

Schmerzkrankheiten: Organischer oder funktioneller Schmerz?

**Psychosomatische Aspekte
aus psychiatrischer und transkultureller Sicht**

**«Das Leben kann nur in der Schau nach rückwärts
verstanden werden;
es kann aber nur in der Schau nach vorwärts
gelebt werden.»
(orientalische Weisheit)**

**Fortbildung Privatklinik Obach,
Solothurn, 7. November 2013
Dr. med. François Biland,
FMH Psychiatrie & Psychotherapie,
spez. Konsiliar- & Liaisonpsychiatrie**



Positive Stressbewältigung - Orientalische Lebensweisheit -

**“Gesund ist nicht derjenige, der
keine Beschwerden und Probleme
hat, sondern der, der mit den
unerwarteten Überraschungen des
Lebens flexibel umgehen kann.”**

**[Krankheit dient also als Impuls, aktiv zu werden, um
Gesundheit wiederherzustellen.**

Auch Krankheitsbilder werden positiv gedeutet.]

Krankheit



Okzident:

Wenn jemand krank ist, möchte er seine Ruhe haben. Er wird von wenigen Personen besucht. Besuche werden schnell als soziale Kontrolle empfunden.

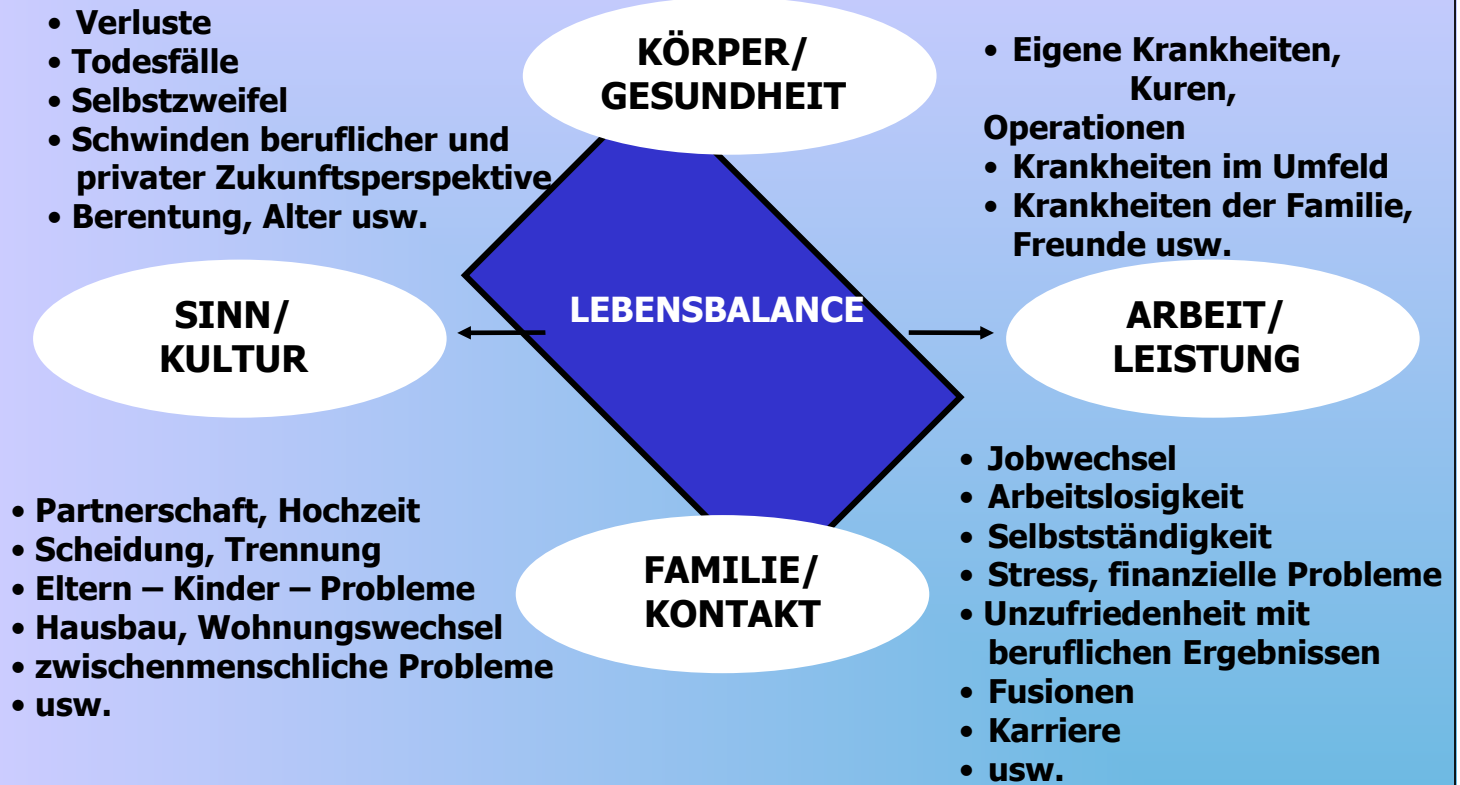
Orient:

