

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie

Bensberger Stadtgespräche,
22. Januar 2005

Dr. med. Mahnaz Gürtler

Fachärztin für
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Psychotherapie
Dipl. Mathematikerin

Täglich 8:00 - 19:00
nach Vereinbarung
Kernzeit 8:00 - 12:00
Tel.: 02202 31015



Hauptstraße 218 | 51465 Bergisch Gladbach | www.hno-gl.de

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie

Stadtgespräche Bensberg:
Psychotherapie und Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

Interdisziplinäre Vortragsreihe
mit praktischem Nutzen für die Öffentlichkeit



HNO und Psychotherapie

Dr. med. Mahnaz Gürtler

Zur Person

- Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Einzel-, Paar- und Gruppentherapie
- Diplom Mathematikerin

Agenda

- Seele und Körper - Psychosomatik
- Spezielle Ausprägungen im HNO-Bereich
- Ein Fallbeispiel

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie, Dr. med. Mahnaz Gürtler, Stadtgespräche Bensberg 2005

Viele von Ihnen werden sich fragen:


Warum HNO und Psychotherapie?

Was hat das Eine mit dem Anderen zu tun?

Warum ist es wichtig?

Mir schnürt es die Kehle zu

- Viele Redewendungen unserer Sprache zeigen den bestehenden Zusammenhang zwischen körperlichem und seelischem Befinden:
- Es stinkt einem.
- Viel um die Ohren haben.
- Mir verschlägt es die Sprache.
...



Zeichnungen mit freundlicher Genehmigung von Walter Hanel © Copyright 2004

Sie wissen das eigentlich alle! Ich sage Ihnen ein paar Beispiele aus Ihrem Alltag:

„Ich habe die Nase voll, mir schnürt es die Kehle zu, mir verschlägt es die Sprache, da klingelt es bei mir, ich kann es nicht mehr hören, ich habe zu viel um die Ohren, ich bin doch nicht taub, Da kriege ich so einen Hals, mir platzt der Kopf, es ist schwindelerregend, das stinkt zum Himmel, ich kann ihn nicht mehr riechen.“

[Sie sehen HNO ist ein Fach der Kommunikation und zwar pur – Hören, Sprechen und Riechen.

Auch der Geruch (Riechen) ist immer Kommunikation: man verliebt sich auch in den Geruch eines Menschen!]

In diesen Ausdrücken ist es schon auf den Punkt gebracht: Der Zusammenhang zwischen Seele und Körper - zwischen psychischer Belastung/ Stress und physiologischen Reaktionen. Es geht nie nur um den Körper allein, es ist immer ein Ganzes.

¹ Ich danke Herrn Walter Hanel, der mit seinen Zeichnungen meinen Vortrag bereichert hat.
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie
Dr. med. Mahnaz Gürtler, Bensberger Stadtgespräche, 22.01.2005

Wie die Seele durch den Körper spricht

- Nach eigener Beobachtung aus 16 Jahren als niedergelassene HNO-Ärztin haben in meinem Fachgebiet viele Beschwerden keinen reinen organischen Ursprung.
- Auslöser oder zumindest mitbeteiligt sind auch seelische Probleme,
- d.h. die Psyche nutzt den Körper bzw. Körperorgane als Sprachrohr.
- In Expertenkreisen wird der Anteil mit 60 - 80% angegeben.
- In Kombination von HNO und Psychotherapie behandle ich den ganzen Menschen im Lebens- und Sinneszusammenhang und nicht nur seine Krankheiten.


Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie, Dr. med. Mahnaz Gürtler, Bensberger Stadtgespräche, 22.01.2005

Das war für mich der Grund dafür, schon kurz nach Beginn meiner Tätigkeit als Fachärztin für HNO auch psychotherapeutisch zu arbeiten.

Und im Nachhinein stellt sich für mich die Frage, wie habe ich es überhaupt vorher machen können - ohne Psychotherapie?

... Stress, Tinnitus, Hörsturz ...

- Körperliche Signale können auf seelische Ursachen aufmerksam machen.
- Der Arzt ist gefordert das zu hören, was sonst nicht gehört wird:
- den Menschen als Ganzes in seiner Einheit von Soma und Psyche -
- wie zum Beispiel bei Schwindel, Tinnitus oder Stimmproblemen.



Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie, Dr. med. Mahnaz Gürtler, Bensberger Stadtgespräche, 22.01.2005

Die Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, die spüren diese Zusammenhänge durchaus. Die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele. Sie wissen Bescheid!

Mein Job ist es, sie in ihrer Wahrnehmung zu unterstützen und zu stärken und auf ihrem Weg zu begleiten.

Denn, das gibt ihnen die Chance sich selbst zu heilen. Und darum geht es doch: Wir Ärzte sind nur die Begleiter. Die Arbeit leisten die Patienten selbst.

mens sana in corpore sano ...
... und umgekehrt

So verursacht z.B. das Innenohrgeschehen

- Schwindel,
- Übelkeit,
- Unsicherheit,
- Angst,
- Panik
- und viele zusätzliche vegetative Symptome,

was dann auf dem Wege der Konditionierung zu reaktivem psychogenem Schwindel führt.

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie, Dr. med. Mahnaz Gürtler, Bensberger Stadtgespräche, 22.01.2005

Jeder kennt den Spruch:

Mens sana in corpore sano.

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Ich meine, das ist nur die halbe Wahrheit. Umgekehrt wird auch ein Schuh daraus:

Eine gesunde und ausgeglichene Seele ist die beste Voraussetzung für einen gesunden Körper. Und das wissen Sie auch aus eigener Erfahrung: wenn Sie glücklich verliebt sind, sich wohl fühlen, sind Sie gesund.

Theresa von Avila geht noch einen Schritt weiter. Sie sagt: Tu was!

Tue Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat in ihm zu wohnen.

Und noch ein Zitat. In der Bibel steht: Liebe Deinen nächsten wie Dich selbst.

Und wenn wir uns das genau überlegen, heißt das auch: nur wer sich selbst liebt kann auch andere lieben.

Die Quintessenz all dieser Gedanken bedeutet für mich: Tue Deiner Seele was Gutes, damit Dein Körper Lust hat für diese Seele die Wohnung zu sein, und zwar bitte schön eine Luxuswohnung!

HNO-Krankheiten mit möglichem psychosomatischen Hintergrund

- Heuschnupfen und sonstige Allergien,
- Stimmstörungen,
- Tinnitus,
- Migräne,
- Schwindel,
- Chronische Schmerzzustände,
- Hörsturz,
- Kloßgefühl ...



Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Psychotherapie, Dr. med. Mahnaz Gürtler, Bensberger Stadtgespräche 2005
© Copyright 2004, Walter Herrel

Was bedeutet das im Allgemeinen und im Besonderen?

Das hat sich niedergeschlagen in der modernen Psychosomatik, der Lehre von den Zusammenhängen zwischen seelischem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit. Und man kann beide Wege gehen (von innen nach außen, von außen nach innen). (von Psyche zum Körper/ und vom Körper zu Psyche). Es ist ein Ganzes!

Und ich als Ärztin gehe auch beide Wege. Das heißt: ich nutze natürlich auch- äußere Hilfsmittel,

wie z.B. Medikamente und ich biete psychotherapeutische Behandlung an, wo sie nötig ist.

Eines muss doch gesagt werden: Wir und damit unsere Patienten - nämlich Sie - haben heute viel mehr Möglichkeiten als früher.

Was heißt das? Da ist die Jahrtausende alte Tradition östlicher Medizin von Persien bis Japan, genauso wie die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten der modernen westlichen Medizin.

Denn vergessen wir nicht, die verlängerte Lebenserwartung ist ein Ergebnis der westlichen Medizin, auf das wir nicht verzichten wollen. Wir sind froh, dass wir die Apparatemedizin haben, wenn sie zur erfolgreichen - und optimalen - Therapie führt. Aber sie alleine genügt nicht immer.

Insofern geht es darum viele Gebiete einzubeziehen, wie z.B. Osteopathie, ganzheitliche Schmerztherapie, Hypnose, Reiki, Psychotherapie und vieles mehr...

Es geht um Synthese und nicht um Fundamentalismus! Es gibt nicht die eine Wahrheit!

Wie kann das aussehen?

Eines ist klar: Kein einziger Arzt wird je alle diese Verfahren – ganz allein – anwenden können, auch wenn er sie kennt oder kann. Kein einziges zukünftiges Gesundheitszentrum wird diese Verfahren – wirklich individuell - anbieten können. Wir kennen das doch alle. In den großen Systemen geht das Individuum verloren. In einem Massenbetrieb ist kein Platz für die Individualität und das Feingefühl für die zwischenmenschliche Beziehung – die Zwischentöne.

