

Psyche, Soma und Familie

Ein systemischer Ansatz für die Behandlung psychosomatischer Störungen



Lothar Eder
Dipl.-Psychologe



Wem soll ich traun? Mir selbst? Der Welt dort draußen? Ich weiß nur, was mein Körper mir erzählt von ihr, was Nerv um Nerv mir übersetzt in Schrift. Zu Hause bin ich nur hier: in meiner Haut.

Durs Grünbein; Vom Schnee oder: Descartes in Deutschland

Ich denke, also bin ich ist ein Satz eines Intellektuellen, der Zahnschmerzen unterschätzt.

Milan Kundera; Die Unsterblichkeit



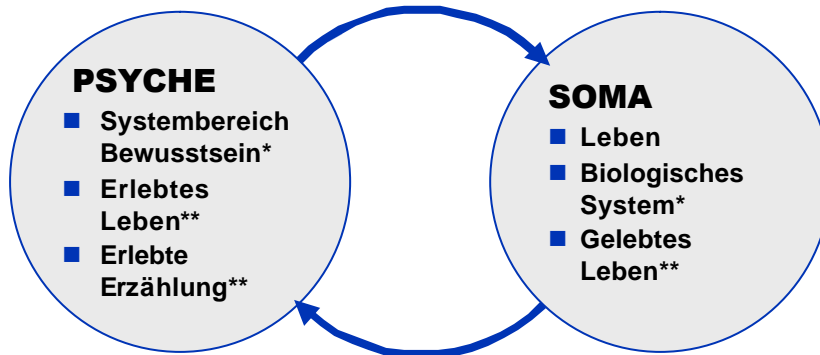
Psyche und Soma: eine Beziehungskiste?

- Der Begriff "Psychosomatik" kann als Sprachspiel im Sinne Wittgensteins angesehen werden. Er impliziert eine Bezogenheit der Bereiche Psyche (Seele, Ich) und Soma (Körper, Leib).
- Systemtheoretisch läßt sich der Bereich Psyche als "Bewusstsein" (Luhmann 1987) oder als "Erlebtes Leben" (Retzer 1996) bezeichnen; der Bereich Soma als "biologisches System" oder "Gelebtes Leben" (Retzer 1996)
- Die Systembereiche sind operational geschlossen, aber füreinander *Primärumwelten*

Merkmale der Psyche-Soma-Beziehung

- **Lebenslänglichkeit**
("Wir sind Körperbewohner", Luhmann 1987)
- **Unausweichlichkeit**
- **Ununterbrochenheit**
- **Metaphorizität und Sprachlichkeit**
(Platon, Descartes, Psychoanalyse, Neurobiologie: Sprache und Botschaften)
- **Psycho-somatischer Konstruktionismus: Der Körper wirkt bei der Erzeugung von Wirklichkeit mit, er ist zentraler Bezugspunkt der Wahrnehmung**
(philosophisches Leib-Apriori, List 2001 mit Bezug auf Kant und Merleau-Ponty)

Psyche und Soma als Ko-Autoren von Wirklichkeit



* Luhmann
** Retzer

Implikationen für die (Einzel-) Therapie

Im Gegensatz zur Salutogenese beschäftigt sich Psychotherapie mit solchen psychosomatischen Zusammenhängen, an denen ein symptomatisches Geschehen beteiligt ist.

Eine zentrale Operation in der Psychotherapie ist das Zur Sprache Bringen von Problemzusammenhängen und deren Lösung

- Psychosomatische Sachverhalte betreffen eine Beziehung und deren Gestaltung (Zuwendung vs. Abwendung, Kooperation vs. Kampf, vgl. Stierlin 2000).
- Körperliche Symptome verändern nicht nur die Gestaltung sozialer Beziehungen, sondern auch die Psyche-Soma-Beziehung: Mitteilungen des Körpers rücken mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Implikationen für die (Einzel-) Therapie

