Kurs II/89 Familientherapie. Leitung: U. Davatz

7.8.89 Referent: Jakob Wehrli

K R A N K H E I T A L S A N P A S S U N G

Erinnerung an Feststellungen aus dem ersten Kurs:

- Der Mensch ist enorm anpassungsfähig an Situationen und Systeme. Bei Ueberforderung der normalen, gesunden Anpassungsfähikeit oder Adaptionsmechanismen ist dies auch mit Krankheit möglich (z.B. bei einem langen Andauern von Störungen).

- Krankheitssymptome (auf der somatischen, psychischen oder sozialen Ebene) stellen nach der Theorie von Bowen einen von verschiedenen Anpassungsmechanismen auf Stress dar (als anderes Beispiel: Ehekonflikt mit Dominanz-/Machtkampf).

- Eine Krankheit oder ein Krankheitssymptom bringen im Familiensystem eine Neuorientierung der Beziehungen, was kurzfristig entlasten oder beruhigen, langfristig bei Chronifizierung zu einer neuen Ueberlastung der Familie führen kann.

- Ein Kranker übt eine enorme Macht aus, kann mit seiner Schwäche und Hilfsbedürftigkeit die übrigen Mitglieder des Systems (z.B. Familie) in eine Helfer-/Retterrolle zwingen, womit er die Rollen und damit auch die Machtverhältnisse verschieben kann.

- Der Ausbruch von Symptomen geschieht meist bei demjenigen Mitglied der Familie, das sich unterordnen oder mehr anpassen muss, also beim "Schwächeren" (das dann unter Umständen überfunktionieren und die Verantwortung für Alle und Alles übernehmen muss). Diese Verantwortung bringt es unter Umständen mit einer Flucht in eine Krankheit wieder los.

https://adhs.expert

Solche Mechanismen untersucht der Internist und Psychotherapeut Bernd Frederich in seinem Buch "Zuflucht in der Krankheit suchen" mit dem Untertitel "Die Angst vor dem Partner": Er fand bei vielen Patienten mit psychosomatischen Symptomen oder Erkrankungen (z.B. Magersucht, Bluthochdruck, Migräne, Kreislaufstörungen, Asthma, Neurodermitis, auch bei Schlafstörungen und Depressionen) Beziehungsängste als Ursache, also Störungen im zwischenmenschlichen und emotionalen Bereich.

An den Schluss seines lesenswerten Buches stellt er zehn Thesen, von denen ich einige zentrale Kerngedanken zur Illustration herausgreifen möchte:

- Jeder Mensch hat eine besondere Bestimmung. Alles, was ihn hindert, dazu zu kommen, erlebt er als Aggression.
- Unterdrückte Empfindungen und Gefühle (die ihm den Weg zu seiner Bestimmung anzeigen) bewirken Angst, die über Aggression entladen werden muss.
- Die Aggression kann sich gegen aussen, gegen Andere richten, oder - aus Angst - gegen sich selbst, gegen innen. Dabei oder bei zusätzlichen Angriffen Anderer kann sich als Lösung eine passende Erkrankung anbieten, die den Betreffenden aus seinem krankmachenden "Clinch" herausnimmt.
- Entsprechend dem Umgang mit der Angst unterscheidet Frederich zwei psychologisch unterschiedliche Menschentypen:
    - Typ Angst vor Schwäche
    - Typ Angst vor Fehlern

Der Menschentyp Angst vor Schwäche muss immer stark, beherrscht sein, sich überengagieren, alles besser wissen (d.h. selbermachen), schweigen (Wünsche haben, aber nicht äussern), er kann nicht nein sagen. Er entmutigt mit seinem Verhalten Andere, lähmt sie, löst Hoffnungslosigkeit aus, hindert einen Partner daran, eigene Erfahrungen zu sammeln, selber stark zu werden. Er ist der Menschentyp, der in unserer westlichen Welt einem Idealtyp entspricht.

Der Menschentyp Angst vor Fehlern (vor falschen Entscheidungen) muss immer perfekt sein, sich raushalten, Andere hetzen, attackieren, abwerten, er legt sich nie fest, lässt alles im Unklaren. Damit schwächt und erschöpft er Andere, lässt sie für sich arbeiten (und damit Fehler machen).

https://adhs.expert

Er wirkt lieblos, vermittelt seiner Umwelt, dass man zuwenig für ihn tut. Er kann selber kaum eigene Erfahrungen machen, ist höchstens als Trittbrettfahrer dabei, in Krisen hilflos.

