

"Die Weisheit und Nutzung psychischer Symptome als Kraftquelle und Orientierungshilfe"

**Vortrag am 17.01.2009 im KommRum
von Klaus Mücke, Dipl.-Psych.**

Grundsätzliches zu psychischen Symptomen:

Zu psychischen Symptomen zähle ich unter anderen: Angst, Panik, Zwang, Depression, Suchtverhaltensweisen, Ess-Störungen, psychotische Symptome (z.B. Stimmenhören, Wahnvorstellungen), Burn out, posttraumatische Belastungsstörung. Vieles, was für psychische Symptome gilt, trifft auch auf psychosomatische Beschwerden zu.

- **Wer über die Fähigkeit verfügt, unwillkürlich bzw. unbewusst ein psychisches Symptom zu entwickeln, besitzt auch die Kompetenz, es aufzulösen – auch wenn ihm/ihr das noch nicht bewusst ist. Dabei gilt allerdings: Das ist sehr sehr schwer, aber machbar! Und als Außenstehender hat man – so wie ich jetzt – immer leicht reden. Jeder hilfreiche Lösungsversuch ist deswegen zu würdigen.**

- **Je stärker man gegen ein Symptom kämpft, umso stärker wird es in der Regel, weil ihm durch den Abwehrkampf Energie zugeführt und vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt wird.**

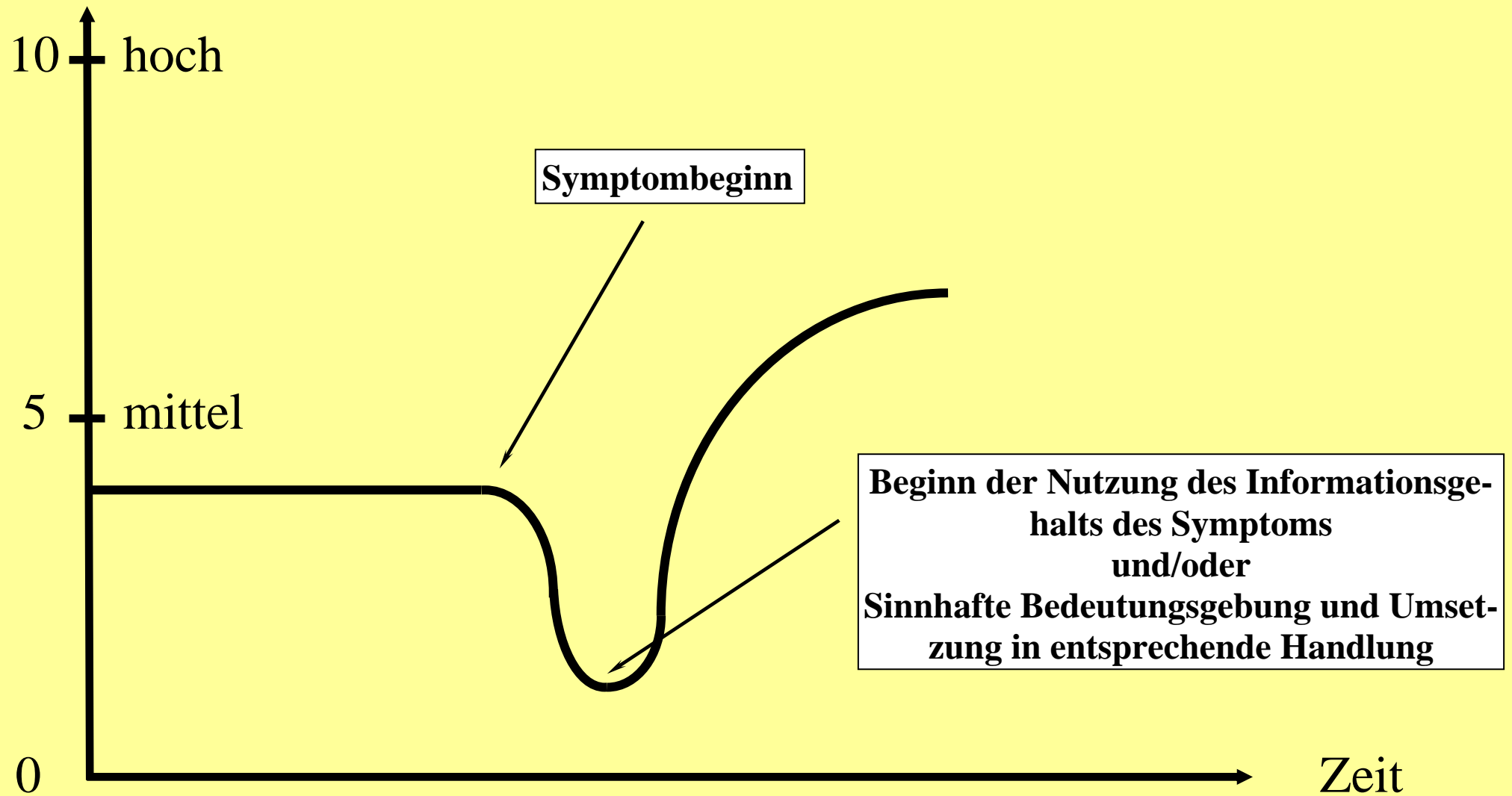
Beispiel: Aus Angst entwickelt sich Panik, wenn gegen die Angst gekämpft wird.

