

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	15
Plötzlich psychosomatisch	16
Packungsbeilage für dieses Buch	19
1. Teil:	
Wie Körper und Seele zusammenarbeiten	25
Die fabelhafte Welt der Psychosomatik	26
In meinem Sprechzimmer	26
Auf »Weltreise« mit Ihnen	27
Körper und Seele: Eine Liebesgeschichte	29
Der zweigeteilte Mensch	29
Woher die Trennung von Körper und Geist kommt	29
Historie	31
Die Entweder-oder-Falle	33
Psychosomatik gibt es schon lange	35
Das Zeitalter der Verschmelzung	38
Die Anatomie der Psychosomatik:	
Warum wir sind, wer wir sind	44
Babystress	45
Kindheitserlebnisse	46
Unter null: Als Fetus in einer Blase	47
Here I am: Das erste Lebensjahr	51
Krabbeln und Anlecken: Das erste bis zweite Lebensjahr ...	54
Ich gehör nur mir: Das zweite bis vierte Lebensjahr	55
Vorbild dringend gesucht: Das vierte bis siebte Lebensjahr	57

Der ganze Rest – und warum das alles wichtig ist!	60
Selbsterkenntnis	64
Lebenswege	65
Warum Gefühle so kompliziert sind	66
Immer der Säbelzähntiger	66
Menschliche Gefühle sind mehr	67
Gefühle kommen viel zu schlecht weg	68
Der Umgang mit Gefühlen ist entscheidend	70
Gefühle sind oft nicht bewusst	75
Den Umgang mit Gefühlen verbessern	81
Die Körper-Psyche-Connection	83
Die sechs Wege der Kommunikation zwischen Psyche, Gehirn und Organismus	84
Warum Sie abschalten lernen sollten: Das Stress-Modell . . .	92
Wo haben Sie Ihre Schwachstelle? Die »Organwahl«	95
Körpersprache: Die Konversionshypothese	99
Mein Körper fühlt, was ich nicht fühle: Die Somatisierung . .	103
Wie die Psyche funktioniert und was sie krank macht	111
Ja, nein – jein! Die Theorie der inneren Konflikte	111
Wenn die Entwicklung hakt: Störungen der Ich-Struktur . . .	120
Die Angst in der Kapsel: Psychische Traumata	122
Körper an Seele: Somatopsychische Störungen	128
Gesellschaftliche und kulturelle Gründe	129

2. Teil:

Psychosomatik von Kopf bis Fuß	135
Zum Haareraufen	136
Haare, ganz praktisch	136
Und wenn wir uns die Haare krümmen?	137
Die unbewusste Seite der Haare	138
Was tun?	139

Kopfschmerzen	140
Wofür sind Kopfschmerzen bekannt?	140
Was sind die Ursachen?	140
Kopfstress	141
Rückenschmerzen: Die häufigste somatoforme Schmerzstörung	143
Gedankenschleifen und Zwangshandlungen	145
Grübeln	145
Wieso uns Gedanken quälen	146
Kurzbeispiel Zwang	147
Was kann man tun?	149
Psychotherapie bei Zwangsstörungen	151
Diagnose Hypochondrie: Krankheitsangst	154
Was ist das?	154
Was steckt dahinter?	155
Was kann man tun?	158
Psyche und Ernährung: Was uns Essen bedeutet	159
Wir sind Esser	159
Das Symptom Essstörung und seine Funktion	162
Was tun?	169
Die Depression: Mehr als traurig	172
Depression geht uns alle an	172
Körper und Psyche – in einem Boot.	175
Weshalb wird man depressiv?	177
Was wirkt antidepressiv?	182
First Aid – Erste Hilfe	183
Luftnot und Angst.	185
Die Lunge und die Freiheit	186
Panik verursacht Hyperventilation	187
Dieses Herz-an-Herz-Gefühl	188
Herz aus dem Takt	189
Was tun? Herz-Geschenke!	194

SARS-CoV-2: Das Virus und wir	197
Infektionsangst	197
Social Distancing und die Folgen.	200
Die Krise als Motor: Rückwärts oder vorwärts?	201
Traumafolgestörungen: Zerstörte Sicherheit.	203
Unerkannte Angriffe auf Körper und Psyche	204
Beziehungstraumata.	205
Notfallkapseln zum Überleben	207
Volle Kontrolle	208
Somatoforme Störungen: Darm mit Scham (oder wenn die Ärzte einfach nichts finden).	210
Medizin-Missverständnis	211
Ärzte-Hopping	212
Gefühlsabwehr.	213
Wenn Durchfall die Psyche entlastet	214
Somatoforme Störungen überwinden	215
Die Haut: Unsere Körpergrenze	218
Sieh mich (nicht) an!	219
Wenn die Haut Beziehungen beeinflusst.	221
Stress als Auslöser	222
Was der Haut guttut.	223
Fußfetisch und Co.: Sexuelle Vorlieben.	224
Doktorspiele.	225
Libido	226
Du bist so pervers!	227
Sexualität ausleben	228

3. Teil:

DIY – Ihre psychosomatische Gesundheit fördern 231

Die vier Säulen psychosomatischer Gesundheit	233
Liebevolles Annehmen	234

Der psychosomatische Notfallkoffer	235
Erste-Hilfe-Maßnahmen	235
Der Werkzeugkoffer	235
Wie Sie selbst Ihr bester Freund werden	236
Unverständnis	236
Selbstfürsorge	237
Dem eigenen Körper vertrauen	242
Brillen und Messgeräte wechseln	248
Selbstberuhigung	251
Rituale	251
In Kontakt sein	254
Atmen	256
Wohlfühlplatz	259
Spannungen abbauen	261
»Ich und Du«: Gute Beziehungen zu anderen	264
Schlüssel und Schloss erkennen	265
Zwiegespräche – Beziehung zur Sprache bringen	269
Beziehungstools	272
Aktivitäten und Sport: Das eigene Ding finden	285
Anknüpfen an positive Erfahrungen	285
Sport und Bewegung	288
Gärtnern, Kochen, Essen	291
Der Welt etwas schenken	296
Kleine Philosophie der Psychosomatik	298
Der Sinn des Leidens	299
Gefühle statt Körpermechanik	301
Vom Umgang mit der Zeit	302
Hinter jedem Fenster	305
Brachliegen als Chance	307

4. Teil:

Beziehung ist die beste Medizin – so hilft der

Psychosomatiker 313

Wann ein Arzt für Psychosomatik helfen kann 314

Die Wirksamkeit von Psychotherapie 317

 Den richtigen Therapeuten finden 320

Der LEGO-Kasten der Psychosomatik 322

 Erster Baustein: Körpermedizin 325

 Zweiter Baustein: Identität 325

 Dritter Baustein: Die Arzt-Patienten-Beziehung 326

 Vierter Baustein: Kulturelles 327

Die psychosomatische Behandlung 328

 Das passiert beim Psychosomatiker 331

 Das passiert in der Klinik 336

Die Geheimnisse der Psychotherapie 339

 Die Droge Arzt 341

 Sich auf den Weg machen 346

 Therapieverlauf: Ein Tanz 352

 Gruppenglück 359

Checkliste: Der psychosomatische Krankheitsfall – und nun? . . 364

Plädoyer 365

 Wir alle fallen 366

 Gehalten werden 367

Anhang 371

 Danksagung 373

 Quellen und Literaturhinweise 375

 Sachregister 387

 Fallen-Register 397