

## Kein Befund und trotzdem krank

Therapie von unklaren Körperbeschwerden in der Praxis

Constanze Hausteiner-Wiehle

**Tab. 1. Grundregeln für Haltung und Gesprächsführung**

Herstellen einer geeigneten Atmosphäre	Sich vorstellen Ungestörter, freundlicher Raum Vermeidung von Sichtbarrieren Offene, zugewandte Körpersprache Deutliche Aussprache Laiengerechte Sprache
Klärung von Gesprächsthemen und - rahmen	„Sie sind heute zum ersten Mal bei mir. Wir haben 20 Minuten Zeit. Was sind Ihre Anliegen?“ „Möchten Sie genauere Informationen zu dieser Art von Beschwerden?“ „Ich möchte heute mögliche Behandlungen mit Ihnen besprechen.“
Empathische Grundhaltung , Zuhören	Abwarten, was von der Patientin kommt. Kleine, ermutigende Gesten wie Nicken, eine einladende Handbewegung, „Ja...?“. Nur ca. 50% der Gesprächszeit selbst sprechen (Orientierungswert).
Offenes Fragen, Nachfragen, Wiederholen, Spiegeln und Zusammenfassen	„Erzählen Sie!“ „Sie fragten also Ihre Hautärztin...?“ „Sie erzählen das so, als sei das ganz schön viel für Sie gewesen.“ „Bitte korrigieren Sie mich ggf., aber offenbar haben Sie schon sechs Kardiologen aufgesucht und alle Befunde waren unauffällig.“
Biopsychosoziale Grundhaltung;	„Und wie geht es Ihnen mit diesen

<p>Hin- und Herwechseln zwischen körperlicher und seelischer Ebene</p>	<p>Kopfschmerzen in Ihrem Alltag?“          „Wie ist Ihr Schlaf?“          „Sie haben mir beim letzten Mal über ihren Stress im Büro erzählt. Wie sind denn die Rückenschmerzen am Arbeitsplatz, am Feierabend, im Urlaub?“</p>
<p>Unterschiedliche Standpunkte und diagnostische Restunsicherheit zulassen, „watchful waiting“</p>	<p>„Es kommt oft vor, dass die Medizin nicht sofort alles erklären kann. Das ist aber auch nicht notwendig...“          „Ich habe Sie jetzt gründlich untersucht und keinerlei Auffälligkeiten gefunden. Kommen Sie in zwei Wochen wieder, bis dahin können wir beruhigt zuwarten.“</p>

**Tab. 2. Beruhigung und Motivation**

<p>Positive, permissive Formulierungen, Vermittlung von Zuversicht und Wohlbefinden, Vermeidung von „Nocebo“-Botschaften</p>	<p>„Ihr EKG zeigt eine kräftige, regelmäßige, schön rhythmische Herztätigkeit.“          „Das heißt, am Dienstag ging es Ihnen viel besser? Was war an diesem Tag anders als am Montag?“          „Ich bin sicher, wir werden eine Lösung finden, wie sie besser mit den Verdauungsproblemen leben können.“</p>
<p>Aufgreifen von Metaphern aus dem Volksmund</p>	<p>„Man sagt doch „etwas schlägt einem auf den Magen/ man hat Schiss/ man ist vor Angst wie gelähmt“.“</p>