- **Gleichzeitig ist es verständlich, wenn man ein Symptom loshaben möchte und sich dagegen wehrt, weil man in der Regel extrem unter dem Symptom leidet. (Menschen, die etwas Derartiges nicht erlebt haben, können sich kaum vorstellen, wie furchtbar ein bestimmtes Symptom erlebt wird.)**

⇒ **Innerer Konflikt: Man führt innerlich Krieg gegen einen Teil von sich und damit gegen sich selbst. Oder man hadert mit sich und wertet sich ab: „Bin ich blöd.“ „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Oder die schlimmste Beleidigung: „Ich muss ‚psychisch krank‘ sein.“**

- **Das Leben, nachdem ein psychisches Symptom sich von einem verabschiedet hat, ist in der Regel erfüllt von einem viel größeren Maß an Lebensqualität und Wohlbefinden als vor dem Erscheinen des Symptoms.**
- ⇒ Es lohnt sich also, sich mit sich auseinanderzusetzen – auch wenn man das während des Leidens an dem Symptom nicht so wahrnehmen kann.
 - ⇒ Niemals aufgeben – selbst wenn es noch so furchtbar erscheint.
 - ⇒ Kann die Information, die in einem Symptom schlummert, genutzt werden, so führt das in der Regel nicht nur zur Auflösung des Symptoms, sondern auch zur Steigerung der Lebensqualität.
 - ⇒ Das gleiche gilt, wenn dem Symptom eine sinnhafte Bedeutung zugeordnet werden kann. Dabei geht es nicht um die eine „wahre“ Bedeutung, sondern nur darum, dass einem diese Bedeutung Sinn macht.

Maß an Lebensqualität, Wohlbefinden und innerer Harmonie



Von der Problem- bzw. Symptomhypnose zur Lösungstrance:

Wenn man unter einem Problem oder Symptom leidet, finden die gleichen Bewusstseinsprozesse statt, wie unter einer hilfreichen therapeutischen Hypnose beispielsweise in der Hypnotherapie – allerdings unter umgekehrtem emotionalen Vorzeichen:

- ⇒ Man erlebt, dass das Symptom ganz unwillkürlich, wie von selbst kommt und dafür überhaupt nichts getan werden muss. „Es“ kommt einfach so über einen. Und das Gefühl von Ausgeliefertsein und Machtlosigkeit stellt sich ein und man stellt sich die Frage: „Warum muss gerade ich damit geschlagen sein?“ „Womit habe ich das verdient?“**
- ⇒ Hilfreich ist es, aus der Konzentration auf das Problem oder Symptom auszusteigen und den „Scheinwerfer“ (Gunther Schmidt) der Aufmerksamkeit vom Problem zur Lösung(svision) zu lenken.**

