

Bauch und Psyche

„Was sollte ich alles von der Psyche her wissen, um für dieses Thema gut informiert zu sein?“

1. Was hat Psyche mit Bauchschmerzen zu tun?

Bei psychischen Vorgängen kommt es zu einer Beeinflussung von körperlichen Funktionen und Empfindungen. So kann Angst, Streß und Aufregung körperliche Beschwerden wie z.B. Bauchschmerzen auslösen und verstärken. Ruhe, Freude und Entspannung aber auch eine positive Grundstimmung fördern Wohlbefinden und vermindern körperliche Beschwerden. Botenstoffe aus dem Gehirn wirken direkt auf den Magen-Darmtrakt. Ein bekanntes Phänomen: Viele Menschen bekommen bei Aufregung Durchfall und Magenschmerzen. Man sagt sogar: Das ist mir aber auf den Magen geschlagen.

2. Was ist Stress und ist er wirklich schädlich?

Jederman erlebt Stress. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung oder Veränderung. Eine gewisse Dosis an Stress kann das Leben interessanter und weniger langweilig machen. Stress kann aber krank machen, wenn die Beanspruchungen übermäßig sind und/oder wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet. Es ist wichtig, Stresssymptome erkennen zu können, um wenn nötig Schritte gegen schädlichen Stress unternehmen zu können.

Der Wechsel von Anspannung und Entspannung ist Voraussetzung für das Wohlbefinden. Verspannungen müssen gelöst werden oder noch besser verhindert werden. Es gibt viele verschiedene Stressauslöser. Sie werden von jedem Menschen unterschiedlich empfunden. Das geschieht automatisch, und ist von unserem Gesundheitszustand, von Erziehung und unseren Erbanlagen abhängig. Nicht die Situation ist ein Stressauslöser, sondern die individuelle Bewertung (schlimm oder nicht so schlimm) und Empfindung.

Stressauslöser



Wenn die Streßbewältigung nicht gelingt, kann es zu verschiedenen körperlichen Beschwerden (Reaktionen des Körpers auf ungenügendes Stressmanagement) kommen. Kennen Sie ihre Streßsymptome?

Stresssymptome

- Kopfschmerzen, Migräne
- Magenverstimmung
- Angespanntheit
- Irritierbarkeit
- Depression
- Durchfall
- Verstopfung
- Mangel an Energie
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Übermäßiges Essen
- Auslassen von Mahlzeiten
- Häufige Erkältung
- Ärger
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Vergesslichkeit
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Schlaflosigkeit
- Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder Medikamenten

Man sollte lernen, Stressreaktionen abzubauen, Stressreize zu vermeiden, ihnen bewusst auszuweichen oder sie zu verändern. Spannungen im Wechsel mit Entspannungen gehören zwar zum Alltag, aber Verspannungen müssen gelöst werden. Zur aktiven Stressbewältigung gibt es verschiedene Methoden. Am wichtigsten ist eine positive und aktive anstatt einer negativen und passiven Lebenshaltung.

20 Anhaltspunkte im Umgang mit Stress

- Denk positiv und umgib Dich mit positiv denkenden Menschen.
- Stecke keine zu hohen Ziele. Bitte wenn nötig um Hilfe.
- Akzeptiere, dass Du nicht jede Situation kontrollieren kannst. Sei flexibel.
- Mach am Tagesanfang eine Liste der zu erledigenden Aufgaben. Setze Prioritäten.
- Zerlege größere Aufgaben in kleinere.
- Iss ausgewogen, genügend Früchte, Korn und Gemüse.
- Schlaf genügend jede Nacht.
- Bau jeden Tag eine Fitnesspause zur Energie- und Stimmungssteigerung
- Lass Zeit für Freizeit: z.B. Musik, Gartenarbeit, Lesen etc.
- Vermeide Nikotin, Alkohol oder Medikamente.
- Benutze Misserfolge als Lerngelegenheiten.
- Sage falls möglich "Nein" zu Aufgaben, die zu zuviel Stress führen würden.
- Sprich mit einem Freund über Enttäuschungen oder Erfolge.
- Gib zu, wenn Du nicht recht hast.
- Vermeide Stressquellen wie laute Musik oder ständige Unordnung.
- Lache. Nimm Dir Zeit um Spaß zu haben.
- Vergiss nicht, dass es auch in Ordnung ist, einmal zu weinen.
- Trainiere Tiefenatmung: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.
- Längeres Sitzen produziert Stress. Nimm Treppen statt Lifte, stehe beim Telefonieren.
- Mach Antistressübungen.