Ist jemand erkrankt, so wird das Bett ins Wohnzimmer gestellt. Der Kranke ist Mittelpunkt und wird von zahlreichen Familienmitgliedern und Freunden besucht. Ein Ausbleiben der Besucher würde als Beleidigung und mangelnde Anteilnahme aufgefasst.

Das Lebensbalance-Modell nach Prof. Dr. Nossrat Peseschkian



Life-Events und Mikrotraumen nach Prof. Dr. Nossrat Peseschkian



5

Sozialisationsnormen

Das Differenzierungsanalytische Inventar (DAI)

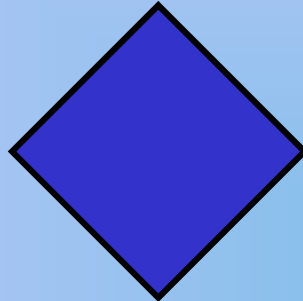
Sekundäre Fähigkeiten	Primäre Fähigkeiten
Pünktlichkeit	Liebe/Emotionalität
Sauberkeit	Vorbild
Ordnung	Geduld
Gehorsam	Zeit
Höflichkeit	Kontakt
Ehrlichkeit/Offenheit	Sexualität
Treue	Vertrauen
Gerechtigkeit	Zutrauen
Fleiß/Leistung	Hoffnung
Sparsamkeit	Glaube/Religion
Zuverlässigkeit	Zweifel
Genauigkeit	Gewissheit
Gewissenhaftigkeit	Einheit

6

Das Balance-Modell: Die vier Dimensionen bei Schmerzen

Körper/Sinne:

Angst vor (unerträglicher) Verstärkung
der Schmerzen und Leiden



Phantasie/Zukunft:

Angst vor der
eigenen Zukunft

Leistung:

Angst vor Verlust des Berufes
und der Selbstständigkeit

Kontakt:

Angst vor der Trennung von
geliebten Menschen, ver-
bunden mit der Angst, der
Familie oder Angehörigen
zur Last zu fallen

Angst (Servan-Schreiber):

- vor dem Leiden
- vor dem Nichts
- allein zu sein
- eine Last zu sein
- die Familie im Stich zu lassen
- vor dem Unvollendeten

7

Fragebogen zu Körper - Leistung – Kontakt - Sinn

- Fühlen Sie sich „vom Schicksal gebeugt“? Halten Sie sich eher für einen „ungebrochenen Menschen“ oder meinen Sie, dass Ihr „Rückgrat gebrochen“ ist? Fallen Ihnen noch andere Sprichworte zu Ihrer Erkrankung ein? Was sagen Ihnen diese Volksweisheiten?
- Wer hat Sie wann über Ihre Krankheit informiert?
- Kennen und praktizieren Sie Entspannungsmethoden und das Intervalltraining?
- Nehmen Sie regelmässig die verordneten Medikamente? Wissen Sie, wie die Medikamente wirken, was Sie von Ihnen erwarten können und welche Nebenwirkungen möglich sind?
- Engagieren Sie sich im Beruf? Welche Bedeutung haben Fleiss und Arbeit in Ihrem Leben?
- Machen Sie sich Sorgen um Ihre weitere berufliche Zukunft, um Rente, Entlassung, Umschulung? Was bedeutet für Sie das Leben, wenn Sie nicht mehr berufstätig sind?
- Ziehen Sie sich selbst zurück, brechen Sie Kontakte ab oder reduzieren Sie sie?

