

MEMORIX

# Psychosomatik und Psychotherapie

Peer Arndt  
Nathali Klingen



Thieme

 Thieme



# Memorix Psychosomatik und Psychotherapie

Peer Arndt  
Nathali Klingen

44 Abbildungen  
156 Tabellen

Georg Thieme Verlag  
Stuttgart · New York

## *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.

---

### **Anschriften der Verfasser**

Dr. med. univ. Peer Arndt  
Kreiskrankenhaus Simbach  
Psychosomatische Abteilung  
Plinganserstraße 10  
84359 Simbach am Inn

Dr. rer. pol. Nathali Klingen  
Private Fachpraxis für Psychotherapie  
Rheinstraße 30  
80803 München

---

**Wichtiger Hinweis:** Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe **dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes** entspricht.

Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. **Jeder Benutzer ist angehalten**, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. **Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.** Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

© 2011 Georg Thieme Verlag KG  
Rüdigerstraße 14  
70469 Stuttgart  
Deutschland  
Telefon: +49/(0)711/8931-0  
Unsere Homepage: [www.thieme.de](http://www.thieme.de)

Printed in Germany

Zeichnungen: Andrea Schnitzler, Innsbruck  
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe  
Umschlaggrafik: Martine Berge, Erbach  
unter Verwendung von Abbildungen von  
fotolia.com und PhotoDisc Inc.  
Satz: Hagedorn Kommunikation GmbH,  
Viernheim  
gesetzt aus Arbortext Advanced Print Publisher  
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden **nicht** besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-13-146581-8

1 2 3 4 5 6

für **Emily** – PA

für **Margot** und **Ernst** – NK



## Zum Geleit

Angesichts der Vielzahl konvergierender und divergierender Konzepte in unserem Fach, der Psychosomatischen und Psychotherapeutischen Medizin, ist es für den praktisch tätigen Psychotherapeuten eine Herausforderung, auch nur annähernd den aktuellen „State of the art“ zu überblicken. Allzu rasch wechseln die neuen Trends einander ab, kaum dass wir die Entwicklungen von gestern rezipiert und integriert haben. Manches erweist sich auch als modisch und verblasst, noch bevor es in das Hintergrundwissen Eingang gefunden hat.

In dieser Situation ist dieses Buch ein Experiment. Die Autoren treffen mutig ihre Auswahl, setzen Schwerpunkte, heben Bewährtes hervor und stellen die neueren Erkenntnisse in den Kontext traditioneller Konzepte. Auf diese Weise entsteht aus der vorhandenen Informationsfülle ein konsistentes Bild unseres Faches. Es gibt dem praktizierenden Psychotherapeuten ein umfassendes Basiswissen an die Hand, das die aktuellen Entwicklungen würdigt, ohne das überkommene Wissen zu schmälern.

All das gesammelt und in knappe, anschauliche Übersichten und Tabellen transformiert zu haben, stellt ein ungewöhnliches Verdienst dar. Ob dieses Konzept seinen Zweck für den tätigen Psychotherapeuten erfüllt – oder ob dieser sich nicht doch lieber in literarische Texte vertieft, das muss die Praxis zeigen.

Ich wünsche diesem Experiment viel Erfolg und dem Buch eine aufgeschlossene und interessierte Leserschaft!

München, im Mai 2010

*Prof. Dr. med. Michael Ermann,*  
ehem. Vorstand der Abteilung für Psychotherapie und Psychosomatik  
der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, München



## Vorwort

*Der Therapeut, der vorgibt zu wissen,  
was das Dunkel des Unbewussten seiner Patienten birgt,  
gleicht dem Kind, das im Keller singt,  
weil es dann weniger Angst hat.  
Wolfgang Schmidbauer*

Ein medizinisches Fachgebiet, das wie die Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin so viel mit Individualität und Komplexität menschlicher Persönlichkeit, mit dem Begegnen, Verstehen oder Missverstehen in Beziehungen zu tun hat, in Stichworten und Übersichten darzustellen, ist gewagt und setzt sich durchaus berechtigten Einwänden aus. Leicht besteht bei einem solchen Unterfangen die Gefahr, unzulässigerweise zu vereinfachen oder zu verallgemeinern, ein zu grobes Raster zu stricken, das der Wirklichkeit individuellen Leidens nicht gerecht wird. Sicher kann man auch hinterfragen, ob sich die gewählte Darstellungsform mit der Vielschichtigkeit psychoanalytischer Konzepte verträgt, aus denen sich der rote Faden dieses Buch knüpft.

