

R. Mathias Dunkel

Das Kreuz mit dem Kreuz.

Rückenschmerzen psychosomatisch verstehen und behandeln.

Ernst Reinhardt Verlag München.

Das Wortspiel des Buchtitels trifft den Nagel auf den Kopf. „Kreuz“ meint zum einen in der Umgangssprache den Rücken, aber auch das Leid. „Das Kreuz mit dem Kreuz“ stellt in bildhaft diesen Zusammenhang her. Es handelt sich nicht um ein orthopädisches Buch, sondern um eine ausgezeichnet gelungene psychosomatische Abhandlung. Vernachlässigen Orthopäden den seelischen Aspekt zugunsten der organischen Komponente, so stellen Psychotherapeuten oft die seelische Seite übergewichtig dar. Dunkel vereinigt beides in vorbildlicher Weise. Konsequenter folgt er einem biopsychosozialen Konzept der Krankheit.

Wie kann man sich das im speziellen Fall von Rückenschmerzen vorstellen? In unserer Kultur lernen die Menschen frühzeitig, ihre Gefühle zurückzuhalten. Das gilt insbesondere für die Aggression. Nehmen wir eine Situation an, in der es angemessen wäre, sich zu wehren, das aber aus äußeren oder inneren Zwängen unterbleiben muss. Die psychische Komponente des Affektes lässt sich verdrängen, aber das körperliche Äquivalent mit Ausschüttung von Stresshormonen geht unbeeindruckt seiner eigenen Wege. Der Körper ist auf Kampf und Flucht eingestellt. Jedoch die intendierte Handlung bleibt in der (Rücken)Muskulatur stecken und persistiert. So ist es vor allem, wenn Menschen in sozialen Situationen viel wegstecken müssen. Aber es gibt diese permanente Bereitstellung auch unabhängig von äußeren Anlässen, wenn ein unbewusster innerer Konflikt (neurotischer Konflikt) vorhanden ist. Die Auswirkungen sind dieselben. Die arme Wirbelsäule muss den ganzen Stress ertragen.

Es entwickelt sich ein Circulus vitiosus. Affekthemmung - Bereitstellung zu Kampf und Flucht - Anspannung - Schmerzmeldung an das Gehirn. Und nun kommt das eigentliche Dilemma der Chronifizierung: Schmerz wird gelernt und koppelt sich von der organischen Noxe ab. Er hat nun, ähnlich dem Phantomschmerz, seinen Sitz im Gehirn und wird in die Peripherie projiziert. Dass in diesem Stadium die medikamentöse Schmerztherapie nicht mehr greift, versteht sich von selbst. Das macht Patienten und Ärzte oft hilf- und ratlos. Und wo die therapeutischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, bleibt häufig nichts anderes als die Frühberentung übrig, deren häufigster Grund übrigens die Wirbelsäulenleiden sind. „Das Kreuz mit dem Kreuz“ stellt nicht nur ein medizinisches Problem dar, sondern ist auch von erheblicher volkswirtschaftlicher Bedeutung.

Im Sinne einer biopsychosozialen Auffassung der Krankheit schlägt Dunkel konsequent eine ganzheitliche Behandlung vor. Dem Organ Wirbelsäule verordnet er weniger Medikamente als vielmehr sinnvolle Bewegung, physikalische Therapie und Lockerungsübungen. Parallel dazu soll die Psychotherapie dem Patienten nicht nur die unbewussten Affekte und Konflikt bewusst machen, sondern ihm auch helfen, Stresssituationen überhaupt zu erkennen und besser zu handhaben als bisher. Nicht selten müssen die Patienten erst einmal motiviert werden loszulassen und sich einer Therapie anzuvertrauen. Anhand von drei Kasuistiken gibt Dunkel einen Einblick in seine „Werkstatt“ und demonstriert dem Leser, wie eine solche ganzheitliche Behandlung aussehen kann. Besser als Heilung ist die Vorbeugung. Mit einem ausgewogenen Rhythmus von Sport und Entspannung könnte manches Leid verhindert werden.

Das Buch ist flüssig geschrieben und informiert umfassend und didaktisch hervorragend aufgearbeitet über die Wirbelsäulenleiden. Zitate sowie Abbildungen künstlerischer Darstellungen lockern die Lektüre auf und bezeugen, dass Philosophen, Dichter und Künstler schon immer über die Wechselbeziehung zwischen Körper Erleben gewusst haben.

Ein Anhang gibt praktische Hinweise, wie Patienten zu einer geeigneten Behandlung finden können, und ein Glossar erklärt die wichtigsten Fachbegriffe.

Wer kann von diesem Buch profitieren? In erster Linie (ver zweifelte) Patienten. Aber auch für den

Arzt, der in Studium, Weiter- und Fortbildung nur die eindimensionale naturwissenschaftliche Seite der Krankheit kennen gelernt hat, ist es eine erste und plausible Einführung in die psychosoziale Dimension. Wie Ärzte mehr über die Psyche erfahren können, ist das Buch für Psychologen eine wertvolle Ergänzung, sich mit der organischen Seite der Rückenbeschwerden vertraut macht. Die organische und die psychosoziale Seite stehen als gleichberechtigte Partner beieinander.

Die Psychosomatik der Wirbelsäulenerkrankungen ist gut erforscht und kann paradigmatisch als Beispiel für eine ganzheitliche Betrachtung von Krankheit dienen.

Dr. Dieter Becker, Frankfurt