

Symposium der Privatklinik Hohenegg

«Vertrauen»

Männedorf, 10. September 2026

Vertrauen in den Körper

Prof. Dr. med. Stefan Büchi

Zürich

Stressassoziierte Erkrankungen und körperliche Beschwerden nehmen zu – besonders auch bei jüngeren Menschen. Schmerzen, Erschöpfung oder Schwindel können das Vertrauen in den eigenen Körper erschüttern. Wird der Körper als unberechenbar oder bedrohlich erlebt, entsteht leicht ein Kreislauf aus Sorge, Schonung, verstärkter Selbstbeobachtung und weiterer Symptomzunahme.

Wie lässt sich Vertrauen in den Körper wiedergewinnen? Ausgangspunkt ist die therapeutische Beziehung. Vertrauen entsteht dabei auf drei Ebenen: durch Vertrauen in die Person und die Beziehung, durch Vertrauen in die fachliche Expertise sowie durch die Plausibilität des therapeutischen Vorgehens. Gerade bei komplexen psychosomatischen Beschwerden ist eine verständliche Erklärung zentral.

Das von uns entwickelte Körperstressmodell¹ (www.koerperstress.ch) bietet hierfür einen einfachen, klinisch erprobten Bezugsrahmen. Es versteht anhaltende körperliche Beschwerden als Ausdruck einer veränderten Stress- und Körperregulation und überwindet damit die nicht hilfreiche Dichotomie von «körperlich» oder «psychisch». Symptome werden weder bagatellisiert noch vorschnell psychologisiert, sondern als reale körperliche Erfahrung ernst genommen und in einen nachvollziehbaren Zusammenhang gestellt.

Anhand klinischer Beispiele zeigt der Workshop, wie diagnostische Einordnung, Edukation und konkrete Verhaltensänderungen dazu beitragen können, Ängste zu reduzieren, Selbstwirksamkeit zu fördern und Vertrauen in den eigenen Körper wieder aufzubauen. Im Zentrum steht eine Haltung, die nicht gegen Symptome kämpft, sondern Patientinnen und Patienten darin unterstützt, ihren Körper wieder als verlässlich und regulierbar zu erleben.

Literaturempfehlung

- ¹Di Gangi, S., Hennemann, J., Brunner, E., Senn, O., & Büchi, S. (2026). An interprofessional approach to treat bodily distress disorder in Swiss primary care – a quality improvement study. *European Journal of General Practice*, 32(1), 2599579.