- In Partnerschaften finden sich oft je einer dieser Typen zusammen. Ihnen sind Aggressionsformen eigen, worauf jeweils der Andere am empfindlichsten reagiert, womit es zu einem Aggressionskreisel kommt.

Die beiden komplementären Typen lösen sich auch in der Generationenfolge ab, d.h. eine Mutter Typ Angst vor Schwäche hat Kinder Typ Angst vor Fehlern und umgekehrt.

Er machte die Feststellung, dass Erkrankungen oft die einzige Lösung sind, damit ein Patient nicht aus einer Partnerschaft oder einer Ehe aussteigen muss, wenn er Probleme mit seinen in der Jugend erlernten Lebesbewältigungsstrategien nicht angemessen lösen kann. Damit entstehen viele Erkrankungen nicht ganz zufällig, sondern haben etwas mit dem Familienszenarium des Betroffenen zu tun (was den Teilnehmern dieses Kurses recht selbstverständlich vorkommen mag.)

In der Therapie versucht Frederich darauf hinzuwirken, dass die sogenannten Nicht-Symptomträger ihre ihnen spezifische Form der Aggression wahrhaben und unterlassen lernen. Dem Symptomträger, Erkrankten, muss Mut gemacht werden, die von seinem Partner ausgehenden Aggressionen zu erkennen, wahrzuhaben. "Der Schlüssel zum Zugang für einen Menschen mit Angst vor Fehlern ist: Mutmachen, ihm etwas zutrauen, an ihn und seine in ihm liegenden Möglichkeiten glauben und durch diese Strategien Hoffnungen in ihm aufzubauen."

"Der Schlüssel zum Zugang für einen Menschen mit Angst vor Schwäche ist: Lieben, ihn in den Arm nehmen, anerkennen, einfach dafür, dass es ihn als Individuum gibt, dass er da ist. D.h. dass er Liebe erfährt, ohne eine Leistung gebracht zu haben."

Im Kapitel "über das Sinnvolle vieler Erkrankungen" beschreibt Frederich als Beispiel eine Erkrankung an Neurodermitis bei einer Patientin als Ausdruck einer Ablösungsproblematik (bei einer Mutter Typ Angst vor Schwäche).

Im Kurs wird das Familienschema einer Patientin Typ Angst vor Schwäche aufgezeichnet.

https://adhs.expert

Bei den als "Anpassungskrankheiten" auftretenden fällt auf, dass es sich sehr oft um Krankheiten aus dem sogenannten psychosomatischen Formenkreis handelt, in einem weitgefassten Sinn, also sowohl um Krankheiten mit einer nachweisbaren Gewebs- oder Organschädigung oder einer anhaltenden Störung der pysiologischen Funktion, als auch um solche ohne nachweisbare pathologische Läsion. Bei den Letzteren handelt es sich um sogenannte funktionelle Erkrankungen und Symptome, von denen man vermutet oder weiss, dass sie psychogen (mit-)verursacht werden oder emotionale Faktoren in der Aetiologie eine erhebliche Rolle spielen. Obwohl es mir auch möglich erscheint, dass Krankheiten wie Krebs als "Anpassungskrankheiten" in unserem Sinn auftreten können, bleibe ich im Folgenden bei psycho-somatischen Symptomen, die mich besonders interessieren.

Professor David Jonas, Arzt und Psychotherapeut, entwickelte zusammen mit seiner Frau Doris Jonas, Psychologin und Anthropologin, eine faszinierende Theorie zur Erklärung der unterschiedlichsten psychosomatischen Symptome. In ihrem Buch "Signale der Urzeit" entwickelten sie unter anderem das Konzept der Neotenie (Verjugendlichung). Anhand von vergleichenden anatomischen Untersuchungen wurde festgestellt, dass der Mensch sehr viele fötale Eigenschaften als ausgewachsenes Wesen beibehält. Dabei handelt es sich um Eigenschaften, die von anderen verwandten Arten in der embryonalen intrauterinen Entwicklung als vorübergehendes Stadium vorkommen (ca. achtzig den erwachsenen Menschen vom Menschenaffen unterscheidende Merkmale wurden gefunden, die bei allen höheren Primaten im fötalen Stadium vorkommen, dann auf Grund weiterer Differenzierung verschwinden. Dies könnte uns zur Vermutung führen, dass nicht der Mensch vom Affen abstammt, sondern umgekehrt...) Es würde zu weit führen, in diesem Rahmen weiter darauf einzugehen. Dieses "Stehenbleiben" bei früheren fötalen Formen, diese " Nicht-Weiter-Differenzierung" brachte dem Menschen als Art riesige Entwicklungsvorteile. Allgemein besitzen jüngere evolutionäre Formen ein grösseres Anpassungspotential als hochspezialisierte. Im Allgemeinen ist in der Evolution eine stufenweise Progression von einfacheren zu komplexeren Formen zu beobachten. In einem sich über Jahrmillionen erstreckenden Prozess liest die Natur ideal angepasste Kreaturen aus.

