

Gabriele Eßing

Wie Psychotherapie bei körperlichen Erkrankungen wirkt

Leitfaden für die Praxis

Ernst Reinhardt Verlag München

Dipl.-Psych. *Gabriele Eßing*, Berlin, ist seit mehr als 20 Jahren niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis (Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, Traumatherapie EMDR).

Hinweis: Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03186-3 (Print)

ISBN 978-3-497-61774-6 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61773-9 (EPUB)

© 2023 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Covermotiv: © iStock.com/Svetlana Vdovina

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Warum dieses Buch?	9
1 Körper und Psyche gehen gemeinsame oder getrennte Wege	14
1.1 Wenn Körper und Psyche gleich empfinden	14
1.2 Wenn nur der Körper etwas spürt	17
1.3 Wenn der Körper krank wird	24
2 Wie die Psyche Körperprozesse beeinflusst	27
2.1 Gene können an- und abgeschaltet werden	27
2.2 Das in Alarmbereitschaft versetzte Gehirn	29
2.3 Das gestresste Immunsystem	34
3 Wege in die Erkrankung	37
3.1 Chronische Belastungen	37
3.2 Negative Überzeugungen und innere Glaubenssätze	39
3.3 Bedeutungsvolle Lebenskonflikte	42
4 Behandlung	45
4.1 Psychoedukation	45
4.2 Den inneren Arzt zum Einsatz bringen	47
4.3 Was Vorstellungen und positive Erwartungen bewirken	53
4.4 Den Sinn in der Krankheit suchen	60
4.5 Stabilisierende Körperübungen einsetzen	65

5 Therapiegeschichten	71
5.1 Morbus Sudeck (Komplexes regionales Schmerzsyndrom)	71
5.2 Eine durchlebte Brustkrebserkrankung	76
5.3 Eine koronare Herzerkrankung	80
5.4 Chronischer Rückenschmerz	84
5.5 Rheumatoide Arthritis	89
5.6 Lähmungen der linken Körperseite	94
5.7 Eine chronische Blasenentzündung	97
5.8 Colitis ulcerosa – eine entzündliche Darmerkrankung	103
Schlussbemerkungen	109
Literatur	111
Sachregister	115