3. Was kann ich selbst bei Bauchschmerzen tun?

Suche Tätigkeiten auf, die es schaffen, die Aufmerksamkeit auf anderes als den Schmerz zu lenken. Wir haben insgesamt 100 % Aufmerksamkeit und können zum größten Teil selbst bestimmen, wo diese hinverteilt werden sollen. Es geht also darum, Ablenkungsstrategien zu finden, um den Schmerzen weniger Aufmerksamkeit zu schenken.

Das können zum Beispiel sein:

Buch lesen, Sport, Musik hören, auf dem Bett liegen, Wärmflasche, Baden/duschen, Spaziergänge, Tee trinken, Ortswechsel (wie z. B. Raum verlassen), mit Freunden sprechen oder jede andere Tätigkeit, die hilft und gerade erlaubt und verfügbar ist.

4. Welche Entspannungstechniken gibt es?

A) Progressive Relaxation (PR)

Die PR ist ein an der Muskulatur ansetzendes Entspannungsverfahren. Die PR sagt vielen TeilnehmerInnen wegen des pragmatischen und „handfesten“ Charakters zumindest als Einstieg in das Entspannungstraining besonders zu. Es werden bereits nach den ersten Übungen Entspannungsempfindungen wahrgenommen. Durch PR soll den Kindern und Jugendlichen eine möglichst tiefgehende Entspannung ermöglicht werden. Um dies zu erreichen, wird zunächst die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Muskelgruppe (z.B. Unterarm und Hand) gelenkt. Dann wird diese Muskelgruppe für etwa 10 Sekunden angespannt (z.B. Faust ballen), wobei die entstehenden Empfindungen möglichst genau wahrgenommen werden. Die Anspannung soll aber nicht übertrieben werden, sondern gut tun. Daraufhin erfolgt eine Entspannungsphase von etwa 30 Sekunden Dauer, während derer wiederum die Aufmerksamkeit auf die entstehenden Körperempfindungen gerichtet wird. Der Übungsablauf ist so aufgebaut, dass die verschiedenen Muskelgruppen nacheinander in das Training einbezogen werden.

Als Einstieg in das Entspannungstraining für Kinder eignen sich Entspannungsgeschichten. Zum Beispiel in der Geschichte „Abenteuer in der Südsee“ werden die Kinder schrittweise zum Entspannungstraining (Kurzübung in 7 Schritten) geführt und zum Mitmachen eingeladen (Buch: Ohm, D. (2000): Progressive Relaxation für Kids. Die praktische Anleitung: So üben Sie die Tiefmuskelentspannung mit Ihrem Kind. Stuttgart: TRIAS Verlag).

Wenn die Bauchschmerzen schon lange Zeit bestehen werden sie nicht plötzlich verschwinden, vielmehr ist eine langsame Besserung wahrscheinlich. Entscheidend ist daher nicht die einzelne Übung, sondern das langfristige, tägliche Üben.

B) Autogenes Training

Im Autogenen Training können wir lernen, den Körper wahrzunehmen und durch Gedanken und bildhafte Vorstellungen zu beeinflussen. Dies geschieht in sechs verschiedenen Übungen in denen wir durch Konzentration auf unseren Körper Atmung, Herz, Bauch wahrnehmen und auch beeinflussen und durch kurze gedankliche Befehle die Muskeln lockern und entspannen. Darüber hinaus können wir durch positive Befehle auch auf negative Gedanken, Einstellungen, Ängste, Gefühlsausbrüche etc. Einfluss nehmen. Zum Beispiel wenn das Kind mit Angst an die bevorstehende Klassenarbeit denkt fängt es an zu schwitzen, zu zittern, und bekommt Kopf- oder Bauchweh. Durch Selbsteinflussung lernt es, sich zu sagen: Ich bleibe ruhig! Mein Kopf ist klar! Ich schaffe es! Und damit spürt es eine Ruhigstellung des Körpers, eine Verringerung seiner Ängste und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Kinder lernen das Autogene Training im Allgemeinen schneller als Erwachsene, denn sie haben einen natürlicheren Zugang zu ihrem Körper und mehr Vertrauen in ihre Selbststeuerungskräfte.