https://adhs.expert

Hochspezialisierte Entwicklungen führen manchmal in eine evolutionäre "Sackgasse", in welcher Anpassungen an veränderte Umweltbedingungen nicht mehr möglich sind und Rassen und Arten deshalb aussterben. Der Mensch, Homo sapiens, bildet eine Ausnahme von der Regel. Er ist nicht komplexer als sein Vorgänger, der Prä-sapiens-Typ, respektive es sind sogar Veränderungen in der Gegenrichtung, zu einfacheren Formen hin zu beobachten (z.B. sein dünneres Kopfskelett, das Fehlen der Augenwülste). Die evolutionäre Auslese zielte bei den Primaten immer mehr auf Intelligenz. Intelligenz ermöglicht, zwischen Alternativen zu unterscheiden, d.h. Aktionen zu hemmen oder auszuführen, Situationen zu beurteilen etc. Die dadurch vermehrten Ueberlebenschancen hatten einen positiven Rückkoppelungsffekt auf die weitere evolutionäre Entwicklung, der von verschiedenen Massnahmen unterstützt wurde. Eine Verlängerung der kindlichen und jugendlichen Entwicklungsphasen half, sich das sich ständig vergrössernde Kulturerbe anzueignen. Dieser zeitgewinnende Mechanismus verdankt seine Existenz der Selektion von wachstumsverlangsamenden sogenannten Ratengenen, die in dieser Weise eine Verzögerung aller Phasen bewirken. Beim Menschen sind deshalb noch im Alter fötale und frühkindliche Charakteristika unserer evolutionären Vorgänger bemerkbar. Diese Ausdehnung der frühkindlichen und fötalen Phasen der Ahnenform bis in die Reifephase der deszendenten, d.h. jungen Form, wird Neotenie genannt. Bis spät in die Ontogenie (= Wachstum des Einzellebewesens) entstehende Spezialisierungen werden dadurch allmählich verdrängt, was einer Spezies die Möglichkeit gibt, bis ins spätere Alter plastische jugendliche Formen zu behalten, die eine Anpassung an veränderte Umweltbedingungen ermöglichen.

Jonas beschreibt nicht nur anatomische Merkmale, sondern auch viele neotene Begleiterscheinungen menschlichen Verhaltens. Alle höheren Lebewesen besitzen eine soziale Ordnung. Der Zwang, sich dieser Ordnung zu fügen, ist tief in den phylogenetischen (= entwicklungsgeschichtlichen) Reflexreaktionen eingebettet. Damit werden endlose Dominanzkämpfe um Nahrung oder um das Recht der Fortpflanzung vermieden, die mit dem Tod des Unterlegenen enden, was sonst relativ kurzfristig zum Aussterben einer Art führen würde. Die Vielfalt der in der Tierwelt vorhandenen sozialen Organisation und damit der

https://adhs.expert

Reflexreaktionen ist überwältigend gross. Viele davon kann man schon beim gesunden Menschen beobachten (vor allem in Bereich des Dominanz- und Unterwerfungsverhaltens gelingt es mühelos, parallele Beispiele aus dem Tierreich zu finden (Stolzieren wie ein Pfau). Es geht dabei um eine symbolhafte Körpersprache, in welcher Jonas beim Menschen die Erklärung für eine Vielfalt funktioneller und psychosomatischer Symptome findet. Viele dieser archaischen Reflexe aus grauer Vorzeit sind für psychosomatische Symptome verantwortlich. Sie sind in einem entwicklungsgeschichtlich alten Hirnteil, dem limbischen System gespeichert und können bei emotionalen Stresszuständen und -meist unbewussten- Konflikten reaktiviert werden.

