

# Inhaltsverzeichnis

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | <b>Symptom Müdigkeit</b> .....   | 1  |
| 1.1   | Normale und pathologische Müdigkeit .....  | 2  |
| 1.2   | <b>Das Müdigkeitssyndrom: Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS) und Neurasthenie</b> ..... | 5  |
| 1.3   | <b>Das Müdigkeitssyndrom in der Medizingeschichte</b> .....                        | 6  |
| 1.4   | <b>Diagnostik und Differenzialdiagnosen des Müdigkeitssyndroms</b> .....           | 9  |
| 1.5   | <b>Schlafstörungen als Ursache von Müdigkeit</b> .....                             | 12 |
| 1.5.1 | Sozial bedingte Schlafstörungen .....  | 13 |
| 1.5.2 | Psychische Ursachen von Schlafstörungen .....                                      | 13 |
| 1.5.3 | Schlafapnoesyndrom .....   | 14 |
| 1.5.4 | Restless-Legs-Syndrom .....  | 15 |
| 1.5.5 | Neurologische Erkrankungen .....   | 16 |
| 1.5.6 | Eigentliche Schlafstörungen (Insomnie) mit Müdigkeit .....                         | 16 |
| 1.5.7 | Narkolepsie .....  | 16 |
| 1.5.8 | Primäre (idiopathische) Hypersomnie .....  | 17 |
| 1.5.9 | Sekundäre Hypersomnie bei anderen Störungen .....                                  | 17 |
|       | <b>Literatur</b> .....   | 17 |
| 2     | <b>Andere Störungsbilder mit Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerz</b> .....          | 19 |
| 2.1   | <b>Burnout</b> .....   | 21 |
| 2.1.1 | Stufenprozess der Erschöpfung .....  | 21 |
| 2.1.2 | Symptome des Burnouts .....  | 23 |
| 2.1.3 | Ursachen des Burnouts .....  | 25 |
| 2.1.4 | Prädisposition für Burnout .....   | 27 |
| 2.1.5 | Prävention und Behandlung von Burnout .....  | 29 |
| 2.2   | <b>Fibromyalgiesyndrom: Schmerzen mit Müdigkeitssyndrom</b> .....                  | 31 |
| 2.2.1 | Bezeichnung der Krankheit und Beschwerdebild .....                                 | 32 |
| 2.2.2 | Diagnostische Kriterien für Fibromyalgie .....                                     | 32 |
| 2.2.3 | Prädisposition und Pathogenese des FMS .....                                       | 34 |
| 2.2.4 | Komorbiditäten .....   | 38 |
| 2.2.5 | Behandlung des FMS .....   | 38 |
| 2.3   | <b>Rückenschmerzen: Störung mit körperlichen und psychischen Ursachen</b> .....    | 40 |
| 2.3.1 | Diagnostische Kriterien: Körperliche und psychische Faktoren .....                 | 41 |
| 2.3.2 | Prävalenz und Verlauf von Rückenschmerzen .....                                    | 43 |
| 2.3.3 | Ursachen von chronischen Rückenschmerzen .....                                     | 43 |
| 2.3.4 | Bewältigung von Rückenschmerzen .....  | 46 |
| 2.3.5 | Rolle der Arbeitsbedingungen .....   | 47 |
| 2.3.6 | Negative iatrogene Einflüsse .....   | 48 |
| 2.4   | <b>Depressionen</b> .....  | 49 |
| 2.4.1 | Symptome der typischen Depression .....  | 49 |
| 2.4.2 | Behandlung der typischen Depression .....  | 51 |
| 2.4.3 | Symptome der atypischen Depression .....   | 51 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 2.5   | <b>Hypochondrie und Angststörungen</b> .....  | 52  |
|       | <b>Literatur</b> .....  | 55  |
| 3     | <b>Störungen mit Dissoziation</b> .....   | 57  |
| 3.1   | <b>Geschichte der dissoziativen Störungen</b> .....   | 58  |
| 3.2   | <b>Dissoziation: Folge einer Trennung von linker<br/>und rechter Hemisphäre</b> .....         | 59  |
| 3.3   | <b>Konzept der strukturellen Dissoziation</b> .....   | 60  |
| 3.4   | <b>Dissoziative Störungen im engeren Sinn</b> .....   | 66  |
| 3.5   | <b>Posttraumatische Belastungsstörung</b> .....   | 69  |
| 3.6   | <b>Erschöpfende Defensivhandlungen als Ausdruck von Dissoziation</b> .....                    | 74  |
|       | <b>Literatur</b> .....  | 78  |
| 4     | <b>Konzept der somatoformen Störungen</b> .....   | 79  |
