

Der gereizte Darm

Wenn Gefühle auf den Bauch schlagen

Vortrag auf der Veranstaltung des gastroenterologischen Vereins Herne 2002

Ein aufgetriebener Blähbauch, wechselnde Schmerzen, manchmal so stark, dass man es schier bei der Arbeit nicht aushalten kann, Verstopfung oder Durchfall, so daß man sich von anderen zurückzieht- für diese Beschwerden muß es doch eine körperliche Erklärung geben.

Die Antwort des Arztes: "Sie haben nichts!" bringt Ihnen keine Erleichterung, sondern enttäuscht Sie.

„Das bilde ich mir doch nicht ein!“



Sie fühlen sich nicht ernst genommen, Sie fühlen sich enttäuscht.

Wie 70 % anderer Patienten mit diesen Symptomen fühlen Sie sich durch Ihre Beschwerden schwer beeinträchtigt.

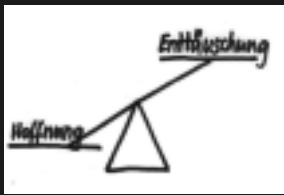
Sie sind enttäuscht. Sie empfinden sich doch nicht als ein die Fürsorge Ihrer Angehörigen erschleichender Schauspieler.

Vielleicht wechseln Sie den Arzt. Vielleicht bestehen Sie auf einer Überweisung zu einem Spezialisten oder auf einer Einweisung ins Krankenhaus. Es muß eine körperliche Erklärung geben. Hartnäckig bestehen Sie darauf.

Aus England gibt es Untersuchungen, daß 30000 Bauchspiegelungen im Jahr durchgeführt werden ohne krankhaftes Ergebnis.(1)

Nicht nur, daß diese Untersuchungen teuer sind, es bleiben oft nicht wieder gut zu machende Folgen zurück wie Verwachsungen oder Narbenplatten, die zu einem chronischen Schmerzpatienten führen.

Der gereizte Darm



Kennen Sie das Schaukelprinzip zwischen Hoffnung und Enttäuschung?

Dr.med.Iris Veit Bahnhofstr.204 44629 Herne

Das Schaukelprinzip zwischen Hoffnung und Enttäuschung wiederholt sich immer wieder. Wie so oft in ihrem Leben, finden diese Patienten auch in der Beziehung zum Arzt nicht die Resonanz, die sie suchen.

Es gilt als gesichert, dass für die Entstehung und Unterhaltung des Reizdarmsyndroms seelische Faktoren eine ganz wichtige Rolle spielen. Seelisch bedingt heißt nicht eingebildet und bedeutet auch nicht, daß der Patient sich Vorteile erschleichen will.

Das Reizdarmsyndrom wie viele andere psychosomatische Erkrankungen erklärt sich als Wechselspiel zwischen Gefühlen, Lebenserfahrungen und dem Körper.

Gefühle beeinflussen den Körper. Freude läßt das Herz hüpfen, Verliebte haben Schmetterlinge im Bauch. Gefühle verändern aber auch dann die Körperwahrnehmung, wenn wir diese Gefühle selber nicht wahrnehmen oder nicht wahrnehmen wollen. Dann merkt man nur noch den Schmerz oder den Druck im Bauch.