Natürlich erübrigt sich der Anspruch auf erschöpfende Darstellung psychischer Störungen und psychotherapeutischer Arbeit von vornherein – in Konkurrenz zu ausführlichen und umfassenden Texten kann und will unser Buch nicht treten. Hier geht es vor allem darum, dem therapeutischen Praktiker einen stabilen Bezugsrahmen und verlässliches Arbeitsmaterial, also einen Leitfaden für sein tägliches Handeln, zur Verfügung zu stellen, der ihm hilft, klinische Erfahrungen einzuordnen, umzusetzen und zu reflektieren. So haben wir bei der Darstellung der **Krankheitsbilder** weitgehend darauf verzichtet, die ICD-10-Kriterien zu referieren (die man sowieso immer wieder im Original nachlesen wird), sondern versuchen stattdessen, ein inneres Bild von der jeweiligen Störung anzuregen, das sich mit der Erfahrung des Lesers verknüpft, aber in der Fülle der Eindrücke von psychischem Leiden immer wieder unterzugehen droht. Mit der Unterscheidung von Konflikt-, Struktur- und Trauma-Pathologie folgt die Systematik weitgehend dem Lehrbuch von Michael Ermann (2007), dem wir auch für sein Geleitwort zu unserem Buch ganz herzlich danken. Zur ICD-10-Systematik als dem gemeinsamen Bezugssystem für alle Psychotherapeuten, Psychosomatiker und Psychiater haben wir aber immer wieder eine Brücke geschlagen. Behandlungsaspekte kommen hier nur dann zur Sprache, wenn sich spezielle störungsspezifische Techniken – somit vor allem aus verhaltenstherapeutischer Perspektive – etabliert haben.

Auch im **Behandlungsteil** geht es uns nicht darum, die Lebendigkeit psychotherapeutischen Denkens und Handelns „kochbuchartig“ in Tabellen zu pressen, sondern um den Versuch, Orientierung zu vermitteln und Selbstvergewisserung zu erleichtern, da man im Intuitiven therapeutischer Arbeit leicht die Gewissheit darüber verlieren kann, was man eigentlich tut. Neben den in der ambulanten und stationären Versorgungslandschaft etablierten Richtlinienverfahren sind hier auch solche Therapieansätze vertreten, die sich zusätzlich dazu in den Kliniken einen festen Platz erworben haben. Schließlich sind noch verschiedene **Arbeitsmaterialien** für Diagnostik und Therapie eingefügt, die man im Alltag ständig braucht und sucht und von denen wir uns schon lange wünschen, sie einmal in einem Band versammelt zu finden.

Dies alles möchte aber nicht nur die tägliche Arbeit mit den Patienten erleichtern, sondern auch bei der Vorbereitung auf die Facharzt- bzw. Approbations-Prüfung helfen, bei der es ja schließlich darum geht, theoretische Modelle und praktische (Selbst-)Erfahrung, implizites und explizites Wissen zu einem schlüssigen und vor allem verbalisierbaren Ganzen zu verbinden.

Trotz der enormen Vielschichtigkeit und Divergenzen in Denken und Handeln der in unserem Fach Tätigen (organmedizinisch oder psychiatrisch vorgebildete Ärzte, Psychologen, Verhaltenstherapeuten, Psychoanalytiker, Systemiker, Tiefenpsychologen, niedergelassene und in Reha- oder Akutkliniken tätige Therapeuten ...) haben wir versucht, ein Buch zu schreiben, in dem sich möglichst viele Kollegen auch mit ihren spezifischen Anliegen wiederfinden. Darum haben sich hier auch ein Kliniker, Tiefenpsychologe und Arzt und eine niedergelassene Verhaltenstherapeutin und Psychologin zu einem Autorenteam verbündet. Dennoch vertreten wir keinen jener heute so modernen „integrativen“ Ansätze: Um Orientierung zu bieten, muss Unterschiedliches auch unterscheidbar bleiben!

Bei der gemeinsamen Arbeit an diesem Buch wurde heftig diskutiert, debattiert, gestritten, aber auch gelacht und – vor allem – viel gelernt. Es war kein ganz einfaches Unterfangen, sich mit dem verhaltenstherapeutischen Teil in den bestehenden psychodynamischen roten Faden einzuklinken. Dies erforderte auf beiden Seiten die Bereitschaft aufeinander zuzugehen, Dinge anzupassen, und wir haben beide daraus viel für unser therapeutisches Arbeiten mitgenommen.

