

# Kern und Wesen der psychischen Störung

## Einführung

Menschen leben für gewöhnlich „so für sich hin“ - in einer gegebenen Situation existieren sie in einer durch ein psychisches Gleichgewicht (Homöostase) gekennzeichneten Beziehung zu sich, ihrer Familie und dem gesellschaftlichen und kulturellen Umfeld. Diese jeweils aktuell vorliegende Lebenssituation stellt zeitlich gesehenen, einen Querschnitt durch eine Lebensführung dar. Über das Wesen und die Stadien dieser dynamischen Entwicklung des Lebens einer Person gibt es unterschiedliche Sichten. Ich möchte mich in diesem Vortrag auf das Konzept von *Carl Gustav Jung* beziehen, der diese personale Entwicklung mit seinem Konzept der **Individuationstendenz** psychologisch so zu fassen versucht hat.

Das Konzept der Individuationstendenz hat den Vorteil, daß dabei sowohl der dynamische Entwicklungsprozess als auch die ihn begründenden biologischen Gegebenheiten berücksichtigt werden. Denn Jungs Konzept der Individuationstendenz beschreibt die psychologischen Vorgänge aus einer biologischen Sicht, bei der neben dem triebhaften Verhalten auch eine kognitive und geistige Entwicklung berücksichtigt wird, wenn sich das genetische Programm der Menschen in Auseinandersetzung mit ihrer physikalischen und sozialen, sowie kulturellen Situation verwirklicht.

Aus dieser Sicht heraus entwickelt sich der Mensch in der Auseinandersetzung sowohl mit allen Aspekten seines Selbst, als auch mit der natürlichen und sozialen und kulturellen Faktoren der Umwelt zugleich.

Damit begründete diese Sichtweise nicht nur eine ganzheitliche und zugleich dynamische Sicht der personalen Entwicklung, sondern gibt dieser existenziellen Entwicklung einen Vorrang im Sinne eines höheren und tieferen Zweckes.

- Literatur:
- C. G. Jung: Gesammelte Werke (20 Bände); 3. Aufl. 1991, Walter Verlag.
  - C. G. Jung: Taschenbuchreihe in 11 Bänden; 3. Aufl. 1991, Deutscher Taschenbuchverlag.
  - Anjela Jaffé, Hrsg: Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung; 7. Aufl. 1990, Walter Verlag.
  - Anjela Jaffé: C. G. Jung - Bild und Wort - Eine Biographie; 1993, Walter Verlag.
  - Anthony Stevens: *Das Phänomen C. G. Jung - Biographische Wurzeln einer Lehre*; 1993, Walter Verlag.  
(Als Einführung gut geeignet!)

Mit seinem Konzept der *Individuation* nahm Jung moderne Sichten der Biologie und der Naturwissenschaften vorweg: Insbesondere seine Sicht der Gesamtsteuerung der individuellen Entwicklung, die er im Konflikt mit *Sigmund Freud* entwickelte, hatte er im Hinblick auf seine Erfahrungen mit der Fähigkeit des Unbewussten postuliert, prospektiv in die Zukunft hinein zu wirken. Die Möglichkeit eines solchen in die Zukunft wirkenden und das Leben mitgestaltenden Unbewussten hatte Freud zurückgewiesen.

- Literatur:
- Linda Donn: Freud und Jung - Biographie einer Auseinandersetzung; 1988, Ernst Kabel Verlag.
  - John Kerr: Eine höchst gefährliche Methode - Freud, Jung und Sabrina Spielrein; 1994, Kindler Verlag.

In der modernen Physik und der sich aus ihr entwickelnden Wissenschaft der **Synergetik**, der Wissenschaft vom Zusammenwirken, die zunehmend auch die biologischen Zusammenhänge zu erhellten weiß, wird diese Sicht im Begriff des **Obersten Ordners eines Systems** bestätigt.

- Literatur:
- Hermann Haken, Günter Schiepek: Synergetik – Selbstorganisation verstehen und gestalten; 2010; Hogrefe.
  - Hermann Haken, Maria Haken-Krell: Erfolgsgeheimnisse der Wahrnehmung - Synergetik als Schlüssel zum Gehirn; 1992, Deutsche Verlagsanstalt.
  - Hermann Haken, Maria Haken-Krell: Gehirn und Verhalten - Unser Kopf arbeitet anders als wir denken; 1997, Deutsche Verlagsanstalt.

Ein solcher Oberster Ordner wird vom jeweiligen System im Rahmen einer sich in ihm selbstorganisatorisch entwickelnden Ordnerhierrarchie hervorgebracht und ist als mathematische Funktion des Systems zu bestimmen. Er ist systemtypisch und systemadäquat. Sobald das System ihn hervorgebracht hat, beginnt er das System zu bestimmen und die Subsysteme auf sich auszurichten.

**Die „Individuationstendenz“ stellt nach meiner Ansicht einen solchen obersten Ordner des Individualsystems Mensch dar.**

Das bedeutet, dass der jeweilige homöostatische Gleichgewichtszustand des menschlichen Individualsystems als momentaner Querschnitt des individuellen, vom Ordner „Selbstindividuationstendenz“ gesteuerten Selbstentwicklungs- und Selbstverwirklichungsprozesses zu verstehen ist.

