

# GRUNDLAGEN ZUR ENTSTEHUNG UND BEHANDLUNG VON PSYCHOSOMATISCHEN STÖRUNGEN

von Dr. med. Eckhard Roediger

Für Menschen mit psychosomatischen Störungen hält diese Schrift einige grundlegende Gedanken bereit. Sie will helfen, die relativ kurze Therapiezeit möglichst effektiv zu nutzen. Sie beschreibt auf allgemein verständliche Weise, wie sich die Medizin heute die Entstehung von psychosomatischen Störungen vorstellt und welche Wege zur Gesundung führen. Sie will mehr Verständnis für das psychotherapeutische Vorgehen schaffen und die Mitarbeit erleichtern.

Wir Menschen sind alle um eine gewisse innere Ausgeglichenheit bemüht. Sicher und gelassen fühlen wir uns wenn das, was wir erleben, mit dem im Einklang ist, was wir uns vorstellen und erwarten (siehe Abb. 1). Weicht das, was wir erleben, deutlich von unseren Erwartungen ab, entstehen innere Spannungen, die uns unangenehm sind. Daher suchen wir Wege, diese Spannungen zu vermindern. Gelingt es uns nicht, durch Aktivitäten die Spannung aufzulösen, suchen wir nach anderen Wegen zur **Spannungsminderung**. Dabei können wir zum Beispiel stimmungsverändernde Stoffe zu uns nehmen (Alkohol, Medikamente, Drogen). Eine anhaltende innere Spannung kann aber auch zu seelischen oder körperlichen **Funktionsstörungen** führen, zum Beispiel Angstzuständen, Schlafstörungen, Schwindel oder Schmerzen. All diese Symptome gehen einher mit vermehrtem Stresserleben und entsprechenden körperlichen Veränderungen, zum Beispiel Verschiebungen im vegetativen Nervensystem oder bei der Hormonausschüttung. Bestehen diese Veränderungen dauerhaft, richtet sich der Körper darauf ein und die zunächst rückbildbaren funktionellen Störungen können zu Schäden der Körperstrukturen führen, die dann nicht immer völlig rückbildbar sind. Aus diesem Grunde ist es wichtig, langfristig **bessere Lösungen** zur Spannungsreduktion zu **finden**.

