

## Vorwort zur 2. Auflage

---

**»Das Lehren mit Worten ist nicht so gut wie das Lehren mit dem Leib.«  
(Alte chinesische Redewendung)**

Der Anstoß zu einer Neuauflage unseres Lehrbuchs kommt nicht nur aus der Notwendigkeit neues Wissen und praktische Erfahrungen auf dem Gebiet der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie auch für nicht »Psycho-Ärzte« aufzubereiten, sondern auch durch eine neue Generation von Ärzten in allen Fachgebieten, die inzwischen sehr aufgeschlossen für psychosomatisches Denken sind. Es sind Ärzte, die durch die Reform des Medizinstudiums schon während ihres Studiums Kurse in ärztlicher Gesprächsführung absolviert haben und die durch inhaltlich und didaktisch gut aufbereitete Praktika in psychosomatischer Medizin und Psychotherapie schon frühzeitig für ein ganzheitliches biopsychosoziales Krankheitsmodell sensibilisiert wurden. Es ist eine Generation von Ärzten entstanden, die wissen, dass das vorherrschende Krankheits- und Behandlungsmodell nur eine Möglichkeit ist, Medizin zu betreiben und die durch die Ökonomisierung der modernen naturwissenschaftlichen Medizin immer mehr desillusioniert werden. Psychosomatische Medizin als humane Medizin ist in diesem Sinne »subversiv«, da sie Theorie und Praxis einer technisierten Medizin unterläuft und Ärzten wieder einen ganzheitlichen Ansatz ärztlicher Heilkunde lehrt. Psychosomatische Medizin in diesem Sinne ist nicht nur ein Spezialfach, sondern fester Bestandteil jedes ärztlichen Fachgebietes. Wir freuen uns, dass das Interesse an einer psychosomatischen Medizin weiter wächst und stellen uns gerne den inhaltlichen, methodischen und didaktischen Problemen, die bei der Konzeptualisierung unserer Kurse zur Psychosomatischen Grundversorgung und bei der Neuauflage dieses Lehrbuchs gefordert sind.

### **Wozu psychosomatische Grundversorgung?**

Nach aktuellen Untersuchungen entwickelt zwischen 25–30 % der Bevölkerung mindestens einmal jährlich eine psychische Störung nach den Kriterien von ICD-10. Das Lebenszeitrisko liegt bei mehr als 50 %. Am häufigsten treten Angststörungen, Depressionen und somatoforme Störungen auf. Die Mehrheit dieser psychischen Störungen manifestiert sich in der Kindheit und Adoleszenz. Hier werden Weichen für eine lebenslange Leidensgeschichte gestellt. Immer noch werden psychische Störungen nicht frühzeitig erkannt und v. a. nicht adäquat behandelt. Unbehandelt nehmen psychische Störungen einen chronischen Verlauf mit enormem Leiden für die Patienten und nicht selten auch erheblichen Auswirkungen auf deren soziales Umfeld. Dies ist mit enormen Kosten für das Gesundheitswesen verbunden.

Durch die Einführung der Psychosomatischen Grundversorgung und der Weiterbildung Psychotherapie-fachgebunden hat Deutschland weltweit das beste Versorgungssystem ambulanter und stationärer psychosomatischer Medizin und Psychotherapie.

### **Curriculum Psychosomatische Grundversorgung**

In Freiburg im Breisgau finden seit 1991 kontinuierlich Kurse zur Qualifikation in Psychosomatischer Grundversorgung statt. Mehrere tausend Ärztinnen und Ärzte, vom Berufseinsteiger bis zum langjährig erfahrenen Arzt, gaben uns über die Jahre die Rückmeldung durch die Kurse in ihrem persönlichen Umgang mit Patienten viel gelernt zu haben. Sowohl die Patientenzufriedenheit als auch die eigene Zufriedenheit mit der täglichen Arbeit hätten sich verbessert.