Entängstigen, Entkatastrophisieren	<p>„Immer habe ich diese grauenvollen Kopfschmerzen, alle anderen sind fröhlich und gesund“. – „Sie leiden also ziemlich oft unter diesen Kopfschmerzen, sie belasten sie, und sie können sich kaum vorstellen, dass viele Andere ähnliche Beschwerden haben.“</p> <p>„Wir bestimmen sicherheitshalber die so genannten Rheumafaktoren im Blut; ich erwarte ein unauffälliges Ergebnis.“</p>
Normalisieren („Universalität des Leidens“)	<p>„Sehr viele Menschen haben unklare Körperbeschwerden. Sie können recht belastend sein, sind aber glücklicherweise im medizinischen Sinne meist harmlos.“</p>
Behutsames Aufzeigen und Anerkennen von Ambivalenzen und Widersprüchen	<p>„Sie sagen, Rauchen entspannt sie. Gibt es auch etwas am Rauchen, das schlecht für Sie ist?“</p> <p>„Dass Sie in Ihrem Skatclub die Schmerzen vergessen können, wäre doch ein Grund hinzugehen, auch wenn Sie sich zunächst nicht gut fühlen?“</p>
Umdeutungen, Perspektivenwechsel	<p>„Es kann sehr sinnvoll und gesund sein, wenn der Körper meldet, dass irgendetwas nicht passt.“</p> <p>„Hat der Schwindel sie denn auf der anderen Seite in irgendeiner Situation schon vor Belastungen bewahrt?“</p>
Verstärkung positiver Einstellungen und Verhaltensweisen	<p>„Ich finde es toll, dass Sie trotz des Herzstolperns diese Woche beim Kegeln waren.“</p> <p>„Ich kann sie nur darin bestärken, dass Sie die Schmerzmitteldosis reduzieren wollen. Wir werden das Schritt für Schritt tun, ich berate und begleite sie gerne.“</p>

**Tab. 3. Zentrale Therapieelemente**

<p>Festlegen von realistischen und konkreten Behandlungszielen</p>	<p>„Ein wichtiger erster Schritt könnte es sein, dass Sie wieder einkaufen gehen können.“ „Vielleicht erwarten Sie da zu viel von sich?“</p>
<p>Etablierung eines biopsychosozialen Erklärungsmodells ohne „Ringkampf“ über Ursachen</p>	<p>„Was meinen Sie denn selbst sind mögliche Gründe für Ihre Beschwerden?“ „Vielleicht würde ich mir das an Ihrer Stelle auch so erklären. Aus wissenschaftlicher Sicht sollte man die Bedeutung von ... allerdings relativieren.“</p>
<p>Psychoedukation (Patientenleitlinien, wissenschaftliche Erkenntnisse, (Teufelskreis-)Modelle, Abbildungen, Übungen)</p>	<p>„Wenn wir Schmerzen haben, schlafen wir schlecht. Wenn wir schlecht schlafen, spüren wir aber auch vermehrt Schmerzen. Da könnte es sich lohnen, bei Ihrer Schlafqualität anzusetzen.“ „Bei Angst sind Herzklopfen und Schwitzen ganz normale körperliche Vorgänge.“</p>
<p>Ressourcenorientierung und Selbstwirksamkeit („Selbsteilungskräfte“) (Aufmerksamkeitslenkung, Achtsamkeit, Akzeptanz, funktionalere Gedanken und Verhaltensweisen, Stärkung von Sinn-, Kraft- und Freudequellen, Stolz auf Lebensleistungen, Humor, körperliche und soziale Aktivierung, positive Körpererfahrungen)</p>	<p>„Ihr Schmerz bestimmt also ganz schön Ihren Alltag. In welchen Momenten tritt er denn in den Hintergrund? Ah, bei der Gartenarbeit...“ „Bei den meisten Menschen werden die Beschwerden leichter, wenn Sie sich wieder mehr trauen anstatt sich zu schonen.“ „Das schafft nicht jeder. Darauf können Sie stolz sein!“ „Nehmen Sie doch am Arbeitsplatz und bei Arztbesuchen grundsätzlich die Treppe statt den Aufzug... was halten Sie davon?“</p>
<p>Strukturiertere Behandlung bei schwereren Verläufen</p>	<p>Feste, nicht beschwerdegesteuerte Termine Möglichst mehr Gesprächszeit (wobei hier gilt: Qualität ist wichtiger als Quantität) Gemeinsam besprochener Behandlungsplan</p>

	Einbeziehung anderer Fachrichtungen, i.d.R. vor allem psychosoziale Medizin
Ggf. zusätzliche, möglichst aktive Therapieelemente	Psychotherapie z.B. Körper(psycho)therapie/ Bewegungstherapie, Stressmanagement, Meditation, übende Verfahren, Medikamente