

Inhalt

1 Grundlagen

Liebe Leserin, lieber Leser	7
Wie sich Körper und Seele beeinflussen	11
Körperliches Leiden ohne organische Ursache	12
■ Die Akteure	12
■ Martin und sein Herz	16
■ Der Hausarzt: der erste Experte	20
■ Was nun?	22
Was ist Psychosomatik?	24
■ Psychosomatik im Zustand der Gesundheit	25
Special: Wie wirken Körper und Psyche zusammen?	27

■ Die Psyche als Beobachterin ihres Körpers	31
■ Die Beziehung zwischen Psyche und Körper ist gestört	33
■ Der »Wiederholungszwang«	34
Special: Somatoforme Störungen und Hypochondrie	37
■ Was meinen Martin, Nora, Oliver und Doris?	40
Gehirn und Nervensystem	42
■ Aufbau und Struktur des Gehirns	42
■ Rechts- und Linkshirnnigkeit – Gefühl kontra Logik?	45
■ Rückenmark und peripheres Nervensystem	47
■ Die Funktionen des Nervensystems	47
■ Wie die verschiedenen Teile zusammenspielen	52
■ Welche Schlüsse kann man ziehen?	56
Schmerz – ein ungeliebter Bote	58
■ Wie entsteht Schmerz?	58
■ Chronische Schmerzen	62
■ Wie kann man das Schmerzerleben beeinflussen?	64
Special: Schwindel	67

2 Beschwerden

Beschwerden psychosomatisch betrachtet

	71		
Die Familie der Organe	72	■ Welche Medikamente beeinflussen uns?	93
■ Die Organe beeinflussen sich gegenseitig	72	■ Was erwarten wir von Martin?	94
■ Die »familiären Beziehungen« der Organe	74	Kopfschmerz	97
Lunge und Atmung	76	■ Was gehört zum Kopf?	98
■ »Da bleibt mir die Luft weg«	77	■ Welche Arten von Schmerzen erzeuge ich?	98
■ Was brauche ich?	79	■ Spannungskopfschmerz	99
■ Haben Sie genug Freiraum?	81	■ Migräne	100
Herz- und Kreislaufbeschwerden	83	■ Toxischer (durch Gifte bedingter) Kopfschmerz	102
■ Herz und Kreislauf stellen sich vor	83	■ Kombinationskopfschmerz	103
■ Flexibilität ist unsere besondere Stärke	85	■ Mit welchen Medikamenten werde ich behandelt?	103
■ Unsere funktionellen »Störungen«	87	■ Was erwarte ich von Doris?	106
■ Angst und Angstbewältigung	92	Magen- und Darmstörungen	109
		■ Wir sind »rund um die Uhr« tätig	109
		■ Wie funktionieren wir?	110
		■ Was läuft ab, wenn wir Störungen haben?	112
		■ Welche Medikamente gibt man uns?	118
		■ Nora im Gespräch mit ihrem Magen	119
		Druck und Drang – die Harnblase	122
		■ Meine Beziehung zum Nervensystem	122
		■ »Mach dir doch nicht in die Hose«	123
		■ Störungen meiner Funktion	124
		■ Was brauche ich?	127
		Special: Chronische Rückenschmerzen	130

3 Heilung

Der Weg aus der psychosomatischen Krankheit

Erkennen und Handeln	135
■ Die Diagnose wirkt bereits heilsam	136
■ Wer sind die möglichen Heiler?	137
Heilsame Veränderungsschritte	138
■ Wie ging es mit Nora und ihrer Übelkeit weiter?	142
1. Schritt: Neue Fragen stellen	142
■ Zwiegespräch mit dem Symptom	146
2. Schritt: Eine neue Sichtweise einnehmen	147
■ Was geht dem Symptom typischerweise voraus?	152
■ Was geschieht danach?	156

Psyche und Körper in der sozialen Welt	158
■ Doris' Kopfschmerz als »Familienmitglied«	159
■ Typische einengende Familienregeln	161
■ Kranken- und Gesundenrolle	165
3. Schritt: Neue Beobachtungen machen	171
■ Die Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten	171
4. Schritt: Neue Namen – neu bewerten	175
■ Dem Symptom eine neue Bedeutung geben	175
5. Schritt: Neues Verhalten	178
■ Welche neuen Erfahrungen hat Martin gemacht?	178
■ Entscheiden und Handeln	180
■ Sowohl-als-auch statt Entweder-oder	180
■ Veränderung ist nicht nur Sache eines Einzelnen	182
■ Welche Änderungsprozesse hat Bettina durchlaufen?	183
■ Schlusswort	184
Danksagung	185

Service

Bücher zum Weiterlesen	186
Sachverzeichnis	187