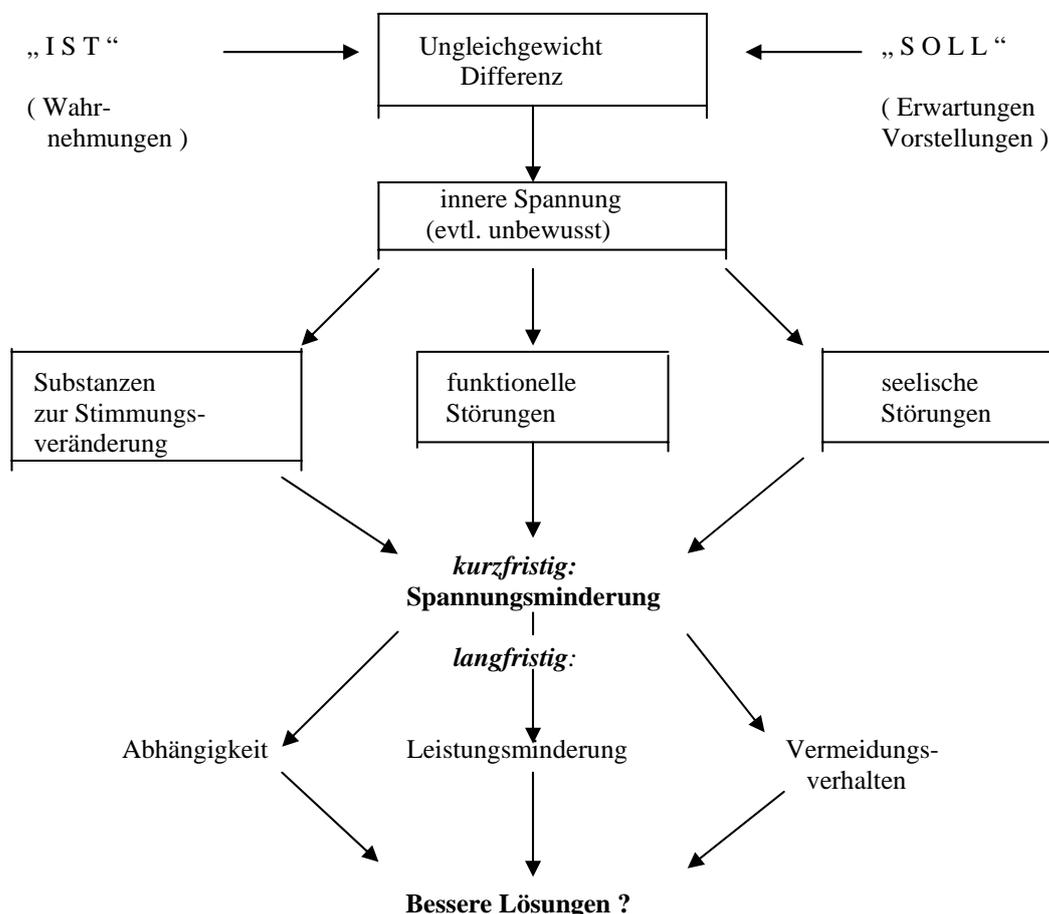


Abb. 1

Neben Konflikten mit der Umgebung, zum Beispiel in der Familie, am Arbeitsplatz, durch belastende Lebensereignisse oder körperliche Krankheiten, können auch **innere Konflikte** zu Spannungen führen. Wie ist das zu verstehen?

Beim Menschen sind vier wesentliche **Grundbedürfnisse** zu unterscheiden, die befriedigt werden müssen, damit wir emotional stabil sind: Kontrolle / Sicherheit, Lust bzw. Unlustvermeidung, stabile Bindungen, Selbstwerterhöhung. Diese vier Grundbedürfnisse können in bestimmten Lebenssituationen jedoch in Widerspruch geraten. Das heißt: Wenn ich ein Bedürfnis befriedige, kann ein anderes dadurch bedroht werden bzw. zu kurz kommen. Dazu einige Beispiele (siehe auch Abb. 2): Wenn ich zum Beispiel Lust habe, Achterbahn zu fahren, kann meine Angst, die Kontrolle zu verlieren, so groß sein, dass ich es doch nicht tue (1). Eine Frau ist mit einem Mann verheiratet, der sie schlägt. Einerseits möchte sie gerne die Beziehung aufrechterhalten, andererseits ist ihr Selbstwertgefühl durch die Demütigungen bedroht (2). Ein Mann geht leidenschaftlich gerne angeln. Seine Frau ist aber eifersüchtig, weil er die Zeit nicht mit ihr verbringen will und macht ihm dauernd Szenen (3). Ein Mensch bevorzugt bestimmte sexuelle Praktiken, schämt sich aber, sie umzusetzen (4). Eine Frau ist eigentlich glücklich mit einem Mann verheiratet, der aber spielsüchtig ist und so ihre existentielle Sicherheit bedroht (5).

