltensalternativen erlernen, um sich auch irgendwie durch die ganz, ganz schlimmen Tage zu retten.

Der Band beginnt mit einer sehr fundierten Einleitung, in welcher der Begriff „Somatisierung“ erklärt und historisch beleuchtet wird. Dann werden Hinweise zur Diagnostik und Epidemiologie gegeben. Das zweite Kapitel stellt einige theoretische Modelle und Konzepte der Entstehung solcher medizinisch unerklärbaren Körperbeschwerden vor. Von Seite 37 bis 50 werden unterschiedliche Behandlungsformen und deren Wirksamkeit vorgestellt, etwa Verhaltenstherapie, Entspannungsverfahren, Reattributionstraining, Tiefenpsychologie, interpersonelle Therapie und Sport- und Bewegungstherapie.

Ab Seite 51 beginnt dann das eigentliche Herzstück des Buches. Vorgestellt wird ein sehr konkretes Therapiekonzept für Patienten mit unerklärten Körperbeschwerden. Nach einer allgemeinen Einführung werden sehr exakte Tipps gegeben, wie man das Eingangsgespräch strukturieren kann, ohne dass der Patient wie die oben genannte Frau O. reagiert. Es folgen dann sieben Module zur Füllung von insgesamt 20 therapeutischen Einzelsitzungen: 1. Behandlungsmotivation, 2. Stress und Stressbewältigung (Teil 1), 3. Aufmerksamkeit, 4. Bewertungsprozesse, 5. Krankheitsverhalten, 6. Stress und Stressbewältigung (Teil 2) und 7. Störungsmodell. Die Module umfassen konkrete Übungen wie zum Beispiel Entspannungsübungen, Traumreisen oder Versuche zum Erfahren von Genuss. Sie gestalten sich für den Patienten daher nicht so langweilig wie ein reines Gespräch, sondern verlangen stets aktive Mitarbeit, spannen oft alle Sinne des Patienten mit ein und führen so zu einer höhe-

ren Einbindung und damit auch Motivation des Betroffenen.

Erfahrungsgemäß vergessen Patienten schnell und gerne wieder, was man an Denk- und Handlungsmöglichkeiten in der Therapie mühsam erarbeitet hat. Um diese Gefahr wissen auch die Autoren; sie haben daher eine Fülle von Texten, Hausaufgaben und Übungen entwickelt, die sich in der zweiten Buchhälfte befindet und auch auf CD-Rom beiliegen, so dass man sie ausdrucken und dem Patienten mitgeben kann. In der jeweils folgenden Stunde kann dann geprüft werden,

ob und wie gut der Patient mit diesen Übungen zurecht gekommen ist.

Der im zweiten Teil reich bebilderte Band ist in jeder Hinsicht empfehlenswert. Im theoretischen Teil geben die Autoren fundiertes Wissen über somatoforme Störungen, die praktische Anleitung ist gut durchstrukturiert, gibt genaue Handlungsanweisungen, lässt aber auch ausreichend Zeitraum für das Gespräch mit dem Patienten über aktuelle Probleme und Vorkommnisse.