**Daraus ergibt sich, dass eine Person nur dann in ihrem körperlichen und seelischen Optimum befindet, wenn sie sich nicht nur in einer momentanen, situativen Homöostase befindet, sondern auch ihre Selbstentwicklungstendenz ungestört verläuft.**

Folglich sind Ereignisse und Verhaltensweisen, die das momentane körperliche oder seelische Gleichgewicht stören, *potentiell* auch Störungen, die die Selbstindividuation beeinträchtigen können. Während andererseits Störungen der Selbstindividuation als eine Störung des übergeordneten Prozesses *immer (!)* auch Störungen des momentanen, situativen Gleichgewichts darstellen.

Damit sind körperliche und psychische Symptome Ausdruck der gestörten Homöostase der Person in der gegebenen Situation und des Versuchs der Selbstheilungssysteme des Individuums in den alten homöostatischen Gleichgewichtszustand zurück zu gelangen.

Die Gesetzmäßigkeiten, die ablaufen, wenn autopoietische Systeme, wie der Mensch, durch innere und äußere Reize und Prozesse verstört werden, hat *Humberto Maturana* in seiner Erkenntnistheorie, die auf seinen neurologischen Forschungen beruhen, beschrieben.

|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| <u>Literatur:</u> | Humberto Maturana:                      | Erkennen: die Organisation und Verkörperung von Wirklichkeit; 1982, Friedrich Vieweg Verlag.   |
|                   | Humberto Maturana/<br>Francisco Varela: | Der Baum der Erkenntnis - Wie wir die Welt durch unsere Wahrnehmung erschaffen - Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens; 1987, Scherz Verlag. |

*Im weiteren werde ich von den bis hierher aufgezeigten wissenschaftlichen Theorien ausgehen und aufzeigen, welche systemische Dynamik vorliegt, wenn Menschen in ihrer Beziehung zu sich selbst und/oder ihrer Umwelt so reagieren, dass psychische und psychosomatische oder Verhaltensstörungen auftreten und persistieren. Und wie und warum Hypnotherapie erfolgreich sein kann, den Menschen zu helfen, diese Störungen wieder zu überwinden.*

## **Die gegebene Situation ist eine gewordene, die eine offene Zukunft hat**

Die jeweilige momentane Querschnittsdynamik einer Person in der jeweils gegebenen Situation hat zugleich eine Funktion in der gesamten Selbstentwicklung dieser Person über die Zeit – und eben deshalb können situative Störungen auch Folgen für den langzeitigen Individuationsprozess einer Person haben.

Wenn die systemisch übergeordnete Individuationsentwicklung gestört ist, ist die situative Querschnitts(psycho)dynamik *immer* (!) gestört, da die Selbstindividuationstendenz als übergeordneter Ordner im personalen Selbstsystem funktioniert und die Person, aus ihrer Fehlentwicklung heraus, mit suboptimalen oder für sie sogar schädlichen Verhaltensweisen die problematische Situation zu gestalten versucht.

Eingangs gingen wir von der Tatsache aus, dass Personen in einem homöostatischen Gleichgewicht mit sich selbst und ihrer Umwelt leben können. Wir müssen uns aber klar sein, dass dies kein „ *Geschenk des Himmels*“ ist, sondern das Ergebnis einer aktiven Anpassungsleistung der Person an die situativ vorliegenden persönlichen Gegebenheiten und die des jeweiligen natürlichen und gesellschaftlichen, sowie kulturellen Umfelds sind! Also eine Funktion ihres Denkens und Handelns. Selbst ein Säugling schafft an seiner Zufriedenheit, indem er schreiend seinen Hunger mitteilt. Er ist dabei aber weitestgehend vom sozialen Verhalten seiner Mutter abhängig und hat erst einen minimalen Handlungsspielraum und Wirkkreis zur Verfügung.

Dieser Handlungsspielraum des Kindes vergrößert sich mit der Zeit. Als sozialem Wesen ist es dem Menschen jedoch nicht gegeben, über einen absoluten Handlungsraum zu verfügen, da er stets von anderen Menschen, den Gesetzmäßigkeiten des eigenen Körpers und den physikalischen und biologischen Bedingungen der Natur abhängig bleibt. Diese Aussagen gelten ebenso für den Bereich der zukunftsorientierten Handlungen im Rahmen der Individuation. Sie gelten nur dann nicht, wenn die Person bereit ist, die Situation durch den Abschluss der Individuation zu beantworten. Denn die Fähigkeit zum Selbstmord erwirbt der Mensch ebenfalls im Laufe seiner Entwicklung.