Der gereizte Darm

Körper



Gefühle

Angst, Trauer, Wut, Ekel, Liebe

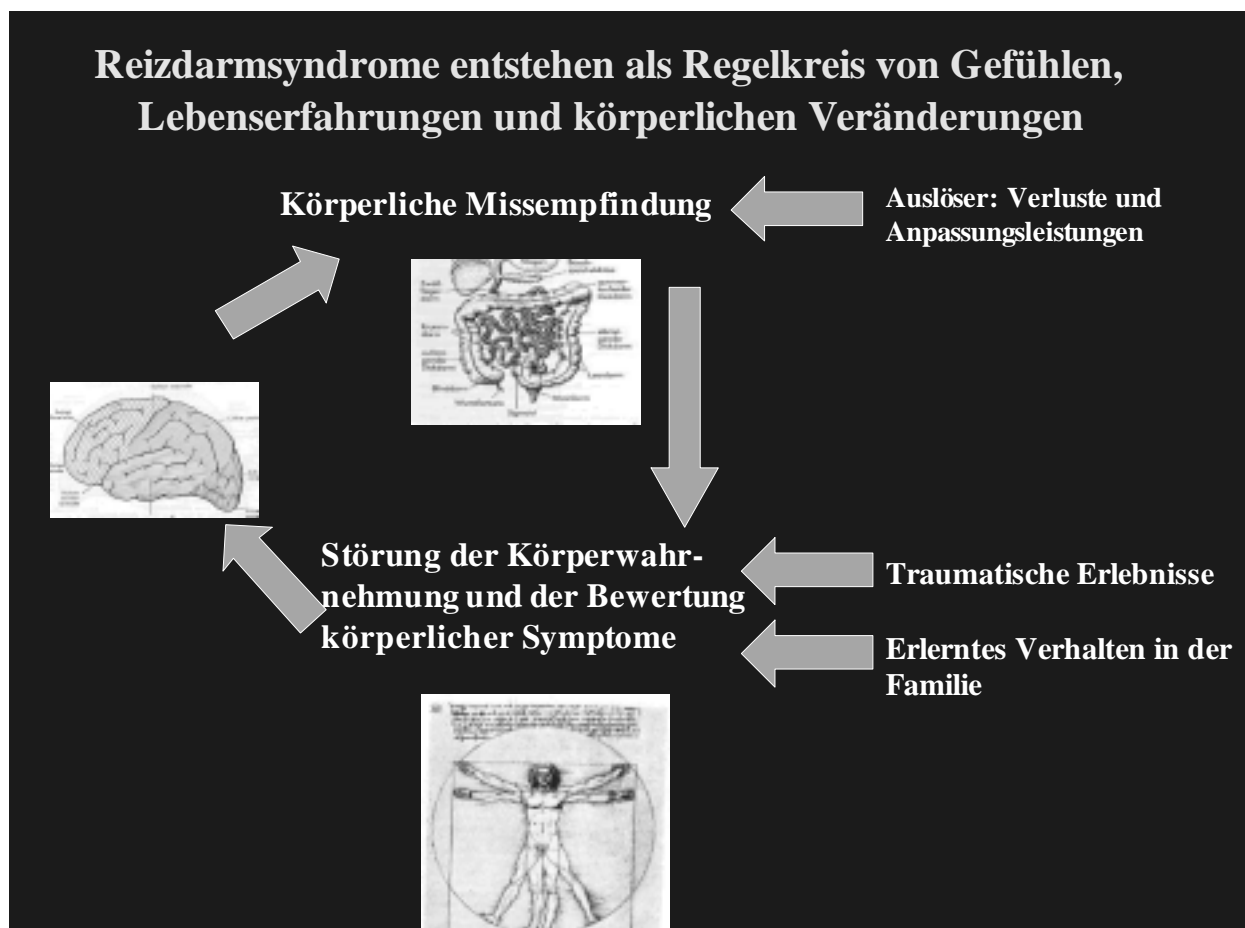
Gefühle beeinflussen den Körper auch dann, wenn sie *nicht* bemerkt werden

Dr.med.Iris Veit Bahnhofstr.204 44629 Herne

Ein Beispiel:

Reizdarmbeschwerden waren bei einer Patientin vor einigen Monaten aufgetreten, nachdem die Mutter der Patientin verstarb. e Frau hatte ihre Mutter jahrelang gepflegt. Sie war kein gewünschtes Kind, sondern das Ergebnis einer Vergewaltigung der Mutter durch einen feindlichen Soldaten. Nach Jahren im Westen gelandet, war die Patientin auch hier unwillkommen, ein Flüchtlingskind. Ihr ganzes Leben versuchte die Patientin durch Fleiß und Gehorsam sich die Liebe und Anerkennung der Mutter zu erwerben. Auch deshalb hat sie sie gepflegt. Sie bekam jedoch nie, was sie sich wünschte. Der Tod der Mutter rief widersprüchlich Gefühle hervor wie Trauer und Wut.

Trauer und Wut darüber, daß sie nie das bekam, was sie sich so sehr wünschte. Diese Gefühle spielten bei der Entstehung des Reizdarmsyndroms eine Rolle.



Im Mittelpunkt eines Krankheitsmodells steht das gestörte Körpergefühl. Gemeint ist damit ein gestörtes Abbild vom eigenen Körper, das in unserem Gehirn abgespeichert ist. Dieses Körperselbst entwickelt sich in früher Kindheit.

Ungünstig beeinflusst wird das Körperselbstbild durch sehr schlimme Kindheitserfahrungen wie körperliche Gewaltanwendungen, Vereinsamung und Verwahrlosung und erotisierte körperliche Gewalt.

Der gereizte Darm



Traumatische Erfahrungen in der Kindheit sind oft der Grund für ein gestörtes, inneres Bild vom eigenen Körper, für eine gestörte Körperwahrnehmung

Dr.med.Iris Veit Bahnhofstr.204 44629 Herne

Eine Studie aus England (2) aus dem Jahre 99 belegt, daß bei schweren Reizdarmbeschwerden sich bei 30 % der betroffenen Frauen ein sexueller Mißbrauch in der Kindheit fand.

