

2. Frauengesundheitskonferenz am 19. April 2016 in Köln

Frauengesundheit 2016 **Im Fokus: Psychische Gesundheit von Frauen**



Fishbowl 3 „Psychische Gesundheit und Körper“

Praxis: **Dr. med. Maïke Monhof-Führer**

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Remscheid

Psychische Gesundheit und Körper

Gedanken, Vorstellungen und Überzeugungen können Krankheiten auslösen, verstärken oder den Krankheitsverlauf beeinflussen, positiv wie negativ. Andererseits können Körperzustände unsere psychische Befindlichkeit verändern. Da der menschliche Organismus permanent Einflüssen, Prozessen und Belastungen ausgesetzt ist, ist Gesundheit kein stabiler Gleichgewichtszustand sondern eher ein Zustand in dem der Mensch das Gefühl hat, seine Situation zu verstehen, sie zu bewältigen und in dem ganzen „Auf und Ab“ einen Sinn oder eine Bedeutsamkeit zu erkennen (Salutogenese-Konzept nach Antonovsky). Dabei werden angenehme und befriedigende Anteile des Verhaltens und Erlebens den unangenehmen, unbefriedigenden Anteilen gegenübergestellt und bei psychischer Gesundheit als miteinander vereinbar wahrgenommen. Frühkindliche Erfahrungen werden in der neuronalen Struktur des Gehirns verankert und können auch im Erwachsenenalter die psychischen Reaktionsweisen beeinflussen, etwa die Bereitschaft auf Belastungen mit psychosomatischen Erkrankungen zu reagieren. Kognitive Interventionen aber auch eigene Gedanken sowie zwischenmenschliche Kommunikation können die neuronalen Strukturen verändern.

Das enge Zusammenspiel zwischen Körper und Seele zeigt sich besonders deutlich bei der Kombination von Depression und Herzinfarkt, denn bei depressiven Herzkranken ist das Herzinfarktrisiko mehr als verdoppelt. Bei der Schmerzkrankheit ist der Zusammenhang besonders gut untersucht. Im Kontext von Schmerzerleben spielen positive und negative Erwartungshaltung eine wesentliche Rolle für die Schmerzqualität und die Schmerzstärke. Auch soziale Interaktionen beeinflussen die Schmerzwahrnehmung. Erwartungshaltungen haben ebenfalls einen großen Einfluss.

Wir sind zu einem wesentlichen Teil für die Qualität unserer Gedanken, Ideen und Vorstellungen verantwortlich, allerdings beeinflussen auch Bewegungen, Körperhaltungen und Muskelaktivitäten unserer Gefühlszustände. Anhand von einigen Fallbeispielen aus meiner Praxis für psychosomatische Medizin und Psychotherapie möchte ich gemeinsam mit den Teilnehmenden im Fishbowl 3 über die Resilienz -und Ressourcenförderung, sowie die inneren Hindernisse hierbei ,reflektieren und die Möglichkeit des „Mutmuskeltrainings“ zur Stärkung der Hoffnung auf positive Veränderung und Förderung von psychischer Gesundheit besprechen.