Aufgrund des begrenzten Handlungsspielraumes ist es für jeden Menschen ein existenzielles Problem, die damit einhergehende soziale Abhängigkeit und ein hohes Maß an Ausgeliefertsein an die Natur und die Gesellschaft zu akzeptieren. Von daher leben Menschen in der steten Versuchung, das **Realitätsprinzip** zu missachten und durch das **Wunschprinzip** zu ersetzen, worauf schon Sig-

und Freud hingewiesen hat und den Konflikt zwischen diesen beiden Prinzipien als den existenziellen Grundkonflikt der Menschen bezeichnet hat. Von daher drohen illusionäre und unrealistische Vorstellungen, Größenwahn, alle möglichen wunscherfüllenden Glaubensinhalte und letztendlich Psychosen.

Menschen, die in einem für sie günstigen und liebe- und vertrauensvollem Familienmilieu aufgewachsen sind, haben es leichter, existenzielle Abhängigkeit und ein weitgehendes Ausgeliefertsein zu akzeptieren, da sie die Erfahrung gemacht haben, dass sich die persönliche Gesamtsituation trotz einzelner Störungen für sie positiv entwickelt hat: Sie bringen „*Urvertrauen*“ mit, wie das Eric H. Erickson (1957) festgestellt hat.

Literatur: Eric H. Erickson: Kindheit und Gesellschaft; 1957; Pan Verlag, Zürich.

Die gegenteilige Erfahrung führt hingegen zu einer existenziellen Verunsicherung, die eine existenzielle Ängstlichkeit oder eine die existenzielle Ängstlichkeit kompensierende Aggressivität mit sich bringt. Durch spätere „*life events*“ können diese generellen Lebenshaltungen verstärkt und noch weiter ausgeprägt werden. Solche aus der persönlichen Geschichte sich entwickelnde Tendenzen bedingen natürlich wesentlich mit, wie eine Person die Situationen ihres Lebens gestaltet.

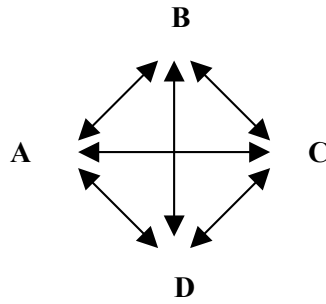
**Es ist aber völlig falsch, derartige persönliche Bedingtheiten als „Verursachungsprinzip“ anzusehen! Dies entspricht nicht der Komplexität des Geschehens!**

Das bereits seit über 100 Jahren obsoletere epistemologische Modell der Wissenschaft, das sich auf ein reduktionistisches und überholtes Kausalitätsprinzip bezog und komplexes, multifaktorell bestimmtes Verhalten durch einfache kausale Aussagen von „*Ursache und Wirkung*“ beschreiben wollte, hat auch in der Psychotherapie dazu geführt, dass die Zusammenhänge menschlichen Verhaltens lange fehl gedeutet wurden. So war der Glaube, die Vergangenheit bestimme das menschliche Verhalten in der Gegenwart, lange Zeit sehr beliebt.



„Lineare Kausalität“

Einsteins Relativitätstheorie und die Heisenbergsche Unschärferelation, sowie die Quantenphysik haben mit dieser Sicht ebenso aufgeräumt, wie die modernen Systemwissenschaften, die Biologie und die Neurowissenschaften.

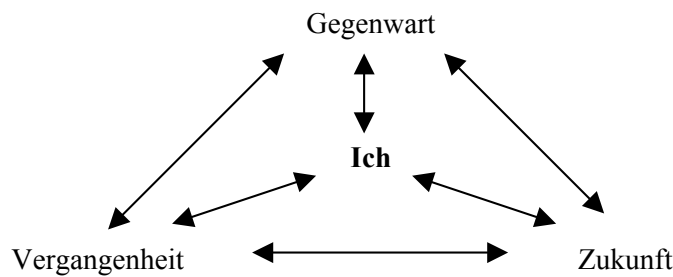


### „Zirkuläre (systemische) Kausalität“

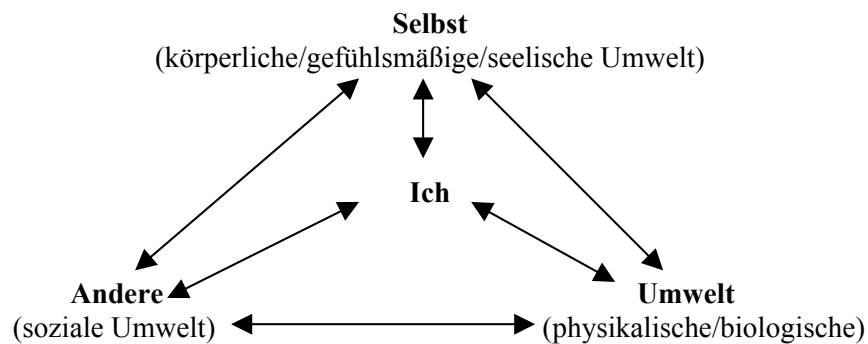
#### Literatur:

- Gregory Bateson: Ökologie des Geistes; 1981, Suhrkamp Verlag.
- Gregory Bateson: Geist und Natur - Eine notwendige Einheit; 1984, Suhrkamp Verlag.
- Reimund Böse/  
Günther Schiepek: Systemische Theorie und Therapie - ein Handwörterbuch; 1989, Roland Asanger Verlag.
- Richard Breuer, Hrsg.: Der Flügelschlag des Schmetterlings - Ein neues Weltbild durch die Chaosforschung; 1993, Edition Bild der Wissenschaft, Deutsche Verlagsanstalt.
- William Calvin: Wie das Gehirn denkt - Die Evolution der Intelligenz; 1998, Spektrum - Akademischer Verlag.
- Fritjof Capra: Lebensnetz - Ein neues Verständnis der lebendigen Welt; 1996, Scherz Verlag.
- Murray Gell-Mann: Das Quark und der Jaguar - Vom Einfachen zum Komplexen - Die Suche nach einer neuen Erklärung der Welt; 1994, Piper Verlag.
- Erich Jantsch: Die Selbstorganisation des Universums - Vom Urknall zum menschlichen Geist; 1992, Hanser Verlag.
- Kurt Kotrschal: Im Egoismus vereint? - Tiere und Menschentiere - das neue Weltbild der Verhaltensforschung; 1995, Piper Verlag.
- Tor Norretranders: Spüre die Welt. - Die Wissenschaft des Bewusstseins; 1994, Rowohlt Verlag.
- Ilya Prigogine: Vom Sein zum Werden - Zeit und Komplexität in den Naturwissenschaften; überarbeitete Neuauflage 1979; Piper Verlag.
- Gilbert Probst: Selbstorganisation - Ordnungsprozesse in sozialen Systemen aus ganzheitlicher Sicht; 1987, Paul Parey Verlag.
- Josef Reichholf: Der schöpferische Impuls - Eine neue Sicht der Evolution; 1992, Deutsche Verlagsanstalt.
- Friedrich Schmahl/  
Carl Friedrich von Weizsäcker: Moderne Physik und Grundfragen der Medizin; Deutsches Ärzteblatt 1997, Heft 4, Seite 165-167, 28. Jan. 2000.
- M. Mitchell Waldrop: Inseln im Chaos - Die Erforschung komplexer Systeme; 1993; Rowohlt Verlag.
- Paul Watzlawick/  
John Weakland/ Richard Fisch: Lösungen - Zu Theorie und Praxis menschlichen Wandels; 1975, Hans Huber Verlag.
- Paul Watzlawick, Hrsg.: Die erfundene Wirklichkeit, 1984, Piper Verlag.
- Ken Wilber: Eros, Kosmos, Logos - Eine Vision an der Schwelle zum nächsten Jahrtausend; 1995, Wolfgang Krüger Verlag.

Die Vergangenheit ist in Wirklichkeit nur eine Variable der situativen und entwicklungsorientierten Psychodynamik, die sich in der jeweils momentanen Situation auswirkt!



**„Zeitliche Orientierung der Person“**



**„Weltliche Orientierung der Person“**

Um seine momentane Situation im Lichte seiner Selbstentwicklung zu gestalten, greift die Person auf alle ihr zur Verfügung stehenden Orientierungen immer gleichzeitig - wenn auch in unterschiedlichem Maße - zurück: Auch bewusst und unbewusst zugleich!

So wird ein aus seiner persönlichen Entwicklung heraus verängstigter und verunsicherter Mensch an die gegebene Situation anders herangehen, als ein Mensch mit Urvertrauen.

Auch bringt ein Mensch aus seiner Geschichte und Herkunft bestimmte Erfahrungen und Bewältigungsmechanismen mit, die in der gegebenen Situation nützlich oder schädlich sind.

So wird ein Mensch aus einer ängstlich-anpassenden Familientradition in einer gegebenen Situation anders auftreten, als einer aus einer fordernd-kämpferischen Familientradition.

Von wesentlicher Bedeutung sind auch die überkommenen gesellschaftlichen und religiösen Glaubenssysteme der Person, wie auch die persönlich entwickelten - einschließlich derer über die Individuation der Person selbst und ihre Einordnung in die Weltsicht der Person und der ihrer Bezugsgruppe!

## **Handeln ist Wandeln**

*„Sobald ein Ereignis im Individuum selbst oder in seiner sozialen Bezugswelt oder der weiteren Umwelt eintritt, wird die Homöostase verstört“,* sagt Humberto Maturana.

Eventuell kommen auch in allen Bereichen gleichzeitig Veränderungen auf das Individuum zu, was leicht zu einer Überforderung führen kann, denn eine einzelne Einwirkung mag in der Regel weniger verstörend wirken, besonders, wenn sie nicht gravierend ist.

**Eine Verstörung der menschlichen Systemhomöostase erzwingt (!) eine kompensatorische, auf die Wiederherstellung der Homöostase zielende morphostatische Reaktion. Diese entwickelt sich sowohl körperlich, als auch geistig - bewusst und unbewusst.**

Ist diese Reaktion erfolgreich, weil realitätsgerecht, wird das alte Gleichgewicht wiederhergestellt. In der Medizin nennen wir eine solche morphostatische Reaktion, die das alte Funktionsgleichgewicht wieder herstellt, eine „**Heilung**“. Wenn diese morphostatische Reaktion nur zu einer teilweisen Verbesserung der körperlichen oder psychischen Funktionen beiträgt, wird sie traditionell eine „**Besserung**“ genannt.