Zum besseren Verständnis dieser bis jetzt recht trockenen theoretischen Ausführungen möchte ich einige Beispiele bringen (aus dem Buch von D. Jonas "Orientierungshilfen zur Psychotherapie in der Allgemeinpraxis" mit dem Untertitel "Archaische Relikte in psychosomatischen Symptomen"):

- Ohnmächtigwerden beim Anblick von Blut als physiologische Aktivierung eines archaischen Reflexes, der den Blutdruck senkt, um das Verbluten als Folge einer Verletzung zu verhindern. Eine Ohnmacht kann bei überempfindlichen, sensiblen Personen beim Anblick von Blut in jeder Form ausgelöst werden.
- Herzinfarkt oder Angina pectoris als "Totstellreflex" oder "Scheintodreflex": Mediziner erinnern sich, das Herz als lebenswichtiges Organ ist eigenartigerweise durch Endarterien mit Blut versorgt (die weniger wichtigen Skelettmuskeln haben kollaterale Kreisläufe). Wenn also ein Herzkranzgefäss verengt oder verstopft wird, führt dies zu Angina pectoris oder einem Infarkt und damit möglicherweise zum Tod des Individuums. Diese Endarterien mussten früher einen adaptiven Sinn haben. Ein gejagtes Beutetier kann damit die Blutzufuhr zum Herz und damit zum ganzen Körper abrupt drosseln und sich totstellen. Es entgeht so unter Umständen dem Gefressenwerden, da die meisten Raubtiere nur lebende Beute verfolgen und Aas nicht beachten (vorhanden z.B. bei der Beutelratte und vielen andern Säugern und Amphibien).

https://adhs.expert

Anhand des Organes Herz werden weitere Beispiele von Jonas und ein eigenes aus der Praxis beschrieben (Herzrhythmusstörungen als Folge einer gleichzeitigen Aktivierung des vagalen (durch eine Aggressionshemmung) sowie des adrenergen Nervensystems (durch eine aggressive Konkurrenzsituation), anfallsweise auftretendes Herzjagen als Folge eines archaischen Fluchtreflexes, bei dem eine durch eine Bedrohung ausgelöste Angst zu einer Zunahme der Herzfrequenz führt (was dem Beutetier eine rasante Flucht ermöglicht, komplementär zum erwähnten Todstellreflex) sowie eine Herzneurose als Folge einer beruflichen Konkurrenzsituation, mit präcordialen Schmerzen als Folge einer Verkrampfung der Zwischenrippenmuskeln, als Ausdruck eines archaischen Reflexes, der bei Rivalenkämpfen von gehörnten Tieren seinen Sinn hatte.

Prof. Jonas entwickelte eine eigene diagnostisch-therapeutische Methode, die "Idiolektische Gesprächsführung", wo er aus der "Eigensprache" des Patienten wichtige Hinweise auf das individuelle Leiden zieht. Er versucht, den Zugang zur persönlichen Bedeutungsebene der Sprache seines Gegenübers zu finden , d.h. zu dessen Eigensprache und damit zu seinen emotionalen Reaktionen. Dies geschieht unter Anderem mit Hilfe von sogenannten Schlüsselwörtern, bei welchen er immer weiter nach dem individuellen Sinn nachfragt. Interessierten sei das Buch "Was Alltagsgespräche verraten" empfohlen, mit dem neckischen Untertitel "Verstehen sie limbisch?", worin Jonas seine Methode mit vielen Beispielen beschreibt.

Literaturverzeichnis

Frederich, Bernd: Zuflucht in der Krankheit suchen (Die Angst vor dem Partner) Heyne Verlag München 1988

Jonas, Doris F./Jonas,A. David: Signale der Urzeit (Archaische Mechanismen in Medizin und Psychologie Hippokrates Verlag Stuttgart 1977

Jonas, A. David: Orientierungshilfen zur Psychotherapie in der Allgemeinpraxis (Archaische Relikte in psychosomatischen Symptomen) Verlag Socio-medico Gräfelfing 1985

Jonas, A. David/Daniels, Anja: Was Alltagsgespräche verraten (Verstehen Sie limbisch?) Hannibal Verlag Wien 1987

https://adhs.expert