Problem-, Symptomopfer – Problemhypnose

unwillkürlicher Prozess: „Es (das Symptom) kommt über mich – ohne dass ich bewusst oder willkürlich etwas dafür tue und ohne dass ich das Symptom bewusst oder willkürlich verhindern kann.“

Problemtäter/in

willkürlicher Prozess: „Ich Sorge bewusst und willkürlich dafür, dass sich das Problem bzw. Symptom zeigt.“ Frage: „Was müsste ich tun, um (wieder) manisch, zwanghaft, depressiv etc. zu reagieren.“

Lösungstäter/in

willkürlicher Prozess: „Ich Sorge bewusst und willkürlich dafür, dass ich mich so verhalte, dass sich die Lösung einstellt.“

Lösungsoffer – Lösungstrance

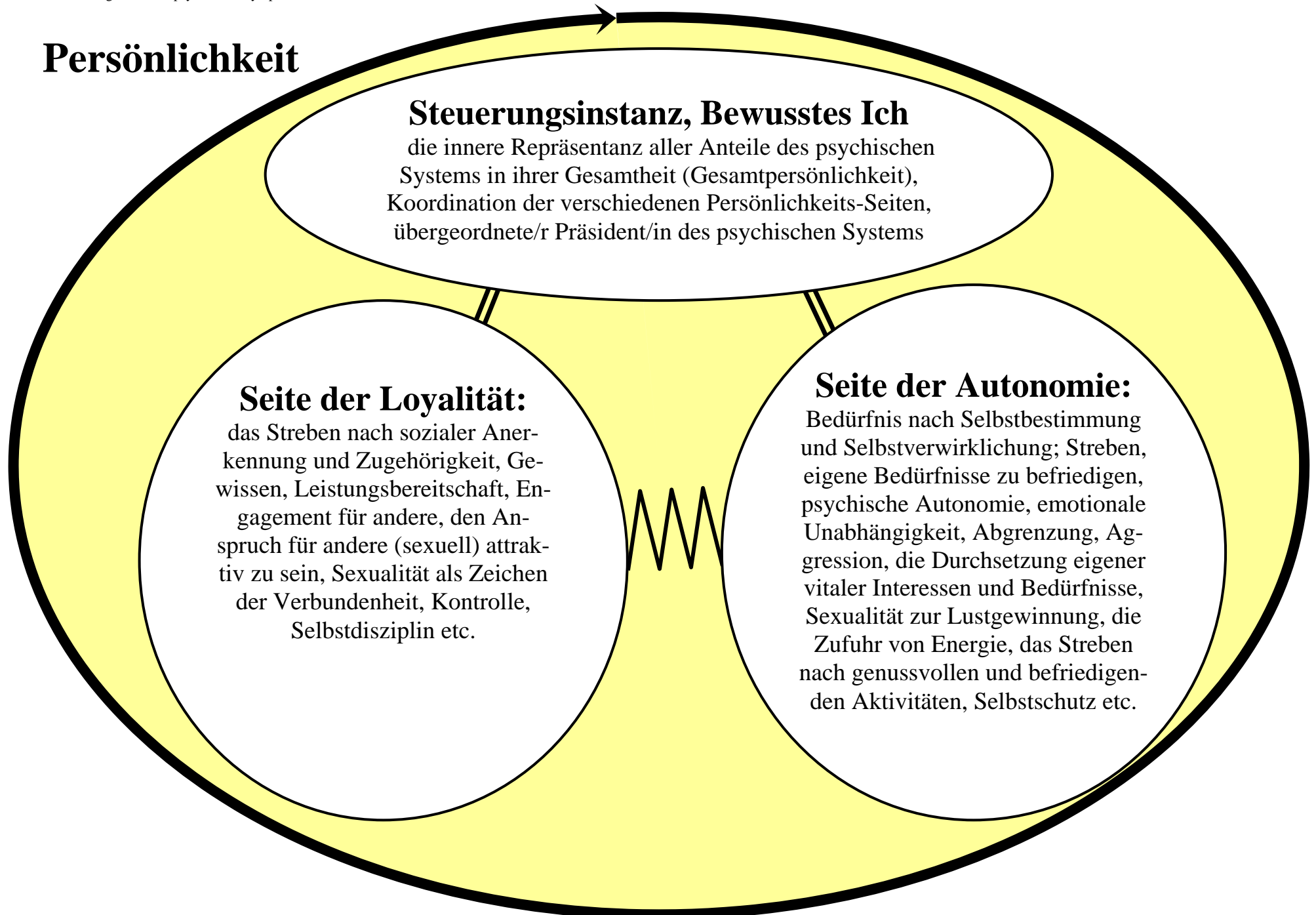
unwillkürlicher Prozess: „Die Lösung stellt sich von selbst ein, ohne dass ich dafür etwas bewusst oder willkürlich tue.“ „Es“ fährt Auto.