Gelingt es nicht, die ursprüngliche Homöostase wiederherzustellen, bleibt das personale oder soziale System im Zustand eines dynamischen Ungleichgewichts seiner Funktionen und einer kompensatorisch erhöhten Aktivität und löst damit körperlichen oder psychischen **Stress** aus, oder beide Formen von Stress. Greifen jetzt auf neuer, höherer körperlicher oder psychischer Organisations-ebene keine Adaptionsmechanismen, bleibt der Stress ebenso wie die gesteigerte Aktivierung bestehen und beide verstärken sich meist wechselseitig. Die dabei sichtbar werdenden körperlichen



und psychischen Reaktionen mit ihren Langzeitfolgen nennen wir traditionell dann „Symptome“. Je nachdem, in welchem Bereich die Symptome sich zeigen, werden sie dann als körperliche, funktionelle, geistig, psychische oder emotionale Störungen bezeichnet, oder als Störungen des Verhaltens.

Zuerst mögen diese Vorgänge oft unbewusst ablaufen, aber ab einem bestimmten Maß der Intensität machen aber diese Störungen einen so großen Unterschied zum Normalempfinden, daß der für die jeweilige Person einen erkennbaren Unterschied macht: eine Information im Sinne *Gregory Batesons* ist entstanden und so werden sie von der Person zunächst unbewusst und, wenn die Verstörungen stärker werden, auch irgendwann bewusst registriert; Bewusstsein über eine „Verstörung“, (sei sie nun positiv oder negativ für die Person!) ist in diesem Moment entstanden.

Nun muss das bewusste „Ich“ der Person handeln: durch konkretes Handeln, entsprechend dem eigenen bewussten Denken oder den ihm von anderen in diesem Moment gegebenen Anordnungen oder weniger direkt: nach vorliegenden Regeln - oder durch (in seiner Wirkung ebenso konkretem) Nicht-Handeln.

Dabei kommt die Person jetzt aber in einen für sie kritischen Bereich! Denn „Erfolg“ muss auf die Realitätsebene bezogen werden, wo sich Erfolg als „wirklich“ erweist, wenn er als Ausfluss einer dadurch wirksamen gewordenen Intervention, die Situation für den „Verstörten“ positiv und real verändert. Oder weil er als Erfolg auf der illusionären Wunschebene, der Ebene des Wähnens, des Glaubens und des Wünschens, in Form einer Glaubensvorstellung, einer Neurose oder Psychose kompensatorisch wirksam geworden ist.

So kann leicht die absurde Situation eintreten, dass der Beobachter eines Handelns einen erfolgreichen Effekt registriert, der Handelnde jedoch einen Misserfolg beklagt! Oder in einer anderen Variation bewusst ein Handeln als erfolgreich und nützlich einschätzt, gleichzeitig jedoch sich unbewusst unwohl fühlt und eventuell sogar Symptome wie Ängste, Depressionen und Schuldgefühle usw. entwickelt:

**Es kann zu einer Kollusion von Realitätsprinzip und Wunschprinzip (*Sigmund Freud*) kommen - sowohl in der Beziehung der Person,**

- a) zur Außenwelt und
- b) zum Selbst (Person, Gefühlen, Körper, Unbewussten)
- c) als auch innerhalb des Unbewussten.

## Vielfältige Ambivalenzen

Die Frage, was bedeutet unser Denken, Fühlen, Handeln für

Gegenwart

Vergangenheit

und Zukunft,

kann uns in vielfältige Ambivalenzen stürzen, wie auch die Frage, was unser Handeln für unsere Beziehung zu

uns selbst (vom Ich zum Ich!)

zu unserem Selbst (den Interessen der Gesamtperson!)

zu anderen Menschen

und zur erweiterten Welt und Natur bedeutet.

Während wir in der Gegenwart unser Leben und Überleben bewusst und überwiegend unbewusst gestalten und damit uns unsere Zukunft erschaffen, definieren wir über den Umgang mit der Vergangenheit ganz wesentlich, wie wir uns selbst, unsere Bezugspersonen, die Gesellschaft, die Natur und unser Schicksal sehen wollen. Das Hauptthema der Zukunft ist neben unserer allgemeinen Wohlfahrt aber unsere *Individuation* im Lichte des Lebenssinnes, den wir gedrängt sind, dem Wissen um Endlichkeit und Tod entgegenzustellen.

So entstehen vielfältigste Probleme und Konflikte in der persönlichen Lebensgestaltung. Denn jede Entscheidung, die wir für uns treffen, kann zugleich eine Entscheidung gegen jemand anders sein. *Und nie wissen wir genau, was das Ergebnis unseres Handelns am Ende wirklich sein wird!*

**Wir leben in einer unausweichlichen, existenziellen Unsicherheit, die wir nur reduzieren, aber nicht aufheben können!**

Abgesehen von allfällig situativ sich entwickelnden Unsicherheiten, stellt diese generelle existenzielle Unsicherheit eine stete Herausforderung für uns dar. Deshalb sind wir alle so sicherheitsorientiert und an Macht und Kontrolle interessiert. Dem steht aber unser Bedürfnis nach Lust und Lebensfreude entgegen, nach kreativem Spiel, nach Tanz und Vergnügen und auch nach Abenteuer und Risiko.