| 4.1   | <b>Symptome ohne Befund</b> .....   | 80  |
| 4.2   | <b>Somatoforme Störungen in der ICD-10</b> .....  | 84  |
| 5     | <b>Hintergründe somatoformer Störungen:<br/>Stress- und Konfliktmodell</b> .....              | 91  |
| 5.1   | <b>Krankmachender Stress</b> .....  | 92  |
| 5.2   | <b>Schützende und belastende Persönlichkeitsmerkmale</b> .....                                | 94  |
| 5.2.1 | Stressfördernde Persönlichkeitsmerkmale .....   | 96  |
| 5.2.2 | Vermeidung von Abhängigkeit als Stressor .....  | 97  |
| 5.2.3 | Bindungstheorie: Entwicklung der Bindungsfähigkeit .....                                      | 98  |
| 5.2.4 | Einschätzung des Bindungsverhaltens .....   | 100 |
| 5.3   | <b>Muster emotionaler Konflikte</b> .....   | 101 |
| 5.4   | <b>Chronische unlösbare oder unerkannte Belastungssituationen</b> .....                       | 103 |
| 5.5   | <b>Typische Beziehungsmuster als Ursache »unlösbarer« Konflikte</b> .....                     | 111 |
| 5.6   | <b>Bedeutung der Kindheit</b> .....   | 113 |
| 5.6.1 | Retrospektive Untersuchungen an erkrankten Personen .....                                     | 114 |
| 5.6.2 | Prospektive Untersuchungen an Gesunden .....  | 115 |
| 5.6.3 | Ergebnisse von Tierversuchen zum Bindungsverhalten .....                                      | 116 |
| 5.6.4 | Eigene Untersuchungen .....   | 116 |
| 5.7   | <b>Schuld und Scham</b> .....   | 117 |
|       | <b>Literatur</b> .....  | 119 |
| 6     | <b>Grundlagen der Psychotherapie somatoformer Störungen</b> .....                             | 121 |
| 6.1   | <b>Allgemeine Wirkprinzipien von Psychotherapie</b> .....                                     | 122 |
| 6.2   | <b>Der Placeboeffekt</b> .....  | 122 |
| 6.3   | <b>Unterschiede zwischen Placeboeffekten und wirksamer,<br/>nachhaltiger Behandlung</b> ..... | 124 |
| 6.4   | <b>Merkmale der verschiedenen Psychotherapierichtungen</b> .....                              | 126 |
| 6.5   | <b>Gestaltung der therapeutischen Beziehung</b> .....   | 128 |
| 6.5.1 | Echtheit .....  | 129 |
| 6.5.2 | Positive Wertschätzung (Akzeptanz, Wärme) .....   | 130 |
| 6.5.3 | Empathie .....  | 131 |

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 6.5.4  | Weitere wichtige Therapeuteneigenschaften.....  | 133 |
| 6.6    | <b>Besonderheiten der Beziehungsgestaltung bei der<br/>Behandlung somatoformer Störungen</b> .....        | 136 |
| 6.7    | <b>Gesprächsführung</b> .....   | 139 |
|        | <b>Literatur</b> .....  | 140 |
| 7      | <b>Psychotherapiekonzept für somatoforme Störungen</b> .....  | 143 |
| 7.1    | <b>Diagnostikphase, Motivations- und Beziehungsaufbau</b> .....   | 145 |
| 7.1.1  | Die psychosomatische Anamnese .....   | 148 |
| 7.1.2  | Erfassung von Zusatzbeschwerden .....   | 150 |
| 7.1.3  | Positivdiagnostik bei somatoformen Störungen.....   | 151 |
| 7.2    | <b>Informationen über Krankheit und Behandlungskonzept</b> .....  | 152 |
| 7.2.1  | Der Patient als informierter Partner.....   | 152 |
| 7.2.2  | Zielvereinbarung: Mit den Beschwerden leben lernen .....  | 153 |
| 7.3    | <b>Kognitive Verhaltenstherapie</b> .....   | 154 |
| 7.3.1  | Neurophysiologische Kenntnisse als Therapiegrundlage.....   | 155 |
| 7.3.2  | Ganzheitliches Konzept: Rücksicht auf den<br>Rücken – Rücksicht auf sich selbst .....                     | 160 |
| 7.4    | <b>Motivation für aufdeckende Psychotherapie<br/>schaffen: Zwanghafte Verhaltensmuster erkennen</b> ..... | 161 |
| 7.4.1  | Selbstwertstörung als Hindernis .....   | 163 |
| 7.5    | <b>Anleitung zu Verhaltensänderungen:<br/>Unbewusste Verhaltensmuster erkennen und ablegen</b> .....      | 164 |
| 7.5.1  | Methoden zur Beachtung der Sprache des Unbewussten .....  | 165 |