### Grundbedürfnisse

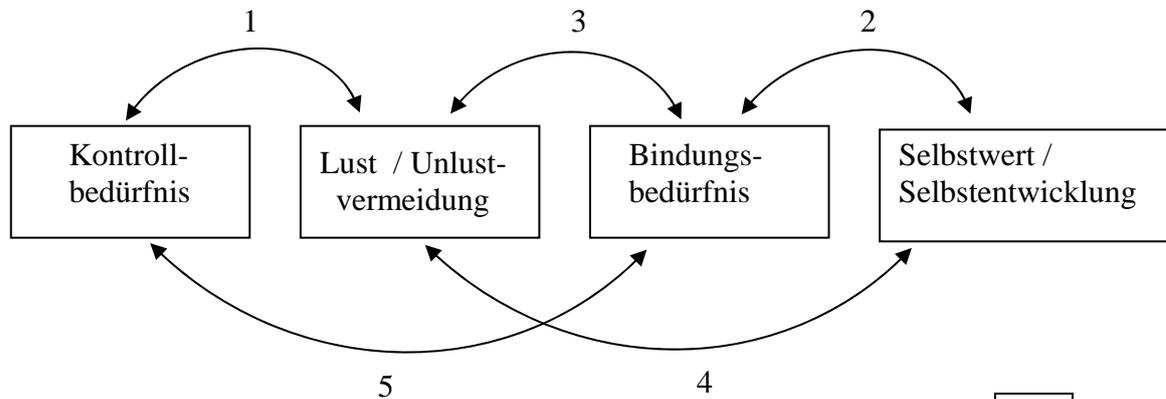


Abb. 2

Diese Beispiele beschreiben aktuelle Konflikte bei Erwachsenen. Wir müssen aber auch berücksichtigen, dass wir aufgrund unserer früheren Lebenserfahrungen seit der Kindheit ein bestimmtes Weltbild und zu diesem Weltbild passende Verhaltensweisen aufbauen bzw. entwickeln. Wenn wir in verschiedenen Lebenszusammenhängen bzw. Lebenssituationen sehr unterschiedliche Erlebnisse haben, können wir kein gleichmäßiges Weltbild aufbauen. Wenn zum Beispiel die Eltern manchmal sehr liebevoll zu den Kindern sind, dann aber wieder unvermittelt aggressiv und launisch, bauen die Kinder kein stabiles Elternbild auf, sondern ein Bild der guten Eltern und relativ unabhängig davon ein inneres Bild der „bösen Eltern“. Um das genauer zu verstehen, wollen wir uns die Hirnfunktion etwas genauer anschauen:

Alles, was wir erleben, führt zu Aktivitäten in unserem Nervensystem. Unser Gehirn ordnet dabei das aktuelle Erleben passenden Mustern aus **früheren Erfahrungen** zu. Diese Muster nennt man ein **Schema**. Die *Schemata enthalten alle Gefühle, Gedanken, Handlungsmuster und auch die vegetativen Reaktionen*, die zu diesem Erlebnismuster bzw. zu dieser Szene gehören. Wenn wir etwas Neues erleben, aktiviert unser Gehirn automatisch das dazu passende Schema mit allen dazugehörigen Gedanken, Gefühlen usw. Im positiven Fall kann uns das helfen, Situationen schneller zu erkennen und zu bewältigen. Im negativen Fall führt es dazu, dass wir uns auch in neuen Situationen immer wieder nach den alten Mustern verhalten und dadurch der Eindruck entsteht, dass wir im Leben dazu verurteilt sind, immer wieder dieselben schlechten Erfahrungen zu machen. Dabei ist es unsere „*Schema-Brille*“, die uns immer wieder bevorzugt das zeigt, was wir schon kennen. Es kann uns im Alltagsleben

oder in der Therapie passieren, dass eine aktuelle Situation einem früheren Erlebnis ähnelt. Dann tauchen ähnliche Gefühle in der Seele auf wie damals, als wir die Erlebnisse erstmals hatten. Man kann eine solche **Aktivierung alter Schemata** daran erkennen, dass unvermittelt relativ **starke Gefühle** auftreten, die ein Außenstehender aus der Situation heraus gar nicht nachvollziehen kann. Um zu verstehen, warum dennoch diese intensiven Gefühle entstehen, ist es wichtig zu wissen, dass die Gefühle kein „Verfallsdatum“ haben, sondern dass sie in unserem **emotionalen Gedächtnis** in der ursprünglichen Intensität aufbewahrt werden. Wenn ich also z. B. heute aus der Therapie entlassen werden soll oder sich ein Partner von mir trennt, fühle ich mich genauso einsam und verlassen wie als kleines Kind, als ich von meinen Eltern getrennt wurde. Um die ganze Heftigkeit der heutigen Gefühle zu verstehen, ist es sehr hilfreich, die ursprünglichen Situationen der **Schemaentstehung** (in der Ursprungsfamilie) zuordnen zu können. Erst dann werden die heutigen Gefühle vor dem damaligen Hintergrund verständlich und man kann daran arbeiten, den Unterschied zwischen der damaligen und der heutigen Situation zu erkennen.

Schemata haben also eine *Tendenz, sich selbst zu erhalten*. Auf der gedanklichen Ebene tun sie das, indem wir in unseren Wahrnehmungen bestimmte negative Grundannahmen immer wieder bestätigt sehen. Auf der Handlungsebene verhalten wir uns immer wieder so, dass sich die früheren Erlebnisse in den aktuellen Erfahrungen (z.B. in Beziehungen) wiederholen. Um die Wiederholung der negativen Erfahrungen in Grenzen zu halten, bilden wir (ebenfalls meist unbewusst) Vermeidungs- und Kompensationsmuster aus.

**Vermeidung** arbeitet so, dass wir gedanklich, gefühlsmäßig oder im Handeln versuchen, uns nicht mehr auf Situationen einzulassen, die die negativen Schemata aktivieren, indem wir z.B. keine Beziehungen oder neue Situationen eingehen oder bestimmte Gefühle abblocken. Der „Preis“ ist eine zunehmende Verarmung unseres Lebens.