*Abraham Maslow* hat darauf hingewiesen, dass unser Organismus einer Wertehierarchie folgt, in dem unser Überleben und unsere Sicherheit zuerst angestrebt werden, erst dann Lust und Vergnügen, sowie soziale Kontakte. Die Themen der Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung und der spirituellen Einordnung in die Welt folgen.

**Dies macht deutlich, wie wesentlich das Erreichen von Sicherheit und Kontrolle für unsere Existenz sind. Um dies Ziel zu erreichen, müssen wir realitätsorientiert handeln können, denn nur dann sind wir erfolgreich. Das setzt aber voraus, dass wir uns ausreichend vom Wunschprinzip lösen können! Denn Erfolg ist eine Funktion der Fähigkeit, an der Realität orientiert zu handeln.**

Voraussetzung eines derartigen realitätsorientierten Handelns und Denkens ist es, dass wir möglichst frei von inneren Konflikten und Ambivalenzen sind. Insbesondere müssen Bewusstsein und Unbewusstes zugleich ein Ziel anstreben, wenn es nicht nur erreicht, sondern auch beibehalten werden soll. Denn Lösungen lösen auf Dauer nur, wenn sie vom bewussten Ich und dem Unbewussten zugleich gewollt werden. Selbstorganisatorische Hypnose hilft dabei, ein solches Vorgehen zu ermöglichen und die Beziehungen der Person zu sich selbst, ihrem Selbst und dem Unbewussten zu ordnen. Aber auch unbewusste Konflikte aufzuspüren und einer Lösung zuzuführen, indem diese kreativ entwickelt werden und die nötigen Ressourcen aktiviert oder organisiert werden.

## **Problemdefinition**

Die bisherigen Ausführungen haben, hoffe ich, aufgezeigt, wie der Individuationsprozess als oberster Ordner der Selbstentwicklung und die Einflüsse von Glaubenssystemen, sozialen Beziehungen, und Konflikten in der Person und die Erfahrungen der Vergangenheit nicht nur auf die Entstehung der Lebenssituation einwirken, und so das Handeln der Menschen mitbestimmen.

Wenn die Serien situativ orientierten Handelns erfolgreich sind, wird nicht nur die Existenz gesichert, sondern auch ein hohes Mass an Sicherheit, Kompetenz und Kontrolle erreicht. Damit wird die Voraussetzung für Lust und Lebensfreude geschaffen. Von deren hoher Bedeutung für die körperliche und seelische Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden berichtet z. B. die „*Prospektive Heidelberger Langzeitstudie*“ von *Ronald Grossart-Maticek*.

Literatur:

Ronald Grossarth-Maticcek: Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen - Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit; 1999, Walter de Gruyter Verlag.

Helm Stierlin/

Ronald Grossarth-Maticcek: Krebsrisiken - Überlebenschancen - Wie Körper, Seele und soziale Umwelt zusammenwirken; 1998, Carl Auer Systeme Verlag.

Nach dieser Studie mit 31500 Teilnehmern, wiesen die Menschen, denen es gelang, ihr Leben mit Lust und Wohlbefinden zu leben, statisch nach 21 Jahren nur 5% Krebs und 8% Herz- und Hirn-schlag auf. Und nur 10% waren verstorben.

Menschen mit schlechter Selbstregulation und Anpassungsfähigkeit, die nur wenig Lust und Wohl-befinden organisieren konnten, verstarben dagegen innerhalb von 15 Jahren zu 20%. Ebenso ent-wickelten 20% Krebs und 10% der Frauen, sowie 15% der Männer verstarben an Herz- und Hirn-schlag. Insgesamt verstarben also 55% der Männer und 48% der Frauen - während von den lustbe-tont lebenden und sich wohl fühlenden Menschen nach 21 Jahren nur 8% verstorben waren!

Lust und Wohlbefinden als Voraussetzung für Gesundheit aber kann sich nur entwickeln und be-haupten, wenn es den Menschen gelingt, ihre Probleme erfolgreich zu lösen und somit im psychi-schen Gleichgewicht mit sich und ihrer natürlichen und sozialen Umwelt zu leben und auch ihre Individuation sicher zu stellen. Dies erfordert ein realitätsorientiertes und von daher erfolgreiches Handeln, in Übereinstimmung von Bewusstsein und Unbewusstem und im Einklang mit der eige-nen Individuationstendenz. Und möglichst großer Harmonie mit der familiären und sozialen Um-welt.

### **Von diesen Menschen unterscheiden sich Problemträger**

Eine entscheidende Wende in der Psychologie und Psychiatrie, sowie der Psychotherapie setzte ein, als *Paul Watzlawick, Don Jackson, Janet Beavon, John Weakland* und *Richard Fisch* ihre auf sy-stemische Kommunikationsdynamik fußende Problembeschreibungen veröffentlichten, nachdem sie sich mit den epistemeologischen Arbeiten *Gregory Batesons* und den philosophischen von *Ernst von Glasersfeld* auseinandergesetzt hatten. Praktischen Anschauungsunterricht hatten sie bei *Milton H. Erickson* erhalten.