Körperliche Missempfindungen, die von Gesunden kaum beachtet werden, werden von psychosomatische Erkrankten anders, schwerer als Schmerz bewertet. Beeinflußt wird die Körperwahrnehmung auch durch die Vorbildfunktion der Herkunftsfamilie.

Der gereizte Darm



Elerntes Verhalten in der Familie, z.B. überfürsorgliches Verhalten der Mutter kann zu einer Störung der Bewertung körperlicher Symptome führen

Dr.med.Iris Veit Bahnhofstr.204 44629 Herne

Ein Kind kann als Verhalten für das spätere Leben übernehmen, wenn eine überfürsorgliche Mutter mit allen Beschwerden des Kindes sofort einen Arzt aufsuchte. Eine überempfindliche Körperwahrnehmung kann auch dadurch

Der gereizte Darm

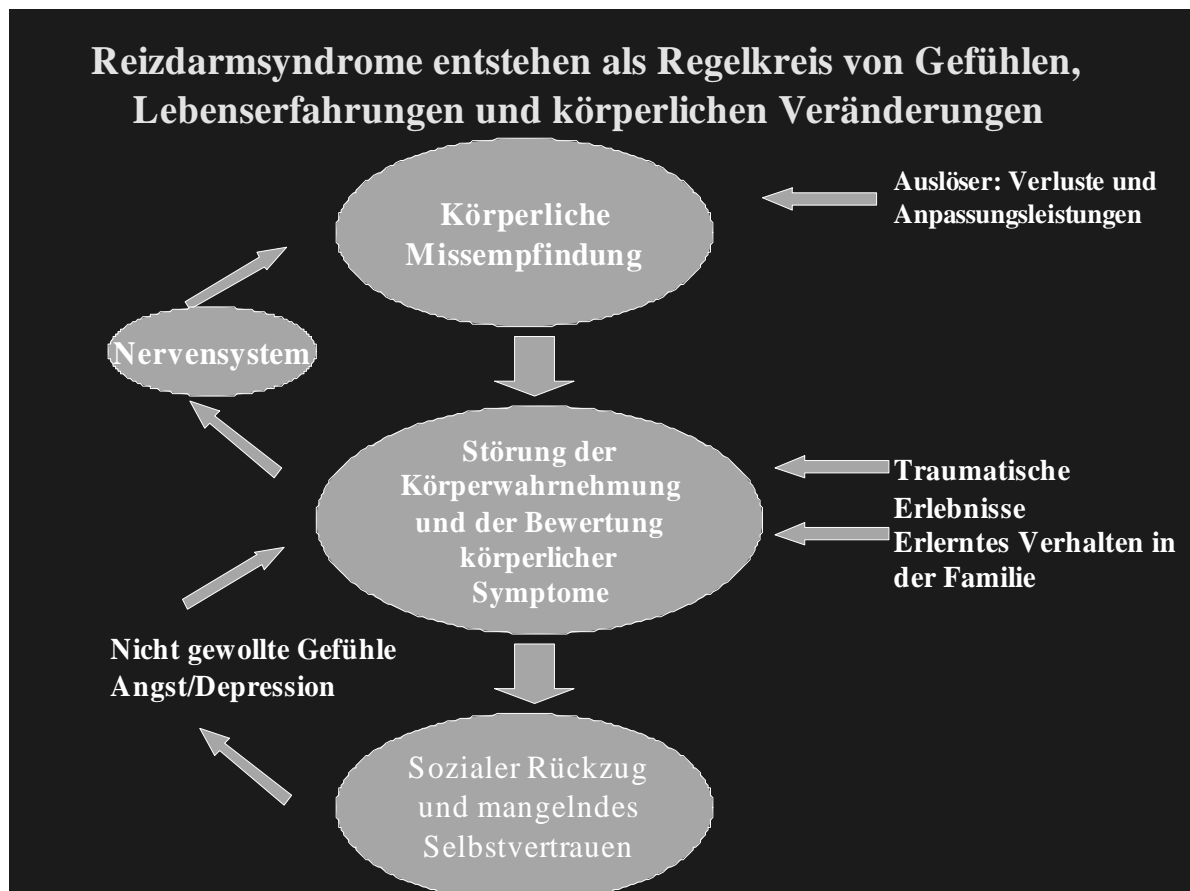


Erlernte
Verhaltensweisen
in der Familie

Dr.med.Iris Veit Bahnhofstr.204 44629 Herne

geprägt werden, daß in der Herkunftsfamilie Krankheit eines Familienmitgliedes eine bestimmende Rolle gespielt hat.