8

Fragebogen zu Körper - Leistung – Kontakt – Sinn ff

- Werden andere durch Ihre Erkrankung zeitlich, finanziell, kräftemässig belastet? Wie verarbeiten Sie das gefühlsmässig?
- Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen offen über Ihre Gefühle, Befürchtungen und Hoffnungen?
- Gibt es „*allergische Punkte*“ wie Ordnung, Sauberkeit, Pünktlichkeit, Fleiss, Gehorsam, Sparsamkeit, Zuverlässigkeit usw., bei denen Sie öfters „*weich werden*“ oder einen „*breiten Rücken*“ haben? Fühlen Sie sich „*aufs Kreuz gelegt*“, oder „*halten Sie den Kopf hoch*“ und versuchen Sie, (krampfhaft) „*Haltung zu bewahren*“?
- Gab es in den letzten 5 Jahren Trennungserlebnisse durch Scheidung, Umzug, Tod?
- Welchen Einfluss hat Ihre Erkrankung auf Ihre Einstellung zur eigenen Zukunft und auf Ihre Zukunftsperspektiven? Hoffen Sie auf Ihre körperliche Wiederherstellung?
- Was ist für Sie der Sinn des Lebens (Antrieb, Ziele, Motivation, Lebensplan, Sinn von Krankheit und Tod, Leben nach dem Tode)?
- Akzeptieren Sie Ihre Beschwerden auch als Chance, bisher nicht erlebte Bereiche (Körper, Beruf/Leistung, Kontakt, Phantasie/Zukunft) zu entwickeln?

9

Literatur zum Konzept organischer versus funktioneller Schmerzen

Peseschkian Nossrat	Psychosomatik und Positive Psychotherapie - Transkultureller und interdisziplinärer Ansatz am Beispiel von 40 Krankheitsbildern (Fischer 2005)
„	Steter Tropfen höhlt den Stein: Mikrotraumen – das Drama der kleinen Verletzungen
„	Der Kaufmann und der Papagei – orientalische Geschichten als Medien in der Psychotherapie (31.Auflage; Fischer 2012, auch als Ebook)
Jork Klaus & Peseschkian N	Salutogenese und Positive Psychotherapie - gesund werden – gesund bleiben (Huber 2006)
Al-Khalili Jim	Im Haus der Weisheit/بيت الحكمة - The Golden Age of Arabic Science (Fischer 2011)
Meyerhof Max	Thirty-Three Clinical Observations by Rhazes – The University of Chicago Press, Isis, Vol. 23, Sept 1935
Bauer Joachim	Das Gedächtnis des Körpers - Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern (Eichborn 2002)
„	Arbeit – warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht (Blessing 2013)
„	Schmerzgrenze – vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt (Blessing 2011)
<u>zur Selbsthilfe und für Patienten:</u>	
Peseschkian Nossrat	Wenn du eine hilfreiche Hand brauchst, so suche sie am Ende deines eigenen Armes (Kreuz 2008)
„	Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Aber schwer, es leicht zu nehmen (Herder 2010)
„	Klug ist jeder. Der eine vorher, der andere nachher (Herder 2010)
„	Wenn Du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast (Herder 2007/11, auch Audiobook)
„	Was haben Sie auf dem Herzen? - Die seelische Bedeutung von Herz- und Kreislaufsymptomen verstehen (Trias 2005)
„	Lebensfreude statt Stress (Trias 2008, Kindle, auch als Hörbuch)
„	Das Leben ist ein Paradies, zu dem wir den Schlüssel finden können (Herder 2013)
„	Goldene Regel der Lebenskunst (Herder 2012)
Peseschkian N & Sachse Günther	Mit Diabetes komm ich klar; 11 psychosomatische Krankheiten und ihr Zusammenhang mit Diabetes mellitus – zurück zum inneren Gleichgewicht mit Positiver Psychotherapie (Trias 2001)
Peseschkian N & Nawid	Lebensfreude statt Stress – persönliche Stressfaktoren erkennen und hinter sich lassen (Trias 2009, auch als Hörbuch)

Aspekte im Umgang mit Schmerzkrankheiten, Fortbildung Obach Privatklinik Solothurn, 7. November 2013
Dr. med. **François Biland**, Dornacherstr. 5, 4600 Olten, biland@hin.ch,
Facharzt Psychiatrie & Psychotherapie FMH, spez Konsiliar- & Liaisonspsychiatrie

10