#### Literatur:

Gregory Bateson: Ökologie des Geistes; 1981, Suhrkamp Verlag.

Gregory Bateson: Geist und Natur - Eine notwendige Einheit; 1984, Suhrkamp Verlag.

Ernst von Glasersfeld: Einführung in den radikalen Konstruktivismus; in Paul Watzlawick, Hrsg.: Die erfundene Wirklichkeit; 1985, Piper Verlag.

- Richard Fisch/ John Weakland/  
Lynn Segal: Strategien der Veränderung; 1987, Klett-Cotta Verlag.
- Heinz von Foerster: Das Konstruieren einer Wirklichkeit; in Paul Watzlawick, Hrsg.: Die erfundene Wirklichkeit; 1985, Piper Verlag.
- Kurt Ludewig: Systemische Therapie - Grundlagen klinischer Therapie und Praxis; 1992, Klett-Cotta Verlag.
- Lynn Segal: Das 18. Kamel oder die Welt der Erfindung - Zum Konstruktivismus Heinz von Foersters; 1988, Piper Verlag.
- Mara Selvini Palazzoli/ L. Boscolo/  
G. Cecchin/G. Prata: Paradox und Gegenparadox; 1978, Klett-Cotta Verlag.
- Matteo Selvini: Mara Selvini's Revolutionen - Die Entstehung des Mailänder Modells; 1992, Carl Auer Systeme Verlag.
- Paul Watzlawick/Janet Beavin/  
Don Jackson: Menschliche Kommunikation; 1974 Hans Huber Verlag.
- Paul Watzlawick/John Weakland, Hrsg: Interaktion; 1980, Hans Huber Verlag.
- Paul Watzlawick/ John Weakland/  
Richard Fisch: Lösungen - Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels; 1975 Hans Huber Verlag.
- Paul Watzlawick:: Die Möglichkeit des Andersseins - Zur Technik der therapeutischen Kommunikation; 1982, Hans Huber Verlag.
- Paul Watzlawick: Münchhausens Zopf oder Psychotherapie und „Wirklichkeit“; 1988, Hans Huber Verlag.
- Paul Watzlawick, Hrsg: Die erfundene Wirklichkeit - Wie wissen wir, was wir zu wissen glauben?- Beiträge zum Konstruktivismus; 1985; Piper Verlag.

**Die zentrale Erkenntnis der Palo Alto Gruppe von der Stanford Universität um Paul Watzlawick war, dass weder biologische Ursachen, noch lebensgeschichtliche Erlebnisse oder „Persönlichkeitsdefizite“ als wesentliche Gründe für psychische Störungen anzusehen waren, sondern die Art, wie die Menschen versuchten, entstehende oder entstandene Probleme zu lösen!**

Wie kann man sich das erklären? Wenn Menschen aus ihrem Gleichgewicht geraten – wie schon beschreiben –, steigt ihre Unsicherheit und Angst. Zudem geraten sie, wenn sie aufgrund ihrer persönlichen Geschichte, ihrer Glaubenssysteme usw. schon verunsichert sind, umso leichter und weitgehender in Unsicherheit. Wenn sie zudem keine wirksamen Bewältigungsmechanismen zur Verfügung haben oder welche einsetzen, die nicht wirksam sind oder die Situation noch mehr problematisieren, bleibt die Unsicherheit bestehen oder verstärkt sich gar noch.

Diese wachsende Verunsicherung und Angst bringt es mit sich, dass sie ihre Aufmerksamkeit verstärkt dem Problem selbst zuwendet oder auch den persönlichen Reaktionen, wie z. B. den mit der

Spannung und dem Stress einhergehenden Symptomen, wie Herzklopfen usw. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit steigert sich und fixiert sich zunehmend einengend auf das Problem: Lösungsmöglichkeiten (Ressourcen) geraten immer mehr aus dem Blickpunkt. Eine klassische **Problemhypnose** baut sich auf.

Rekursiv wird durch diese gesteigerte Aufmerksamkeit die Aktivierung und Erregung weiter gesteigert. Das Problem nimmt die Aufmerksamkeit immer mehr gefangen, die Erregung wird zunehmend gesteigert und damit auch die geistige und psychische Einengung.