Das Autogene Training kann einzeln oder in Gruppen gelernt werden. Es wird, vor allem bei jüngeren Kindern, spielerisch vermittelt. Lernkurse umfassen in der Regel 10 Sitzungen und werden über Krankenkassen oder Bildungseinrichtungen für Kinder ab etwa dem 8. Lebensjahr angeboten.

Literaturbeispiele:

Müller, E.: *Auf der Silberlichtstraße des Mondes. (Vorschulalter)*, Fischer, 2000
Friedrich, S.; Friebel, V.: *Entspannung für Kinder. (8 bis ca. 10 Jahre)*, Rowohlt, 2002
Krowatschek, D.: *Entspannung für Jugendliche*. Borgmann, 1998
Buntrock, M.; Raudszus-Nothdurfter, I.: *Der kleine Brummbär und die Baumfee. CD, Entspannungsgeschichten mit Musik für Kinder von 4 bis 8 Jahren*. MBMusic, 2002
Buntrock, M.; Raudszus-Nothdurfter, I.: *Relax mal! CD, Hörgeschichten mit integrierten Entspannungsübungen für Kinder von 8 bis 10 Jahren*. MBMusic, 2002

Wie finde ich Entspannungs-Kurse für Kinder und Jugendliche?

Die Kurse werden u. a. von Krankenkassen und Volkshochschulen, in psychologischen oder ärztlichen Praxen, und während eines Aufenthaltes in einer Kur- oder Rehabilitationsklinik kann die Methode erlernt werden. Ferner gibt es Kurse für Yoga und Meditation.

5. Kann ich das irgendwo weiter nachlesen?

Michael Dobe, Boris Zernikow

Rote Karte für den Schmerz

Wie Kinder und ihre Eltern aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen ausbrechen

188 Seiten, Kt, 2009 | € 16,95
ISBN 978-3-89670-688-1



„Paula ist 12 Jahre alt. Seit vier Jahren plagen sie chronische Bauchschmerzen. Die bisher angewandten Therapien haben ihr nicht geholfen. Paula ist von einem lebenslustigen Kind zu einem stillen, leidenden Mädchen geworden – und Paulas Eltern leiden mit.“

Für Kinder wie sie und deren Eltern haben Michael Dobe und Boris Zernikow dieses Buch geschrieben. Sie erklären darin in verständlicher Weise, wie Kinder, Jugendliche und Eltern den Schmerzen aktiv begegnen können. Auf der Basis ihrer Erfahrungen aus der ambulanten und stationären Kinderschmerztherapie zeigen die Autoren Reaktionsmöglichkeiten bei akuten Schmerzzuständen auf. Viele der Tricks und Verhaltensweisen sind einfach umzusetzen; sie erfordern manchmal ein wenig Mut und Geduld, aber keine aufwändigen Hilfsmittel oder Instrumente. Das Buch hilft Familien, trotz Schmerzen zu einem normalen Alltag zurückzufinden, in dem Lachen und ein positiver Blick in die Zukunft wieder Platz haben.

6. Was tun, wenn alles gar nicht weiterhilft und organisch keine Ursache gefunden wird?

Bei solchen Situationen sollte man vor allem die oben genannten Punkte alle ausprobieren und eine Zeitlang (ca. 4 – 6 Wochen) ausprobiert haben. Wenn es zu keiner Besserung kommt, macht es Sinn, sich mit dem behandelnden Kinderarzt noch mal zusammen zu setzen, um noch einmal nachzusehen, daß weiterhin keine andere organische Ursache hinter den Beschwerden steckt. Dann sollte man klären, ob eventuell eine Vorstellung bei einem Fachkollegen (z. B. Familienberater, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut) sinnvoll ist, um den Einzelfall genauer anzuschauen.

Aber keine Angst. Das bedeutet nicht, dass man verrückt oder gestört ist. Es bedeutet, dass man sich gezielt die Situation der betroffenen Person genauer ansieht, um eine Einschätzung vorzunehmen und gezielt Hilfe zu vermitteln. Dies kann helfen, Vorurteile oder vielleicht auch falsche Annahmen abzulegen, die die Schmerzsymptomatik sogar auslösen oder verstärken können. Außerdem können spezielle therapeutische Techniken, wie zB. Hypnosetherapie, die bei funktionellen Bauchschmerzen häufig hilft, eingesetzt werden.