**Kompensation** bedeutet, dass wir in übertriebener bzw. etwas verkrampfter Weise nach Möglichkeiten suchen, unseren negativen Gefühle zu beruhigen, indem wir z.B. aus Angst vor einer Beziehungsenttäuschung dauernd neue Beziehungen anfangen, aber rasch selbst wieder beenden, oder aus dem Gefühl innerer Wertlosigkeit uns äußerlich aufwerten bzw. materielle Werte anhäufen oder aus Angst vor Abhängigkeit eine machtvolle Position anstreben. Der Nachteil ist, dass wir die eigentlichen Gefühle nicht erleben und den Mechanismus nicht durchschauen, so dass wir der Sklave unserer kompensatorischen Muster zu werden drohen. Wenn wir also diesen Kreislauf durchbrechen und unser Leben anhaltend verändern wollen, müssen wir diese unbewussten Schemata bewusst machen, um sie dann ganz gezielt zu verändern. Dabei helfen uns folgende Schritte.

### **Schemata erkennen und benennen**

1. Wir müssen uns entscheiden, dass wir mit den Therapeuten gemeinsam an den alten Mustern arbeiten wollen und bereit sind, uns dabei anzustrengen.
2. Wir schauen uns unsere *aktuellen Konflikte* an und versuchen Gesetzmäßigkeiten zu erkennen.
3. Wir suchen in dem „*Young-Schema-Fragebogen*“ die negativen Gedanken bzw. Grundannahmen heraus, die zu unseren Schemata passen.
4. Wir schließen die Augen und versuchen uns wieder als Kind im Familienkreis zu sehen (und zu fühlen). Dadurch können wir den *Entstehungsszenen* der Schemata auf die Spuren kommen.
5. Die therapeutischen Mitarbeiter werden Ihnen helfen zu erkennen, wo während der Behandlung Schemata aktiviert sind. Sie können das auch selbst entdecken, denn immer dann, wenn Sie *plötzlich starke Gefühle erleben*, sind in der Regel *Schemata aktiviert*.

## Prinzip der Aktivierung alter Schemata in der Gegenwart

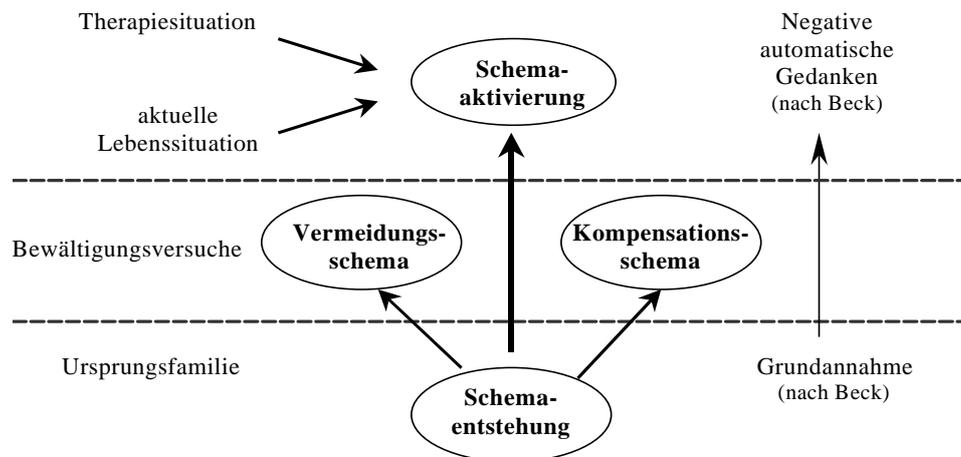


Abb. 3

### Schemata anerkennen und verändern (sich von ihnen trennen)

Schemata anerkennen bedeutet, die durch Vermeidung und Kompensation abgespaltenen negativen Gefühle zuzulassen, auszuhalten und als eigene Vergangenheit anzunehmen. Dadurch verändern sie sich. Aus Angst und Schmerz werden Trauer und Wut. Angst und Schmerz sind unangenehme Gefühle, die wir ungern aushalten, deshalb haben wir Vermeidungs- und Kompensationsverhalten entwickelt. Wenn wir diese negativen Gefühle zulassen, können sich die angemessenen Trauer- und Wutgefühle nachträglich einstellen und sich die „alten Knoten“ lösen. Besonders die Wut brauchen wir, denn in ihr steckt die Kraft zur Veränderung. Wir müssen die Kraft nur durch unsere Gedanken in konstruktive Bahnen lenken, damit wir nicht durch Hass- oder Rached Gedanken in der Vergangenheit gefesselt bleiben. Die folgenden Schritte helfen uns dabei:

1. Gemeinsam mit den Therapeuten *prüfen wir* mit kritisch-vernünftigem Blick, ob unsere *negativen Gedanken* und *Grundannahmen* wirklich (noch ) zutreffen.
2. In *Rollenspielen* können wir (im Wechsel mit den Therapeuten) neue angemessene und vernünftige Gedanken einüben, die wir uns dann in einem *inneren Dialog* selbst zusprechen (s. auch „*Teilearbeit*“).
3. Wir können uns wichtige *positive Gedanken auf Karten oder Zettel schreiben*, die wir bei uns tragen und uns in Situationen anschauen, in denen die alten Schemata aktiviert sind, um unseren „inneren Regisseur“ zu unterstützen.
4. Wir müssen uns in unserem Alltag so verhalten, dass wir *neue Erfahrungen machen* können und dabei erleben, dass etwas Neues möglich ist. Dazu ist ein gezielter Aktivitätsaufbau notwendig, den wir regelmäßig (z.B. im *Tagesrückblick*) überprüfen können.

Diese Schemata stehen relativ unverbunden in uns nebeneinander bereit und können in unvorhergesehenen Situationen wechselnd aktiviert werden. Man kann diese Schemata oder Verhaltensmuster auch als „**Teile**“ der **Gesamtpersönlichkeit** bezeichnen. Dies hat nichts mit Schizophrenie zu tun, sondern ist eine ganz normale Funktionsweise unseres Gehirns. Alle Menschen verhalten sich in verschiedenen Situationen zum Teil sehr unterschiedlich, zum Beispiel bei der Arbeit, mit Freunden in der Freizeit, auf dem Fußballplatz oder wenn sie verliebt sind. Diese verschiedenen Seiten können manchmal wie unterschiedliche Menschen wirken. So hören wir manchmal von anderen: „So kenne ich Dich ja gar nicht!“ Weil die Teile mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen verbunden sind, treten sie nicht gleichzeitig auf

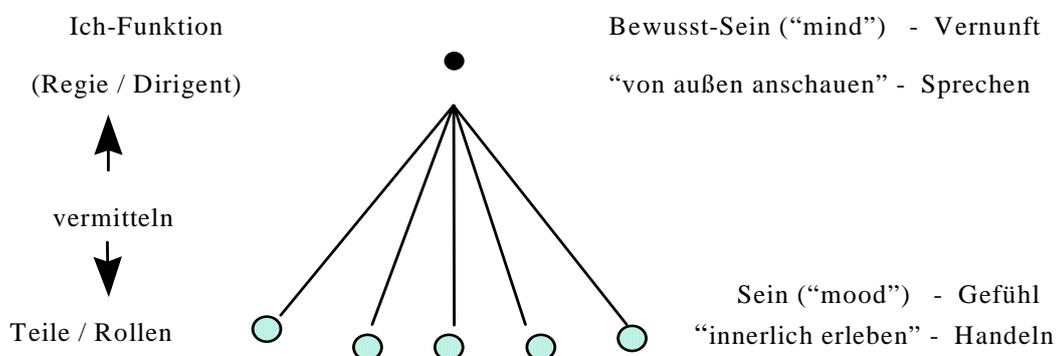
bzw. wenn sie unvermittelt auftreten „fallen wir aus der Rolle“. Damit wir unsere Mitmenschen nicht allzu sehr irritieren, versuchen wir das zu vermeiden. So haben die meisten Menschen einen „Manager“, der für die Anpassung nach außen und gutes Funktionieren sorgt. Er führt z.B. die kompensatorischen Schemata aus. Der Preis kann sein, dass lustbetont-kindhafte Bedürfnisse nach Spaß, Geborgenheit, Anlehnung oder Liebe nach außen nicht gezeigt, sondern gewissermaßen „verbannt“ werden, manchmal sogar gar nicht mehr bewusst sind. Diese innere Abspaltung kann sich in den Vermeidungsschemata zeigen. Die Spannung zwischen dem „Manager“ und dem „verbannten inneren Kind“ kann zu Krankheitssymptomen führen, die einerseits dem Unwohlsein des Kindes Ausdruck verleihen, aber nach außen hin sozial anerkannt sind. Dies gilt besonders für Krankheitssymptome, die sich auf Körperfunktionen beziehen. Die körperlichen Untersuchungen führen dann meist zu keinem Befund. Wenn nicht genauer nach dem **Entstehungszusammenhang der Symptome** gefragt wird und die Schemata identifiziert werden, bleiben die inneren Konflikte verborgen. Auch vielen Patienten ist das „Wühlen“ in der Vergangenheit unangenehm, weil sie dadurch wieder in Kontakt mit den verbannten Gefühlen der Ursprungsschemata kommen. Das ist aber die Voraussetzung, um neue, bessere **Lösungen** zu finden, **die allen Teilen gerecht werden**.