Häufig wird Folgendes vergessen:

Um als Menschen leben – ja nur überleben – zu können, verhalten wir uns zu 99,999999999 % als Lösungsoffer; denn wir tun unwillkürlich und/oder unbewusst genau das, was uns am Leben erhält.

⇒ Wenn jemand zu mir sagen würde: „Immer mache ich alles falsch!“ ist sofort Folgendes für mich erklärungsbedürftig, so dass ich fragen würde: „Wie kommt es, dass Sie noch leben?“

Persönlichkeit



Ein Erklärungsmodell für psychische Symptome:

Wenn es einen **Konflikt zwischen der Seite der Loyalität und der Seite der Autonomie** gibt und das **bewusste Ich** eine Koalition mit einer Seite gegen die andere eingeht bzw. von einer Seite dominiert wird, kommt es zu einem psychischen Problem oder Symptom.

Es wird versucht, eine Seite auszuschalten, um diesen **Entweder-Oder-Konflikt** zu lösen.

In der Regel wird die Autonomie-Seite bekämpft und es kommt zu entsprechenden psychischen Symptomen wie Angst, Panik, Zwängen, Depression, Suchtverhalten, psychosomatische Reaktionen, schizophrene Erlebens- und Verhaltensweisen etc.

Die Schwarze Pädagogik psychischer Symptome

Weil die unterdrückte Seite befürchtet kein Gehör zu finden oder gar vernichtet zu werden, wenn sie nicht zu verzweifelten Maßnahmen greift, schickt sie – als nicht mehr zu unterdrückende Tatsache – ein Symptom. Und so kommt es zur Schwarzen Pädagogik psychischer Symptome, die im Grunde ihres Wesens etwas Gutes mit drastischen und extrem quälenden Mitteln erreichen möchten, sich aber nicht mehr anders zu helfen wissen.

Im Folgenden einige Beispiele:

Mögliche Botschaften unterschiedlicher psychischer Symptomatiken

Symptom	Situation vor Auftreten des Symptoms	Schwarze Pädagogik des Unbewussten: Möchte im Grunde etwas Gutes und weiß sich nicht mehr anders zu helfen.
Angst, Panik	Druck, Einengung durch die realen oder vermuteten Erwartungen anderer, Einschränkung des Handlungsspielraums	„Wenn du nicht dafür sorgst, dass du dich ausreichend entfalten kannst und abgrenzt, lasse ich es dich spüren, wie es ist, wenn man so eingengt ist, dass einem die Luft zum Atmen fehlt.“
Zwang	Äußere Einschränkungen, Zwänge und Forderungen werden massiv erlebt, Pflichterfüllung anderen gegenüber steht im Vordergrund.	„Wenn du dich so einzwängen lässt und dich nicht adäquat dagegen zur Wehr setzt, lasse ich es dich spüren, wie es ist, wirklich eingezwängt zu sein.“