Viele Menschen haben durch ihre wohlwollende Unterstützung das Zustandekommen dieses Buches begleitet und ermöglicht: Zuallererst danke ich (PA) meiner Familie, meiner Frau Sabine und meiner Tochter Emily, ohne deren Geduld und Verständnis das Ganze nie entstanden wäre. Wertvolle Hinweise verdanke ich Kollegen bzw. Freunden, wie Dr. Gerhard Vilmar, Riedering, Herbert Nieratschker, Burghausen, und Bernd Schumann, Schwerin. Mein Dank (NK) gilt meinem Lebensgefährten Adam Romoth fürs Zuhören, Ertragen und Bekochen, meiner Kollegin, Weggefährtin und Freundin Nicole Neubauer für Ihre (nicht nur) fachliche Unterstützung sowie das Bewahren vor Flüchtigkeitsfehlern, und last but not least meiner Mutter, die immer da ist. Dem Georg Thieme Verlag danken wir für die Übernahme unseres Projektes in sein Programm und seinen Mitarbeiterinnen Korinna Engeli, Kirsten Heuser, Dr. Kristina Michael und Ursula Biehl-Vatter für ihr Engagement in lebhaften Zeiten sowie Brigitte Söllner für die redaktionelle Unterstützung.

Für Ergänzungen, Verbesserungen, Kritik und natürlich auch für Zustimmung sind wir sehr dankbar. Wenn unser Büchlein dazu beiträgt, den therapeutischen Alltag übersichtlicher und damit leichter zu gestalten, hat es sein Ziel erreicht.

Urfar bei Malching und München im Mai 2010

*Peer Arndt, Nathali Klingens*

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Grundlagen</b>	<b>1</b>
1.1	Psychoanalytische Grundbegriffe . . . . .	1
1.2	Überblick über die Abwehrmechanismen . . . . .	6
1.3	Psychosomatische Modelle . . . . .	8
1.4	Verhaltenstheoretische Grundbegriffe und Modelle . . . . .	11
1.5	Psychoanalytische Entwicklungspsychologie . . . . .	18
1.5.1	Präödpale Entwicklung . . . . .	18
1.5.2	Ödipale Entwicklung . . . . .	20
1.5.3	Bindungsmuster . . . . .	21
1.6	Krankheitsverhalten . . . . .	23
1.7	Psychogene Störungen im Überblick . . . . .	25
1.8	Grundformen neurotischer Pathologie . . . . .	26
<b>2</b>	<b>Diagnostik</b>	<b>29</b>
2.1	Entwicklungs- und Strukturdiagnostik . . . . .	29
2.2	Psychodynamische Diagnostik . . . . .	30
2.2.1	Psychoanalytisches Erstinterview . . . . .	30
2.2.2	Strukturelles Interview . . . . .	32
2.2.3	Operationalisierte psychodynamische Diagnostik (OPD-2) . . . . .	32
2.3	Verhaltensdiagnostik . . . . .	35
2.4	Standardisierte klinische Diagnostik . . . . .	38
2.4.1	Interviews und Checklisten . . . . .	38
2.4.2	Psychopathologischer Befund . . . . .	39
2.5	Psychodiagnostische Testverfahren . . . . .	42
2.6	Sozialmedizinische Diagnostik und Begutachtung . . . . .	47
<b>3</b>	<b>Krankheitsbilder</b>	<b>51</b>
3.1	Reaktive Störungen . . . . .	51
3.2	Traumabedingte Störungen . . . . .	52
3.2.1	Akute Traumareaktion . . . . .	54
3.2.2	Posttraumatische Störungen (PTS) . . . . .	55
3.2.3	Traumatherapie . . . . .	59
3.3	Persönlichkeitsstörungen . . . . .	61
3.3.1	Hysteriforme Störungen . . . . .	65
3.3.2	Persönlichkeitsstörungen auf mittlerem Strukturniveau . . . . .	65
3.3.3	Narzisstische Persönlichkeit . . . . .	66
3.3.4	Borderline-Persönlichkeit . . . . .	67