**Was sind die Voraussetzungen, um bessere Lösungen zu finden?**

Der Weg der Erkennens und Veränderns der Schemata wurde schon beschrieben. Jetzt soll noch das Einüben des „inneren Dialogs“ durch die Arbeit mit den „inneren Teilen“ genauer dargestellt werden. Zunächst müssen alle Teile gehört werden, ohne dass von anderen „dazwischen geredet“ wird. Ähnlich wie bei einem Gericht dürfen der Staatsanwalt als Vertreter des Managers und der Verteidiger des „inneren Kindes“ subjektiv und leidenschaftlich ihre Positionen und Bedürfnisse darstellen.

Erst später wird die **überparteiliche Vermittlungsinstanz** des Richters aktiv, der **sachlich** aber **liebvoll** über den emotionalen Tellerrand schaut. Wie bei Gericht können zur Unterstützung dieser Funktionen die Vorstellungen anderer, weiser Personen wie „Sachverständige“ herangezogen werden, um Anregungen für neue Lösungen zu bekommen. So kann der Therapeut zum Beispiel fragen: „Was würde ein weiser Mensch oder Ihr bester Freund dazu sagen bzw. Ihnen raten?“ Diese überparteiliche Haltung, die etwa der Funktion eines Regisseurs im Theater oder eines Dirigenten beim Orchester entspricht, kann man als „Ich-Instanz“ bezeichnen (siehe Abb. 4)

**Die innere Bewegung in der Psychotherapie**



**Abb.4**

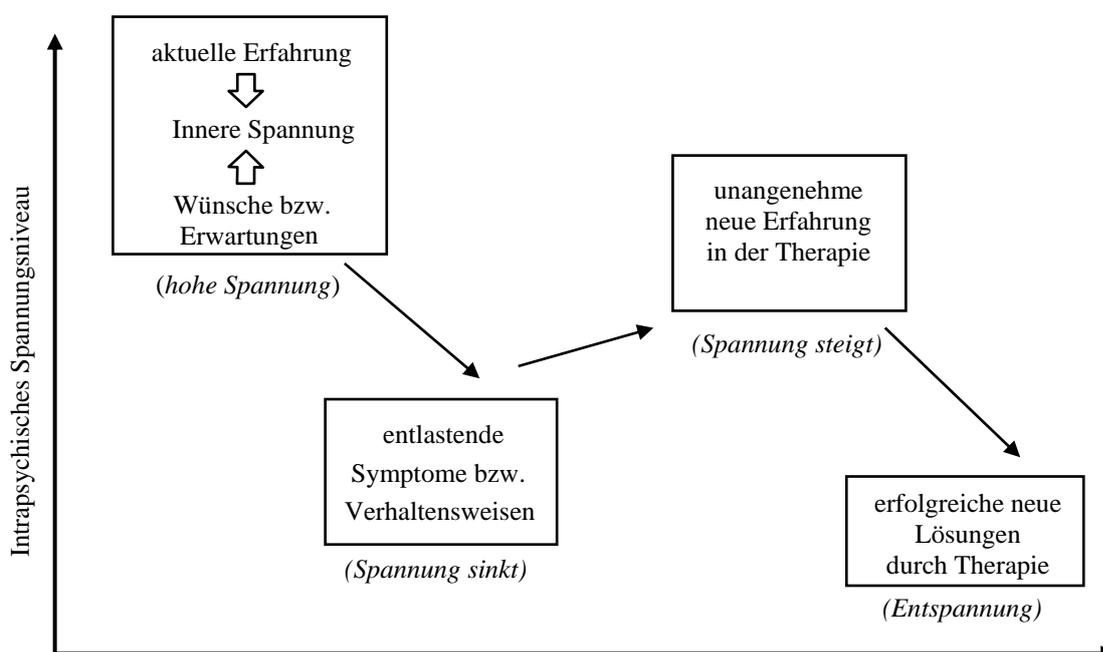
So wie gute Eltern sich um *alle* Kinder kümmern, auch um die schwierigen, versucht das Ich die Bedürfnisse *aller* Teile wahrzunehmen und bei den Lösungen zu berücksichtigen. Dabei muss es eher objektiv-geistige Aspekte berücksichtigen als emotional-seelische. Die Ich-Instanz vermittelt „Bewusst-Sein“ und steht dem Eintauchen in lustvolles oder leidenschaftliches „Sein“ gegenüber. Um die Ich-Funktion zu stärken, kann man üben, Dinge erst einmal ganz sachlich zu beschreiben und noch nicht gefühlsmäßig zu bewerten. Die Funktion des Ich soll aber nicht zu einseitig hervorgehoben bzw. idealisiert werden. So wie der Regisseur alleine kein Theaterstück aufführen kann, sondern dazu auf seine Schauspieler und deren Rollen angewiesen ist, ist das Ich ohne Lebenskraft. Aber es kann und muss die Rollen bzw. Teile effektiv im Sinne des Ganzen einsetzen, damit ein gutes Stück entsteht (oder eine gute Lebensqualität). Dazu darf es aber nicht parteilich sein.