## Das Lehrbuch

Die in über 20 Jahren erworbenen Erfahrungen bei der inhaltlichen, didaktischen und methodischen Gestaltung der Fort- und Weiterbildungen in Psychosomatischer Grundversorgung fließen in dieses Buch ein. Der Untertitel »Lehrbuch« ist irreführend, denn psychosomatische Medizin lernt man nicht aus Büchern. Man lernt sie durch tägliche Erfahrungen mit Patienten, durch gute Lehrer, Supervision, Balintgruppen und am häufigsten durch eigene Fehler und Scheitern.

Dieses Buch wurde geschrieben für neugierige Ärzte, die Kenntnisse und Fertigkeiten in psychosomatischer Medizin erwerben und weiterentwickeln möchten. Die Hauptfrage ist daher: Wie lerne ich psychosomatische Grundversorgung?

Das Buch gliedert sich nach den 3 Zielen der psychosomatischen Grundversorgung:

1. Erkennen psychischer und psychosomatischer Probleme und Störungen,
2. Begrenzte eigene Beratungs- und Behandlungsangebote,
3. Rechtzeitige und gezielte Weitervermittlung in Fachpsychotherapie, sofern erforderlich.

Die Autoren gehen zunächst davon aus, was passiert, wenn ein Patient und ein Arzt zum ersten Mal in der Praxis oder im Krankenhaus aufeinandertreffen. Wir haben versucht, diesen Prozess, der oft nur 5–10 min dauert, in Zeitlupe detailliert anzuschauen, sowohl aus Sicht des Arztes als auch aus Sicht des Patienten. Jeder einzelne Schritt wird genau nachvollzogen und auch theoretisch begründet.

Der Hauptteil des Buches stellt grundlegende Denk- und Vorgehensweisen bei den häufigsten Krankheitsbildern, Störungen und Problemen vor.

Uns ist bewusst, dass der Arzt in Klinik und Praxis nach einem 80-stündigen Kurs in Psychosomatischer Grundversorgung und begrenztem Zeitbudget nur wenige Elemente sofort in seinem Arbeitsbereich anwenden wird. Am Anfang bleibt es vielleicht zunächst bei einem Patienten pro Woche, wo der Arzt eine ausführliche biopsychosoziale Anamnese erhebt und erste Interventionen zur Reduktion von Angst und Depressivität anwendet oder den Patienten für eine Fachpsychotherapie motiviert.

Möglichkeiten und Grenzen der Umsetzung einer integrierten psychosomatischen Versorgung und Modelle der Kooperation und Integration von Psychosomatik in Praxis und Krankenhaus werden vorgestellt. Ein wichtiges Anliegen des Buches ist die Vermittlung einer achtsamen Haltung gegenüber dem Patienten, unseren ärztlichen Kollegen gegenüber und besonders auch gegenüber sich selbst.

Am Schluss des Buches finden sich daher Überlegungen zur eigenen Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe. Dazu gehört auch die Teilnahme an einer Balintgruppe.

Wir möchten darauf hinweisen, dass wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit in diesem Buch überwiegend das generische Maskulinum verwenden. Dieses impliziert natürlich immer auch die weibliche Form. Sofern die Geschlechtszugehörigkeit von Bedeutung ist, wird sie selbstverständlich sprachlich differenziert.

Das Buch verdankt sein theoretisches Fundament **Thure von Uexküll**. In jahrzehntelanger Arbeit hat er ein Modell der psychosomatischen Medizin entwickelt, welches alle klinischen Fächer umfasst und die Spaltung der Medizin in körperliche und seelische Krankheiten überwindet.

Der Arbeitskreis Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Südbaden e. V. ist seit seiner Gründung 1991 dieser Idee einer nicht dualistischen Medizin verpflichtet. Der Grundgedanke ist, dass psychosomatische Medizin ein integraler Bestandteil der Medizin ist. Es braucht psychosomatisch denkende und handelnde Ärzte in allen Fachgebieten der Medizin.

**Kurt Fritzsche** (für die Autorinnen und Autoren)

Freiburg, im Juli 2015

Psychosomatische Grundversorgung

Fritzsche, K.; Geigges, W.; Richter, D.; Wirsching, M.

(Hrsg.)

2016, XXIII, 379 S., Softcover

ISBN: 978-3-662-47743-4