Mögliche Botschaften unterschiedlicher psychischer Symptomatiken

Symptom	Situation vor Auftreten des Symptoms	Schwarze Pädagogik des Unbewussten: Möchte im Grunde etwas Gutes und weiß sich nicht mehr anders zu helfen.
Depression	Man fühlt sich daran gehindert oder wird von anderen gehindert, sich auszudrücken und lässt anderen mehr Raum als sich selbst. Hohe Rücksichtnahme anderen gegenüber, extreme Pflichterfüllung.	„Wenn du nicht für deinen Ausdruck und deine Bedürfnisse sorgst, lasse ich es dich spüren, wie es ist, sich derart niederdrücken zu lassen.“

Mögliche Botschaften unterschiedlicher psychischer Symptomatiken

Symptom	Situation vor Auftreten des Symptoms	Schwarze Pädagogik des Unbewussten: Möchte im Grunde etwas Gutes und weiß sich nicht mehr anders zu helfen.
Manie oder Depression	Nur eine Seite hat ihre Berechtigung. Entweder-Oder.	„Wenn du übertreibst und nur einer Seite Recht gibst, lasse ich dich spüren, wie es ist, wenn man so übertreibt und zeige dir, wohin das führt.“
Schizophrenie	Man fühlt sich fremdbestimmt, versucht, sich vollkommen loyal zu verhalten, weil man denkt, die anderen erwarten das von einem.	„Wenn du dich fremdbestimmen lässt, lasse ich es dich deutlich erleben, wie es ist, vollkommen fremdbestimmt zu sein.“

Zusammenhangsannahme zwischen dem Symptom, seinen Auswirkungen und impliziten Botschaften am Beispiel des Zwanges

Das Symptom als Informationsquelle

Problematische Situation, die einen einschränkt bzw. von der man sich einschränken lässt und unter der man leidet.

Symptom
(z.B. Zwang)

Auswirkungen des Symptoms –
ob man will oder nicht:

Vergrößerung des unbewussten Handlungsspielraumes (*Es* geht nicht mehr!)
– Zum Beispiel: „Ob ich will oder nicht: Ich muss mir mehr Zeit lassen.“
Oder: „Ich kann nicht mehr so viel für andere tun.“

Noch größere Einschränkung des bewussten Handlungsspielraumes und damit verstärktes Leiden

Hinweis auf unterdrückte Bedürfnisse, Wünsche oder Handlungen

Faustregeln zu psychischen und psychosomatischen Symptomen:

- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom verstärkt die problematischen Bedingungen, die erst zu seiner Entstehung geführt haben.**
- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom verführt die damit konfrontierten Menschen (Angehörige) in der Regel dazu, sich unwillkürlich so zu verhalten, dass sie es – ohne das zu wollen – aufrechterhalten oder verstärken.**
- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom verführt den/die davon Betroffene/n, sich unwillkürlich so zu verhalten (Umgang, Sichtweise, konkrete Handlungen), dass es aufrechterhalten oder sogar verstärkt wird.**
- **Ein psychisches aber auch psychosomatisches Symptom weist in der Regel genau auf das Gegenteil dessen hin, wozu es einen verführen möchte.**

Von Defiziten zu Kompetenzen?

Symptom = Defizit

⇒ **Passivität, Selbstabwertung, Opfer-Erleben bzw. Opfer-Haltung**

Positive, hilfreiche und sinnvolle Konnotation (Bedeutungsgebung):

- **Was müssten Sie tun, um das Symptom (Defizit) hervorzubringen?** Was nicht heißt, ich unterstelle Ihnen, dass Sie das Symptom bewusst hervorgebracht hätten, denn das wäre zynisch.
- **Welche positiven, d.h. hilfreichen und sinnvollen Auswirkungen könnte das Symptom (Defizit) für Sie haben**, ob Sie das wollen oder nicht? – denn jedes Phänomen auf der Welt, selbst wenn man noch so sehr darunter leidet, hat immer auch positive Wirkungen. Es gibt nichts, was nur schlecht bzw. gut wirkt.
- **Welche hilfreichen und sinnvollen Auswirkungen hat das Symptom (Defizit) für andere**, ob die anderen oder Sie das wollen oder nicht?
- **In welchem raum-zeitlichen Kontext hätte das Symptom (Defizit) eher günstige Auswirkungen?**
- **Jedes Defizit kann sofort und unmittelbar als Kompetenz beschrieben werden: Jemand hat die Fähigkeit**, das entsprechende Defizit bzw. Symptom zu zeigen!