Bei vielen Menschen, die in Behandlung kommen, ist die Ich-Funktion anfangs meist sehr eng mit den Managern verbunden, die für eine gute Außenanpassung sorgen, während die Symptome als „ich-fremd“ erlebt werden und von den Behandlern „weggemacht“ werden sollen, so wie man ein unliebsames, störendes Kind weghaben will, damit man besser funktionieren kann. Dadurch würden aber wichtige Entwicklungschancen der ganzen Person vertan. Es ist auf lange Sicht fruchtbarer, die starren Schemata aufzulösen, das kreativ-lustvolle und das aggressiv-kraftvolle Potential des Kindes einzubeziehen und ihm einen angemessenen Platz im Leben zuzuweisen.

Therapeutische **Übungen**, die die **Aufmerksamkeitshaltung** fördern, sind genaue Selbstbeobachtungen, Tagesrückblicke, Fragen nach tieferliegenden Gedanken und Wertvorstellungen. Besonders die nicht sprachgebundenen Therapieverfahren wie zum Beispiel die künstlerischen Therapien, Eurythmie, Massagen oder Einreibungen, erleichtern manchmal den Zugang zum „inneren Kind“.

Eine Aufgabe der Therapie ist also, die Funktion der Schemata und die Motive der verschiedenen Persönlichkeitsteile umfassend zu verstehen. Für eine Verbesserung der Lebensqualität müssen aber diese Erkenntnisse in **effektive Verhaltensweisen** und **Problemlösefertigkeiten** integriert werden. Dazu müssen wir aber auch verstehen, wodurch alte Verhaltensweisen aufrechterhalten werden.

Alle oben beschriebenen Versuche zur Spannungsminderung bringen zumindest kurzfristig (und aus der Sicht des „Managers“) Teilerfolge (siehe Abb. 5).



Kranke Menschen haben diese Lösungen gewählt, weil sie keine besseren Lösungen gefunden haben. Oft sind langfristig bessere Lösungen mit kurzfristigen Anstrengungen bzw. Verschlechterungen des Befindens bzw. mit einem zwischenzeitigen Spannungsanstieg verbunden. Die bisher gewählten Lösungen sind zumeist auch bequemer (zum Beispiel Medikamente, siehe Abb. 6).