**Ein sich selbst verstärkendes, homöostatischen Gesetzen folgendes Interaktionssystem ist entstanden! Doch noch kann dieses Problem sich in angemessener Zeit von alleine löschen, wenn die Aufmerksamkeit auf andere, positive Dinge abgezogen wird.**

**Eine Chronifizierung entsteht jetzt durch einen kognitiven Akt im Sinne der negativen Bewertung und eines daraus erfolgenden dysfunktionalen psychischen Lösungsversuch: z. B. einer phobischen Vermeidungsreaktion oder einer wütenden Trotzreaktion.**

**Wenn aber die negative Selbstbewertung im Vordergrund steht, folgen gegen sich selbst gerichtete Selbstabwertungs- oder Selbstbestrafungsreaktionen bis hin zur Selbstbeschädigung oder sich selbst oder die Welt anklagenden Depressionen.**

**Weiter gesteigert, enden diese Reaktionen womöglich in psychotische Weltflucht oder Suizidalität.**

Eine phobische Reaktion z. B. vermeidet den aktuellen Stimulus, ohne das Problem zu lösen. Es kommt zu einer kurzzeitigen Entspannung, da das Problem zunächst aktuell (!) gelöst wird (die Gefahr scheint vorüber), aber die Bedrohung durch das Problem bleibt erhalten, weshalb das Aktivierungsmaß nach einer gewissen Zeit erneut steigt und das Problem wieder entstehen lässt. Daraus resultiert jedoch eine neue Erfahrung, die der realen (!), situativen (!) (nicht der generellen, wie viele Personen dann wännen!) Unfähigkeit. Daraus resultiert ein die Angst verstärkendes **Gefühl von Hilflosigkeit** und im Weiteren noch **die Angst, minderwertig zu sein.**

Auf dieser neuen Reaktions- und Interpretationsebene erfolgt nunmehr ebenfalls ein neues, rekursives System, das auf die schon bestehende Angst verstärkend und stabilisierend wirkt.

Nun stehen der Lösung schon entgegen:

1. Die Fixierung der Aufmerksamkeit und die daraus resultierende psychische Einengung.

2. Die dysfunktionale Bewältigungsstrategie.
3. Das Festhalten an der dysfunktionalen Bewältigungsstrategie aus Gründen phobischen oder ängstlich-verzweifelten oder aggressiv-trotzigem Verhaltens.
4. Die stress- und angststeigernde Hilflosigkeit und, daraus resultierend:
5. Der sinkende Glaube an die eigenen Möglichkeiten und den eigenen Wert.

Häufig entsteht aber noch eine weitere Ebene verfehlter und das Problem verschärfender Lösungsversuche: Der kompensatorische Versuch setzt ein, das gewöhnliche und als unerträglich empfundene Selbstwertproblem mit den verzweifelten Anstrengungen einer Selbstwertbestätigung abzuwehren. Was neue, nun als noch wichtiger eingeschätzte – weil existenzielle – Probleme aufwirft! **So ist am Ende durch die Art der Problemlösung eine paradoxe Situation für den Symptomträger entstanden!**

**Die Paradoxie lautet: Je mehr die Person ihr Problem zu lösen versucht, desto unlösbarer wird es für sie!**

*Es ist das berühmte „**Mehr vom Selben**“ Paul Watzlawicks entstanden! Und bekannterweise löst ja jede Reaktion im Rahmen einer Paradoxie stets eine neue Paradoxie aus: **Der Betreffende kommt aus den Endlosschleifen seiner Paradoxie durch sein bewusstes Denken und Handeln nicht mehr heraus!***

*Durch die Art der Problemlösung ist ein in sich stabiles Verhaltens- und Denksystem entstanden, das das „Problem“ sowohl erzeugt hat, als auch stabil erhält! Es chronifiziert und neigt zur Eskalation und Generalisierung. Durch die steigende Fixierung der Aufmerksamkeit verstärkt sich die **Problemhypnose**, bis eine Lösungshypnose einsetzt. Eine Lösungshypnose setzt aber nur ein, wenn es gelingt, das verzweifelt angewandte, dysfunktionale Lösungsverhalten zu unterbrechen und die Aufmerksamkeit aus der Fixierung auf das Problem und das mit ihm „verbackene“, dysfunktionale Lösungsverhalten (und Erleben) zu lösen und in den Bereich funktionaler Lösungen, Ressourcen und Lösungskreativität zu verschieben.*

***Da diese Fähigkeiten nicht im Bereich des Bewusstseins der betreffenden Person (mehr) sind, eröffnet die hypnotische Hinwendung in die Möglichkeitsräume des Unbewussten der Person die Möglichkeit, ihr Problem zu lösen - und zwar aus eigenem Vermögen! Denn sie wirkt im Kern***

*als Musterunterbrechung. Das Gefangensein in der Problemhypnose der Paradoxie des „Mehr vom Selben“ findet ein Ende durch ein kreatives „Neues von mir“. Kreativität jedoch ist eine ausschließliche Leistung des Unbewussten. Womit wir bei der modernen Selbstorganisatorischen Hypnotherapie wären: Deren Kern und Wesen ist die Musterunterbrechung problematischen Verhaltens mittels des Abzugs der Aufmerksamkeit von der Außenwelt in die Sphäre der inneren Erlebniswelt, mit dem Wissen und Können und der Kreativität des Unbewussten, das sich an die verstockte Starrheit und die Begrenztheit des Bewusstseins nicht halten braucht.*

Vortrag gehalten auf der Jahrestagung der *Deutschen Gesellschaft für Autosystemhypnose e.V.* in Mainz am 9. September 2012

**Götz Renartz**