

Ein schwer zu erfassendes Leiden

Thomas Haenel



Peter Keel
Die unerklärliche Müdigkeit

Was uns in grosse Erschöpfung treiben kann und wie wir wieder zu Kräften kommen können.
Berlin, Heidelberg: Springer Spektrum; 2014
251 Seiten. 28.90 CHF
ISBN 978-3-6423-8161-4

Mit der unerklärlichen Müdigkeit ist nicht das normale Gefühl am Ende eines anstrengenden Tages gemeint, sondern die anhaltende quälende Müdigkeit, wie sie für das Chronic fatigue Syndrom, Burnout, Fibromyalgie und weitere psychophysische Erschöpfungs- oder Schmerzzustände typisch ist. Das Buch berücksichtigt all diese Krankheitszustände im Grenzbereich zwischen Soma und Psyche, die oft schwer zu erfassen und die heute im doppelten Sinn besonders problematisch sind: Einerseits werden solche Patienten des Langen und Breiten körperlich abgeklärt (z. B. bei Rückenschmerzen), um dann von ihrem Hausarzt vielleicht zu hören zu bekommen, dass ihnen «nichts fehlt». Oft wird einer solchen Aussage noch beigefügt, dass der Arzt nichts für den Patienten tun könne. Solche Menschen fühlen sich zu Recht nicht ernst genommen und bekommen andererseits noch eine zweite Abfuhr von den Versicherungen, die Leistungen ablehnen, weil bei diesen Krankheiten nichts «nachweisbar» ist, d. h. durch Labor- oder Röntgenkontrollen und andere Untersuchungen nichts beweisbar ist.

Der Autor hat mit viel Akribie das derzeitige Wissen zu diesem komplexen Thema zusammengetragen und auch historische Entwicklungen aufgezeigt. Erfreulicherweise fehlen auch Fallbeispiele nicht, auf die jeweils Bezug genommen wird. Ausführlich geht der Autor auf das «Burnout» ein, das heute in aller

dem der Psychotherapie der funktionellen Störungen, ohne dass dabei die Möglichkeiten einer medikamentösen Therapie ausser Acht gelassen werden. Keel stellt zu Recht hohe Anforderungen an die Psychotherapie, da die bekannten klassischen Therapien oft nicht wirksam sind. Stets bedarf es einer individuellen Psychotherapie, die auf den Leidenden eingeht und bei der zunächst eine Vertrauensbasis geschaffen werden muss, da die Patienten anfänglich oft nicht bereit sind zu akzeptieren, dass ihr körperliches Leiden psychische Ursachen haben könnte. Als Ergänzung empfiehlt er Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training, aber auch Bewegungs-, Mal- und Kreativtherapie, die den Zugang zu den eigenen Gefühlen erleichtern können. Er betont die Vorteile einer integrativen Gruppentherapie als schulendes Verfahren.

Aus der umfassenden Zusammenfassung mit Schlussfolgerungen und Ausblick möchte ich folgende Passage zitieren: «Die steigenden Raten von Burnout und eine drastische Häufung gar von Suiziden haben die Personalverantwortlichen teilweise aufgerüttelt. Sie sind sich bewusst, dass jeder Abgang eines Mitarbeiters einen Verlust an Qualifikation und Erfahrung darstellt und jeder Personalwechsel, aber auch jede Krankheitsabsenz zusätzliche Kosten verursacht. Trotzdem werden Mitarbeiter oft wie leicht zu ersetzendes Verbrauchsmaterial behandelt»

«Das Buch berücksichtigt all diese Krankheitszustände im Grenzbereich zwischen Soma und Psyche.»

Munde ist und das nicht selten von Arbeitgebern und – last but not least – auch von Ärzten übersehen oder nicht ernst genommen wird. Sehr klar und differenziert schildert Keel sachlich die Entwicklung eines Burnouts, die Symptome und was dagegen getan werden kann, sowie die Fibromyalgie, unter der viele Frauen leiden. Er grenzt diese Störungen von den Depressionen ab, die oft auch mit Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schlaptheit einhergehen, wobei es zu massiven Schlafstörungen kommen kann. Ein eigenes Kapitel wird dem Stress gewidmet, dem eine wesentliche Bedeutung bei der Erschöpfung zukommt. Gemeint ist der sogenannte negative, krankmachende (Dys-)Stress. Der Autor geht dabei auf das persönliche und soziale Umfeld der Kranken ein, auch auf die Bedeutung von Entbehren und Missbrauch in der Kindheit.

Ein wesentlicher Teil des Buches beschäftigt sich mit den Grundlagen der Psychotherapie und vor

(S. 236). Dieser Abschnitt kann nicht genug betont werden: Er beinhaltet für mich eine Kernaussage und bietet eine Basis, auf der auch renitente und psychologisch unbedarfte Arbeitgeber überzeugt werden könnten, dem Wohlbefinden der Angestellten mehr Rechnung zu tragen.

Das Buch beinhaltet viele Tabellen und Abbildungen und einen Anhang mit Selbstbeurteilungsfragebogen, es ist gut verständlich geschrieben, liest sich leicht und ist einer breiten Leserschaft wärmstens zu empfehlen. Verfasst für gebildete Laien, die sich für diese Thematik in irgendeiner Form – besonders als Betroffene – interessieren, eignet es sich auch für Hausärzte und Spezialisten, besonders für Psychotherapeuten, wobei eine umfassendere zweite, speziell für Fachleute geschriebene Version im Herbst 2014 mit dem Titel «Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerzen ohne ersichtlichen Grund – Ganzheitliches Behandlungskonzept für somatoforme Störungen» erscheinen wird.

Korrespondenz:
Prof. Dr. med. Thomas Haenel
Steinerweg 3
CH-4051 Basel