| 7.6    | <b>Aufdeckende Psychotherapie, Aufarbeitung der Traumata</b> .....  | 166 |
| 7.6.1  | Einleitung der Traumatherapie .....   | 168 |
| 7.6.2  | Sehnsucht nach Nähe und Vermeidung von Abhängigkeit.....  | 169 |
| 7.6.3  | Der scheinbare Widerspruch: Vermeidung von Abhängigkeit<br>und Angst vor dem Alleinsein .....             | 171 |
| 7.6.4  | Sichere Rahmenbedingungen: Möglichst kein weiterer Täterkontakt .....                                     | 173 |
| 7.6.5  | Schutz und Sicherheit in Krisen .....   | 173 |
| 7.6.6  | Das Trauma aufarbeiten: Erinnern und Trauern .....  | 175 |
| 7.6.7  | Rekonstruktion des Traumas: Vorgehen und Hilfsmittel .....  | 175 |
| 7.6.8  | Trauern um die Verluste .....   | 177 |
| 7.6.9  | Rückeroberung – Wiederanknüpfung.....   | 178 |
| 7.6.10 | Therapieabschluss .....   | 179 |
| 7.7    | <b>Entspannungstechniken und Sport</b> .....  | 180 |
| 7.7.1  | Progressive Muskelrelaxation .....  | 181 |
| 7.7.2  | Autogenes Training.....   | 181 |
| 7.7.3  | Imaginative Entspannungstechniken .....   | 183 |
| 7.7.4  | Gymnastikübungen und Ausdauertraining .....   | 183 |
| 7.8    | <b>Mal- und Kreativtherapie</b> .....   | 184 |
| 7.9    | <b>Gruppenbehandlung und multimodale Behandlungsprogramme</b> .....                                       | 184 |
|        | <b>Weiterführende Literatur</b> .....   | 186 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 8     | <b>Medikamentöse Behandlung von Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerz</b> .....                           | 189 |
| 8.1   | Medikamente gegen Müdigkeit und Schlafstörungen .....  | 190 |
| 8.2   | Analgetika: Schmerzlindernde Medikamente .....   | 192 |
| 8.3   | Das WHO-Stufenschema der Analgesie .....   | 192 |
| 8.3.1 | Erste Stufe: Einfache, rezeptfreie Analgetika .....  | 192 |
| 8.3.2 | Zweite Stufe: Schwache Opioide .....   | 194 |
| 8.3.3 | Dritte Stufe: Morphium und synthetische Opioide .....  | 194 |
|       | Literatur .....  | 195 |
| 9     | <b>Schwierigkeiten im Umgang mit somatoformen Störungen</b> .....                                      | 197 |
| 9.1   | Therapie schützen, Abbruch verhindern .....  | 198 |
| 9.2   | Beharren auf somatischer Ursache, fehlendes Problembewusstsein .....                                   | 200 |
| 9.3   | Aktiver Umgang mit der Verleugnung (kein analytisches Abwarten) .....                                  | 200 |
| 9.4   | Partnerschaftliche Zusammenarbeit, Symptom als Wegweiser .....   | 202 |
| 9.5   | Gefahren der passiven Symptomlinderung .....   | 203 |
| 9.6   | Widerstände gegen Veränderungen, Verharren in der Krankenrolle .....                                   | 205 |
| 9.7   | Verschlechterung der therapeutischen Beziehung .....   | 206 |
| 9.8   | Krankheitsgewinn als Hindernis .....   | 207 |
| 9.9   | Umgang mit Widerständen .....  | 208 |
|       | Literatur .....  | 213 |
| 10    | <b>Zusammenfassung, Schlussfolgerungen, Ausblick</b> .....   | 215 |
| 11    | <b>Anhang</b> .....  | 221 |
| 11.1  | Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit (Epworth Sleepiness Scale) .....                                     | 222 |
| 11.2  | Beschwerdenliste .....   | 222 |
| 11.3  | Fragebogen zum Einfluss von Beschwerden auf Verhalten und Wohlbefinden (Counterdependency Scale) ..... | 223 |
| 11.4  | Fragebogen zum Einfluss von Beschwerden auf Verhalten und Wohlbefinden (Fortsetzung) .....             | 224 |
| 11.5  | Maslach Burnout Inventory .....  | 225 |
| 11.6  | Überdruss-Skala .....  | 226 |
| 11.7  | Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson): Kurzform .....   | 226 |
|       | <b>Glossar, Abkürzungen</b> .....  | 229 |
|       | <b>Stichwortverzeichnis</b> .....  | 233 |