Das geht einfach nicht, selbst wenn der Einzelne es will.

Das bedeutet also: die einzelnen Fachrichtungen müssen eng zusammenarbeiten. Nur so können die individuellen Bedürfnisse der kranken Menschen berücksichtigt werden. Denn unsere Patienten, nämlich Sie, haben ein Recht auf eine individuelle und ganzheitliche Behandlung.

Dazu gehört auch, dass wir - die Ärzte - über den eigenen Tellerrand schauen und uns zusätzliche Möglichkeiten erschließen. Und das ist in der HNO-Landschaft in Bergisch Gladbach Gang und Gebe.

Wie sieht das bei mir konkret aus? Ich habe mich entschieden Alternativmedizin und vor allem Psychotherapie dazu zu nehmen. Und ich sage Ihnen, wie das aussieht: ein Beispiel....

Das sind die Momente, da bin ich wirklich glücklich. Da weiß ich, ich habe doch den richtigen Beruf. Und das ist kein Einzelfall. So was erlebe ich immer wieder:

Patienten kommen mit Tinnitus, Schwindel, Hörsturz, Engegefühl am Hals, chronischem Schmerz, Sie kommen mit immer wieder kehrenden ungeklärten Infekten der oberen Atemwege, Angst und Panik oder Depression.

Was mache ich dann?

Natürlich setze ich alles ein, was an konventioneller Medizin geboten ist. Wo das nicht reicht - dann

stellt sich die Frage nach anderen Wegen. Vor allem nach psychotherapeutischer Behandlung: wie Einzeltherapie, Paartherapie, Familientherapie, Supervision, etc.

Sie erinnern sich an das Eingangsbild? 80% aller HNO-Erkrankungen sind psychisch mit verursacht.

Und bei einem großen Prozentsatz meiner Patienten, bei denen die Bereitschaft besteht diese anderen Wege zu gehen, ist auch ein ganz anderer nachhaltiger Heilungsprozess eingetreten. Das sind Menschen, die wirklich an sich gearbeitet haben – natürlich von mir psychotherapeutisch begleitet. Aber sie haben gearbeitet. Und die kommen nicht aus Spaß, weil sie ein bisschen Psychotherapie machen wollen. Die kommen, weil sie weitergehende Hilfe brauchen, um an die seelischen Ursachen ihrer körperlichen Beschwerden zu gelangen

Ein weiteres Beispiel:

Ein Mensch leidet unter Ohrgeräuschen, die ihn zum Wahnsinn treiben. Wählen wir die für diesen Menschen adäquate Behandlung - für Körper und Seele -, so wird er sich auf der einen Seite leistungsfähig und gesund fühlen, zufrieden sein. Auf der anderen Seite bekommt dieser Mensch die Chance sich seelisch und geistig zu entwickeln, die Chance sich selber zu entdecken und ganz neue Möglichkeiten zu finden.

Und wenn diese Menschen gesund werden und bleiben, wenn sie ihren Seelenfrieden, ihr inneres Gleichgewicht, ihre Selbst-Sicherheit gefunden haben, dann brauche ich nur noch in ihre funkelnden Augen zu schauen. Der Anblick ist die beste und schönste Belohnung.



Als Fazit: Wenn Menschen gesunden, profitieren alle. Die Gesellschaft, die Partner, die Angehörigen, die Kinder.

Ich will die Gelegenheit hier nutzen – ganz kurz nur - mein höchstpersönliches Steckenpferd zu reiten. Und das ist die Paartherapie.

Warum?

Weil die Paartherapie zu den Interventionen gehört, die besonders effektiv und intensiv sind.

Eine gelungene Paartherapie ist natürlich nicht nur für das Paar, sondern insbesondere für die Kinder – für die nächste Generation- von ganz besonderer Bedeutung.

Und da schließt sich der Kreis: Vom gesunden Geist, der im gesunden Körper wohnt und vom gesunden Geist, der den Körper heilen kann.

Das ist die eigentliche Prophylaxe. Ich behaupte: Das ist Prophylaxe!

Oder wie die Ulla Schmidt sagen würde (in Reformhaus Schmidt/ der Satire-Sendung im WDR)

„Und bleiben Sie gesund, anders wär nämlich schlecht.“