### Teufelskreis der Psychosomatischen Symptomatik

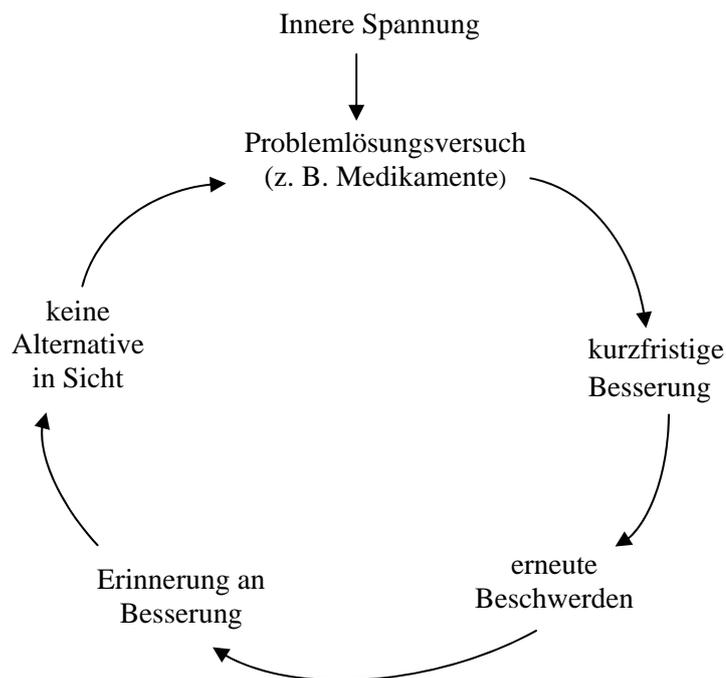


Abb. 6

Um Menschen zu neuen Lösungsversuchen zu motivieren bedarf es großer Anstrengungen und „guter Argumente“ seitens der Therapeuten, die sich mit der Ich-Funktion der Patienten verbünden müssen. Eine Brücke, den „Manager“ zur Mitarbeit zu bewegen, sind **zeitlich befristete Experimente**, die nachher gemeinsam ausgewertet werden. So kann Zeit gefunden werden, die neue positive Erfahrungen erst möglich macht, ohne dass sich die Patienten gleich festlegen müssten. Genaue sachliche, ich-hafte Selbstbeobachtungen helfen, übertriebene Befürchtungen zu relativieren und anfangs noch kleine Erfolge der neuen Strategien überhaupt wahrzunehmen. Es ist sehr wichtig, diese **Teil-Erfolge deutlich herauszuarbeiten**, damit sie nicht einem Schwarz-Weiß-Denken zum Opfer fallen. Denn nur erlebte, das heißt bewusst wahrgenommene Teilerfolge motivieren, den neuen Weg weiterzugehen und die neuen Lösungen immer weiter zu verbessern (siehe Abb. 7). Nur dadurch, dass das Leben mit den neuen Strategien wenigstens einigermaßen erträglich und attraktiv ist, kann langfristig Rück-fällen in die alten, bequemeren Verhaltensmuster vorgebeugt werden. In Indikativgruppen wird gemeinsam daran gearbeitet, **neue Verhaltensweisen systematisch einzuüben**, damit sie später eigenverantwortlich weitergeführt werden können.

## Der Weg aus dem Psychosomatischen Teufelskreis

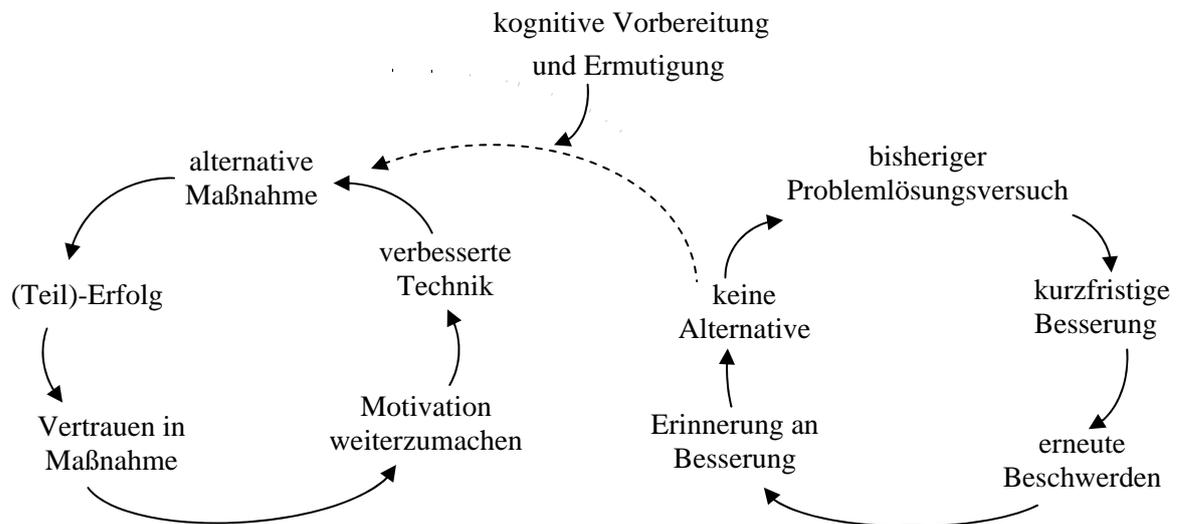


Abb. 7

Für einen dauerhaften Erfolg ist wichtig, die Aufmerksamkeitshaltung zu üben und langfristig aufrechtzuerhalten. Dabei helfen **Tagesrückblicke** und **Tagesplanung**, die für *alle* Teile befriedigende, belohnende Aktivitäten berücksichtigen. Dabei können leistungsorientierte Tätigkeiten den Manager zufriedenstellen und angenehme Aktivitäten die Bedürfnisse des inneren Kindes berücksichtigen. Die gute Mischung ist Garant für eine höhere Lebensqualität.

Viel Erfolg bei Ihrer Behandlung!