- **Differenz Lust/Unlust**
Das Bewusstsein "liest" Körperbotschaften vor allem dann, wenn sie Unlustmitteilungen beinhalten (vgl. Simon 1991)
- **Vorrang der Aufmerksamkeit**
Über Unlustempfinden bekommt der Körper Vorrang in der Aufmerksamkeit, im Extremfall die ausschließliche
- **Prinzip der Delegation**
Für Beobachter (z.B. Therapeuten) scheint es so, als ob der Körper über das psychosomatische Symptom eine Aufgabe übernimmt, die eigentlich dem Ich (Psyche) zukäme:
Abgrenzung, Rückzug, Fokussierung eigener Bedürfnisse
- **Soziale Interaktion**
Körperliche Symptome können in der Therapie als Informationsressource genutzt werden, soziale und interaktive Kontexte (neu, gesünder) zu gestalten

Exemplarische Methodik Von der Alexithymie zur Exkommunikation, vom Organdialekt zur Symptomerzählung

Leithypothese:

Die körperliche Ebene ist exkommuniziert, sie verschafft sich über Symptombildung "Sitz und Stimme".

Die Wiedereinführung des Körpers in die Kommunikation kann methodisch auf verschiedene Weisen geschehen:

- Externalisierung
- Arbeit mit der inneren Konferenz, wertschätzender innerer Dialog
- Skulptur- oder Aufstellungsarbeit
- Arbeit mit der Theatermetapher

Über diese Vorgehensweisen wird der Körper (wieder) zur Sprache gebracht; er wird zum Verhandlungspartner für die Gestaltung von Situationen und sozialen Beziehungen.

Literatur

- Deissler, Klaus G. (2000). "...ich, 'mein Problem' und die anderen..." – von Ich-Erzählungen, Beziehungsgeschichten, transformativen Dialogen und Gesprächen im Dialog; in: Familiendynamik 25 (4), S. 411-449.
- Eder, Lothar (2003). Der systemische Ansatz in der Therapie sozialer Ängste; in: Psychotherapie im Dialog 4, S. 17-24.
- - " - (2004a). Innere und äußere Dialoge. Zur Nutzung des Modells der inneren Polyphonie in der Beratung von Organisationen; in: Deissler, K.G. und Gergen, K.J., Die wertschätzende Organisation. Bielefeld: Transcript Verlag.
- - " - (2004b). Die Innenwelt der Außenwelt der Innenwelt. Überlegungen zum Prinzip des wertschätzenden Dialogisierens in der Arbeit mit der inneren Organisation; in Zeitschrift für systemische Therapie und Beratung 22, S. 145-154.
- - " – (2004c). Vom Organdialekt zur Symptomerzählung: Systemische Psychosomatik als narrative Disziplin. Eingereicht bei systeme
- - " – (in Vorbereitung). Psyche, Soma und Familie. Theorie und Praxis der systemischen Psychosomatik. Stuttgart: Kohlhammer (erscheint Frühjahr 2005)

Literatur

- List, Elisabeth (2001). Grenzen der Verfügbarkeit. Die Technik, das Subjekt und das Lebendige. Wien: Passagen Verlag.
- Luhmann, N. (1996, Erstausgabe 1987). Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie. Frankfurt: Suhrkamp.
- Retzer, Arnold (1996). Familie und Psychose. Zum Zusammenhang von Familieninteraktion und Psychopathologie bei schizophrenen, schizoaffektiven und manisch-depressiven Psychosen. Stuttgart: G. Fischer.
- Simon, Fritz B. (1991). Meine Psychose, mein Fahrrad und ich. Zur Selbstorganisation der Verrücktheit. Heidelberg: Carl Auer Systeme.
- - " - (1999). Unterschiede, die Unterschiede machen. Klinische Epistemologie: Grundlagen einer systemischen Psychiatrie und Psychosomatik, Frankfurt: Suhrkamp.
- Stierlin, H. (2000). Wohlbefinden und Selbstregulation; in: Familiendynamik 25 (3), S. 293-317



Lothar Eder, Dipl.-Psych.

Praxis für lösungsorientierte Therapie und Beratung

Augartenstr. 68, D-68165 Mannheim

praxis.eder@t-online.de

Texte zum Thema: www.magst.de