Kompetenz, Ressource

⇒ **Aktivität, Erleben von Selbstwirksamkeit, Aufwertung, Täterschaft**

Die drei wesentlichen Haltungen, Sichtweisen und Vorgehensweisen, um Symptome als Kraftquellen und Hinweisgeber zu nutzen

- **Wertschätzung sich selbst gegenüber:** Alles, was sich in einem meldet an Impulsen, Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen sollte freundlich begrüßt werden
⇒ Innere Harmonie
- **Sinnvolle Bedeutungsgebung:** Man muss nicht die „wahre“ und „eindeutig richtige“ Bedeutung eines Symptoms zweifelsfrei „entbergen“, es reicht, wenn man überzeugt davon ist, dass es eine bestimmte Bedeutung hat, die einem sinnvoll erscheint.
- **Bedürfnissprache hören und sprechen:** Hinter jedem Symptom steckt ein legitimes und aner kennenswertes Bedürfnis. Wenn man das Bedürfnis und nicht so sehr das Symptom wahrnimmt, kann das Symptom als Hinweisgeber auf das Bedürfnis freundlich begrüßt werden.

Versagens- und Zukunftsängste (unwillkürlich erscheinendes Symptom)

Ungewöhnlicher, liebevoller Umgang mit den Ängsten
⇒ **Harmonie, Freude, innere Ausgeglichenheit**

Sich-selbst-Trösten: Anerkennen, dass es mit diesen Versagens- und Zukunftsängsten nicht leicht ist.

Unterstellung, dass die Ängste eine hilfreiche **Botschaft** transportieren.

Entschlüsselung bzw. hilfreiche Bedeutungszuschreibung: z.B. Ängste sagen mir: „Sorge gut für Dich und Deine emotionale Sicherheit!“/„Mache jetzt das, was Dir gut tut!“/„Sorge für Erholung, Spaß und Freude.“/„Nimm Dich so an, wie Du bist.“/„Vertraue auf Deine Stärken.“

Mit dieser neuen Bedeutungsgebung können die Ängste **freundlich begrüßt** werden: Man kann jetzt sagen,: „Schön, dass ihr da seid, weil ihr mich daran erinnert, liebevoll mit mir umzugehen.“

hilfreiche Bedeutungsgebung erleichtert es, **entsprechend zu handeln**
⇒ **Ängste verabschieden sich freundlich**

Sobald mir bewusst wird, in einem nicht zu gewinnenden, selbstabwertenden Abwehrkampf zu sein, kann ich das als Erinnerung nehmen, in die liebevolle Haltung den Ängsten gegenüber zu gehen.

Abwehrkampf gegen die Versagens- und Zukunftsängste, die als unangenehm erlebt werden. Es wird versucht, gegen sie anzukämpfen (Abwehrkampf), um zu verhindern, dass sie wieder auftauchen (Verdrängungswunsch).

Scheitern des Abwehrkampfes, weil es kein Mittel gibt, durch unmittelbare Willensanstrengung zu verhindern, dass sich unwillkürlich Ängste einstellen.

Versagens- und Zukunftsängste verstärken sich: Der Kampf gegen sie führt ihnen noch Energie zu. Sie stehen im Zentrum der Aufmerksamkeit.

Selbstvorwürfe, Insuffizienzgefühle und das Gefühl, versagt zu haben.
⇒ **Die Anstrengungen werden intensiviert.**

erwartbarer (normaler) Umgang mit den Ängsten
⇒ **Konflikt mit sich, innerer Kriegszustand**

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**