

Kurt Singer

Kränkung und Kranksein

Psychosomatik als Weg
zur Selbstwahrnehmung

T)



Piper
München Zürich

Inhalt

Vorwort13
-------------------	-----

EINFÜHRUNG IN PSYCHOSOMATISCHES DENKEN

1. Seelisch-leibliche Grunderfahrungen17
--	-----

- Kann ein Mensch an gebrochenem Herzen sterben? 17
- Bazillen allein machen keine Krankheit- Heitere Stimmung kann Krankwerden verhindern 20
- Die heilende Kraft menschlicher Beziehung - Elias Canettis
»Wunde verwandelte sich in ein Wunder« 24
- Wenn Liebesentzug krank macht oder gar tötet 26
- »Meine Krankheit war >nazigen<« - Greift unsere Gesellschaft die Gesundheit an? 29

GRUNDFORMEN PSYCHOSOMATISCHER ERKRANKUNGEN

2. Seelischer Schmerz verwandelt sich in körperliches Leiden - Konversion.33
---	-----

- »Das Erröten macht mein Leben zur Qual« - Der verlorene Sinnzusammenhang des Krankseins 33
- Unbewußte Konflikte verursachen die Gehstörung der Elisabeth von R. 36

Wenn es einem die Sprache verschlägt- redet der Körper 39
Angstmachende Bewußtseinsinhalte versinken im
Unbewußten - Verdrängung 41
»Ich leide unter nassen Augen« - Verborgene Bedeutung des
Symptoms 43
Der »Sprung« vom Psychischen ins Körperliche-
Grundeinsichten über die Konversion 46

3. Dauer-Erregung schädigt den Körper -
Organ-Neurosen 51

Magen-Neurose oder Magengeschwür? - Der Magen reagiert
in Neid-Ärger-Situationen 51
Unbewußtes Verlangen nach Geborgenheit- »Bei mir geht
Liebe nicht durch den Magen - sondern durch
Prüfungen« 55
Wünsche nach Gefuttertwerden steigern die
Magensaftabsonderung- Erbliche Veranlagung 59
Umweltbelastungen schlagen sich auf den Magen-
Psychosomatisches Risiko der Leistungsgesellschaft 64
Haut als Spiegel der Seele- Kontaktprobleme werden zu
Haut-Problemen 68
Hautallergie einer Fünfj ährigen - » Komm mir nicht zu nahe -
ich reagiere allergisch!« 71

4. Konflikte stören körperliche Abläufe -
Funktionsstörungen 77

Wenn aus Wut der Blutdruck steigt - Seelische Erregung und
gestörte Organleistung 77
Die Neurose- Anfang psychosomatischen Krankseins 80
Gestörte Regelblutung - Von psychischer zu körperlicher
Abwehr 83
»NachVerdrängung in hilfloser Lage« - Von der Neurose zur
psychosomatischen Reaktion 86
Rückenschmerzen und rheumatische Erkrankungen-
Seelische Anspannung wird schmerzhaft
Muskelverspannung 89

WAHRNEHMUNG DES KRANKMACHENDEN

5. Gekränkt werden kann krank machen 99

Was ist Psychosomatik? 99

Bert Brechts »bester Lehrer« bekommt die Gelbsucht-Die
Leber reagiert auf Kränkungen 1 o 1

»Ich suchte mir das Herz zum Krankwerden aus« -Eine
Jugendliche wird herzkrank 105

6. Ursachen-Vielfalt psychosomatischer Symptome . . . 109

Innerseelische Konflikte zwischen Es, Ich und Über-Ich 109

Schreibkrampf und Lernstörung verhindern das Studium - In
passiver Erwartung nicht handeln können 113

Nichts sehen und wissen dürfen- Sexuelle Hemmung und
Strafbedürfnis 117

Krankheitsgewinn-Vermeiden, sich mit Konflikten
auseinanderzusetzen 119

»Das macht mich noch krank!« - Hintergründe einer
Magenschleimhautentzündung 121

7. Die in den Körper verschobene Angst 127

Es kann aus Angst in die Hose gehen - Weinen durch die
Blase 127

»Ich hab' keine Angst-ich hab' Bauchweh« - Überfordernde
Erwartungen 130

Das zurückgewiesene Gefühl- »Brauchst keine Angst
haben« 133

Wenn einem vor Angst die Luft wegbleibt - Asthma
bronchiale 136

Herzphobie - Trennungskonflikt und gestörte
Selbstsicherheit 138

VOM SINN DES KRANKSEINS

8. Fragen nach dem Sinn145

- Fieber und steifes Genick durch unterdrückte Konflikte-
Entscheidungsaufschub und Ich-Stärke 145
- Kranksein als Versuch seelischer Selbstheilung 150
- Psychosomatische Signale- Das produktive Prinzip der
Ver-körperung 152
- Dem Kranksein einen Sinn geben 154

9. Kopfschmerzen durch seelisch-leibliche Verspannungen159

- Migräne und Muskelspannungs-Kopfschmerz - Nur
körperlich? 159
- »Dieser pausenlose Druck« - Kopf-Schmerz einer
Jugendlichen 163
- In Gefäßverengung und Muskelkrampf verborgene
Anspannung - Konflikte bei Kopfschmerzen 165
- »Seinem Kopf zuliebe auch in seinem Geistesleben besser
werden?« 169

DIE HELFENDE BEZIEHUNG

10. Schmerz und Lebensführung in Zusammenhang bringen — Ganzheitliche Therapie.....175

- Medikamente wirken nicht ursächlich - Medizinische
Therapie 175
- Nicht-medizinische Wege - Psychotherapie im Hier und
Jetzt 179
- Ein Verhalten lernen, das keine Schmerzen bereitet-
Verhaltenstherapie 183
- Das Zu-Kopf-Gestiegene rückverwandeln in den
Konflikt 186
- »Ich bin krank, weil der Staat nicht in Ordnung ist« -
Ganzheitlicher Gesundheitsbegriff 190

11. Die Ver-körperung rückgängig machen - Psychoanalyse193
Die psychosomatische Revolte verstehen- Rheumatisches Fieber durch Kränkung	193
Sagen, was einem einfällt- Grundregel der freien Assoziation	196
Übertragung und Gegenübertragung in der therapeutischen Beziehung	198
Deutung - Zusammenhänge aufdecken und Gefühle erleben	202
Analyse des Widerstands gegen die Wiederkehr des Verdrängten	205
Erinnern - Wiederholen - Durcharbeiten - Das gemeinsame Entdecken	206
Gruppenpsychotherapie - Bluthochdruck-Kranke erleben Aggressionen	209
Psychoanalytische Therapie als emanzipatorischer Prozeß	212
Ein Lehrer »heilt« einbettnässendes Kind-Die helfende Beziehung	214

LEBENSWELT UND KRANKSEIN

12. Die Gesellschaft greift die Gesundheit an	223
Lebensstörendes in der Gesellschaft - Psychosoziales Denken	223
Männlichkeits-Ideal und Herzinfarkt- Leistungsgesellschaftliche Erziehungsideale schaden der Gesundheit	227
Psychosomatische »Spätfolgen des Zweiten Weltkriegs«	232
Anmerkungen	235
Literatur	237
Register	241