3.3.5	Schizoide Persönlichkeitsstörung . . . . .	69
3.3.6	Weitere Persönlichkeitsstörungen auf niedrigerem Strukturniveau . . . . .	69
<b>3.4</b>	<b>Psychoneurotische Störungen . . . . .</b>	<b>70</b>
3.4.1	Depression . . . . .	71
3.4.2	Angst . . . . .	74
3.4.3	Zwangsstörungen . . . . .	79
3.4.4	Dissoziation . . . . .	81
<b>3.5</b>	<b>Somatoforme Störungen . . . . .</b>	<b>82</b>
3.5.1	Konversionsstörungen (Konversionsneurosen) . . . . .	84
3.5.2	Somatisierungsstörungen . . . . .	86
3.5.3	Chronische Schmerzen . . . . .	89
3.5.4	Sexuelle Funktionsstörungen . . . . .	91
<b>3.6</b>	<b>Verhaltensstörungen . . . . .</b>	<b>92</b>
3.6.1	Ess-Störungen . . . . .	92
3.6.2	Suchtverhalten . . . . .	97
3.6.3	Weitere Verhaltensstörungen . . . . .	102
<b>3.7</b>	<b>Psychosomatosen . . . . .</b>	<b>104</b>
<b>3.8</b>	<b>Psychosomatik somatischer Fachgebiete . . . . .</b>	<b>110</b>
3.8.1	Innere Medizin . . . . .	111
3.8.2	Psychoonkologie . . . . .	112
3.8.3	Neurologie . . . . .	114
3.8.4	Hals-Nasen-Ohrenheilkunde . . . . .	117
3.8.5	Augenheilkunde . . . . .	119
3.8.6	Orthopädie und Rheumatologie . . . . .	119
3.8.7	Gynäkologie . . . . .	120
3.8.8	Dermatologie . . . . .	121
3.8.9	Zahnmedizin . . . . .	122
<b>3.9</b>	<b>Krisen und Notfälle . . . . .</b>	<b>122</b>
3.9.1	Suizidalität . . . . .	122
3.9.2	Krisenintervention . . . . .	127

<b>4</b>	<b>Behandlungsmethoden</b>	<b>131</b>
4.1	Grundlagen der Psychotherapie . . . . .	131
4.2	Elemente der Psychoanalyse . . . . .	135
4.3	Psychoanalytisch begründete Therapieverfahren . . . . .	142
4.4	Gruppenpsychotherapie . . . . .	149
4.5	Paar- und Familientherapie . . . . .	154
4.5.1	Psychoanalytisch orientierte Konzepte . . . . .	154
4.5.2	Systemisch orientierte Konzepte . . . . .	156
4.6	Verhaltenstherapeutische Elemente und Verfahren . . . . .	158
4.6.1	Operante Verfahren . . . . .	161
4.6.2	Konfrontations- und Bewältigungsverfahren . . . . .	162
4.6.3	Kognitive Verfahren . . . . .	163
4.6.4	Selbstmanagement-Verfahren . . . . .	169
4.6.5	Störungsspezifische und achtsamkeitsbasierte Verfahren . . . . .	171
4.6.6	Weitere Elemente und Verfahren . . . . .	173
4.7	Körperorientierte und künstlerische Therapien . . . . .	174
4.7.1	Körperorientierte Verfahren . . . . .	174
4.7.2	Musiktherapie . . . . .	175
4.7.3	Kunst- und Gestaltungstherapie . . . . .	176
4.8	Entspannungsverfahren . . . . .	177
4.9	Ambulante Psychotherapie und Psychosomatik . . . . .	179
4.9.1	Vertragsärztliche Versorgung . . . . .	179
4.9.2	Leistungserbringung und -abrechnung . . . . .	181
4.9.3	Psychotherapie-Richtlinien . . . . .	182
4.10	Psychopharmakotherapie . . . . .	184
4.10.1	Anxiolytika und Sedativa . . . . .	186
4.10.2	Antidepressiva und Phasenprophylaktika . . . . .	188
4.10.3	Neuroleptika . . . . .	194
4.10.4	Pharmakotherapie bestimmter Störungsbilder . . . . .	199
4.10.5	Entzugsbehandlung . . . . .	203
<b>5</b>	<b>Anhang</b>	<b>207</b>
5.1	Arbeitsmaterialien . . . . .	207
5.1.1	Skills-Sammlung . . . . .	207
5.1.2	Materialien für depressive und Angst-Störungen . . . . .	209
5.1.3	Materialien für Ess-Störungen . . . . .	211
5.1.4	Materialien für kognitive Therapien . . . . .	213
5.2	Weiterführende Literatur . . . . .	216
5.3	Sachregister . . . . .	219

