

Psychosomatische Störungen

Schon das Wort **Psychosomatik** beschreibt die Zusammengehörigkeit:
Psyche (altgriechisch): „Atem, Hauch“ von „ich atme/hauche/blase/lebe“,
und **Soma** (griechisch): Körper

Doch wie können psychosomatische Symptome **entstehen**?

Das Leben stellt vielfältige Anforderungen an den Menschen. Die Belastungen haben sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert. Der *technische Fortschritt* ist rasant. Die *Informationsflut* über die Medien wie Fernsehen, Internet, soziale Netzwerke ist enorm. Die *Reize*, die heutzutage auf den Menschen einwirken, sind hoch. Die gesellschaftliche Modernisierung schreitet *rasch* voran. Es ist *viel* auf einmal, alles ist *bunt* geworden. Fast überall ist es *laut* und zum Teil wird das schon nicht mehr als Solches wahrgenommen.

Es entsteht für Viele schon in der Schule und später im Beruf ein *hoher Leistungsdruck*, so dass sich, unter anderem auch daraus unterschiedlichste Formen von Ängsten entwickeln können. Auch die *gesellschaftlichen Erwartungen* an Familien haben sich verändert.

Wie Psyche und Körper auf diese Anforderungen reagieren, ist *sehr individuell* und *komplex*. Ist der Mensch gut *eingebunden* in ein familiäres und soziales Netz und *fühlt er sich wohl* in Schule oder Beruf, gibt es zudem einen *Ausgleich* in der Freizeit, dann ist das alles eine tragende Basis, die als guter *Stabilisator* wirkt.

Die *Wechselwirkungen* von innen und außen beeinflussen das *Wohlbefinden*; psychisch, wie auch körperlich. Werden Gefühle unterdrückt und/oder verdrängt, suchen sie sich irgendwann einen *Ausdruck* über den Körper, um auf sich aufmerksam zu machen.

Mögliche **Symptome**:

- Kopfschmerz / Migräne
- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen, wie Verstopfung, Reizdarm und mehr
- Allergien
- Schmerzsyndrome wie z. B. Fibromyalgie
- Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung)

Im **therapeutischen Prozess** werden Empfindungen und Eindrücke *wahrgenommen*. Gleichzeitig wird erkundet: Welche Gedanken und Gefühle werden erlebt? Und was geschieht dabei im Körper?

Diesem Zusammenspiel und Austausch von Informationen im lebendigen Organismus wird behutsam *Beachtung* und *Aufmerksamkeit* geschenkt. So entstehen *neue*

Kommunikationsmuster durch alle Wahrnehmungs- und Erlebensebenen. Diese neue *Orientierung* wird aufgegriffen, so dass sich alles wieder zur *Gesundheit* ausrichten kann.

In der Psychosomatik kann der Prozess durch *achtsame, therapeutische Berührung* hilfreich unterstützt werden. Der Körper erfährt dadurch *Beruhigung*. So ist es ihm leichter möglich, sich wieder auf eine gesunde *Regulierung* von Körper und Psyche auszurichten und somit in die *innere Balance* zurückzufinden.