Diese frühen Lebenserfahrungen schlagen sich nieder in nachweisbar veränderten Reaktionsmustern des Gehirns und in seinem Zusammenspiel mit dem übrigen Nervensystem. Es entstehen komplizierte Reaktionsmuster.



Folge der Bewertungsstörung ist, daß die Kranken sich zurückziehen. Manche denken, daß sie ihre Arbeitsbelastung reduzieren müssen und sie

körperliche Belastungen vermeiden müssen. Sie neigen zum Katastrophisieren. Sie haben ein negatives Konzept von sich selbst. Sie halten sich für schwach und wenig belastbar. Das mangelnde Zutrauen zu sich selber verstärkt die Gefühle von Angst und Depression.

Auslöser für die Erkrankung sind häufig soziale Anpassungsleistungen wie Arbeitsplatzwechsel, Umzug und Verluste enger Bezugspersonen.

Der gereizte Darm



Auslöser für den Beginn der Reizdarmerkrankung sind oft Verluste, Trennungen, Lebensereignisse, an die man sich neu Anpassen muss

Dr med.Iris Veit Bahnhofstr.204 44629 Herne

Zusammenfassend:

Eine psychosomatische Erkrankung ist keine eingebildete Erkrankung. Sie beruht auf Gefühlen und Spannungen, die den Körper verändern, aber als Gefühle nicht wahrgenommen werden. Im Zentrum steht eine Störung des Körperselbst und eine gestörte Bewertung wahrgenommener Empfindungen. Es entstehen im Nervensystem veränderte Reaktionsmuster.

Was kann man tun ?

Bei einem Viertel der Patienten gehen die Beschwerden von alleine wieder zurück, insbesondere dann, wenn es sich um leichtere Formen handelt.(3)

In vielen Fällen ist ein regelmäßiger Kontakt mit dem Hausarzt im Abstand von einigen Wochen nötig und ausreichend.(3)

Diese Beratungen sollen dazu dienen, dass Sie lernen, Ihre Körpersymptome richtig zu bewerten. Diese hausärztlichen Gespräche sollen Ihnen dabei helfen, sich an Gefühle zu erinnern, die Sie eigentlich nicht wahrnehmen konnten oder wollten. Es kann sehr hilfreich sein, wenn Sie Ihre Spannungen Ihrem Arzt erzählen können und Sie endlich das

Gefühl bekommen, ernst genommen zu werden und die Resonanz zu finden, die Sie suchen.

Wenn die Symptome stark beeinträchtigend sind kann der Einsatz von Antidepressiva wie Doxepin und Amitryptillin sinnvoll und hilfreich sein. Diese Medikamente beeinflussen die veränderten Reaktionsmuster im Gehirn und nehmen Einfluß auf Botenstoffe im Nervensystem.

In sehr schweren Fällen ist eine Psychotherapie richtig. Sie ist dann angebracht, wenn funktionelle Störungen auch anderer Organsysteme vorhanden sind oder schwere Depressionen und Ängste bestehen und vielleicht Sie oder Ihren Arzt an eine Missbrauchserfahrung denken lassen. Hier können Psychotherapeuten , die erfahren im Umgang mit traumatisierten Patienten haben, sehr hilfreich sein.

Krampf – und Spannungsgefühle können bei allen Patienten gut beeinflußt werden durch körperliche Entspannungsverfahren. Diese zu erlernen möchte ich Ihnen allen ans Herz legen. Eines dieser Verfahren ist die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Andere sind das autogene Training , das auf der Selbsthypnose basiert. Ein körperbezogenes Psychotherapie verfahren ist die Funktionelle Entspannung.(4)

Was das richtige Konzept ist, beraten Sie mit Ihrem Hausarzt oder Gastroenterologen , auch in Beratung mit einem Facharzt für psychotherapeutische Medizin.

1: Raheja SK.Non specific abdominal pain-an expensive mystery.J Roy Soc Med 1990;82:10-11.

2: Campbell : Lancet , Volume359 Page 1331

3 : Hamilton J et al.: A randomized controlled trial of prychotherapy in patients with chronic functional dyspepsia. Gastroenterology 2000; 119:561-669

4: T.Loew und P.Joraschky :Körpertherapeutische Ansätze bei somatoformen autonomen Funktionsstörungen in Somatoforme Störungen 98; 133-141

Dr.med.Iris Veit

Fachärztin für Allgemeinmedizin/Psychotherapie

Bahnhofstr.204

44629 Herne

Tel.: 02323/24245

Fax: 02323/26318

e-mail: drveit@t-online.de

www.irisveit.de