

Vorwort

Werden Sie Ihr eigener Coach und Psychotherapeut! – So könnte man das Leitmotiv dieses Buches wohl am kürzesten zusammenfassen. Es ist geschrieben für alle, die wegen psychischer Probleme auf der Suche nach Rat und Hilfe sind. Für leichtere Störungen bietet das Buch eine Anleitung zur Selbsthilfe. Im Falle gravierender Probleme soll es zur Vorbereitung auf eine Psychotherapie dienen: Werden Sie ein aktiver und kompetenter Partner Ihres Therapeuten.

Auch Psychotherapie kann letztlich nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Selbsthilfe aber ist nur möglich, wenn man Grundlegendes über die Psyche und die Prinzipien der psychischen Veränderung weiß. Ganz gleich also, ob Sie sich für eine Selbstbehandlung oder eine Psychotherapie entscheiden – wenn Sie sich das für die Selbstveränderung nötige Wissen aneignen, steigen Ihre Chancen auf durchgreifenden und nachhaltigen Erfolg. Dabei will Sie das vorliegende Buch unterstützen. Im Einzelnen bietet es Ihnen:

1. Grundwissen über Psyche und Gehirn:

Es wird erklärt, aus welchen »Bausteinen« der »psychische Apparat« aufgebaut ist und wie auf dieser Grundlage gesunde und gestörte psychische Prozesse ablaufen. Hierbei werden neueste Erkenntnisse aus Systemtheorie, Hirnforschung und Evolutionspsychologie zusammengeführt: Das Gehirn ist ein sog. selbstorganisierendes System, in dem ein Großteil der Prozesse nicht der bewussten Kontrolle unterliegt. Das zu vermittelnde Wissen wird in vereinfachenden Bildern und Metaphern dargeboten und kann ohne spezielles Vorwissen leicht aufgenommen werden. Dadurch verankert es sich auch besser im Gedächtnis und gewinnt eine stärkere Verhaltenswirksamkeit.

2. Prinzipien einer positiven Lebensgestaltung:

Neben dem Prinzip »Selbstbehandlung« lautet das zweite Grundprinzip dieses Buches »Ressourcenorientierung« (oder auch »Salutogenese«): Der Versuch, die »Defekte« zu reparieren ist wichtig – noch wichtiger aber ist es, die Stärken zu stärken. Sich zu sehr auf seine Probleme und sein Innenleben zu konzentrieren, kann dazu führen, dass sich die Probleme eher verschärfen als lösen. Wichtig ist es deshalb zu lernen, trotz eines Leidensdruckes den Blick wieder nach außen zu wenden und positive Lebensinhalte aufzubauen. Viele »Defekte« heilen dann von allein (»selbstorganisiert«). Im vorliegenden Buch werden Strategien und Techniken für ein effizientes Selbstmanagement und eine gelingende Lebensgestaltung vermittelt, wobei auch auf bewährte Ansätze wie die Prinzipien des Stressmanagements oder das Flow-Konzept nach M. Csikszentmihalyi zurückgegriffen wird. Auch zentrale Herangehensweisen des Buddhismus werden einbezogen und auf eine wissenschaftliche Grundlage gestellt.

3. Entstehung und (Selbst-)Behandlung häufiger psychischer Störungen:

Auf dem nun verfügbaren Hintergrund wird erklärt, wie psychische Störungen entstehen können. Im Brennpunkt stehen Ängste, Depressionen und funktionelle Erkrankungen. Es wird das Management »innerer Haltungen« erläutert, mit denen man die Teufelskreise dieser Störungen durchbrechen kann. Sodann werden längerfristige Strategien der Änderung von Denken und Verhalten im Alltag besprochen, die den Teufelskreisen dauerhaft den Boden entziehen. Trotz der oft ernsten Themen wurde dabei auf einen Schuss »therapeutischen Humors« nicht verzichtet (☺). Die meisten der hier besprochenen

Selbstbehandlungstechniken sind von sehr grundlegender Bedeutung. Sie sollten für die übergroße Mehrheit der Betroffenen hilfreich sein, unabhängig vom konkreten Inhalt ihrer Probleme.

4. Vorbereitung auf eine Psychotherapie:

Auf der Grundlage des im Vorfeld Erarbeiteten wird ein allgemeines Schema der psychischen Veränderung entwickelt. Nach einer Kurzdarstellung der wichtigsten Psychotherapieformen wird deutlich, mit welchem Schwerpunkt die unterschiedlichen Schulen der Psychotherapie zum oben genannten allgemeinen Veränderungsschema beitragen und wie sie sich dabei ergänzen. Rahmenbedingungen, Spielregeln und realistische Erwartungen für ambulante und stationäre Psychotherapien kommen zur Darstellung. Es wurde versucht, das Buch so zu gestalten, dass es für möglichst viele Klienten (bzw. Therapeuten) nutzbar ist, unabhängig davon, welches Psychotherapieverfahren sie bevorzugen bzw. vertreten.

Aufs Ganze gesehen ist es das Ziel, bewährte und neu entwickelte Konzepte auf eine solche Weise organisch zu verbinden, dass ein qualitativer Sprung möglich wird. Es sollen mental gut »handhabbare« Selbstmanagement-Tools bereitgestellt werden, die an den für psychische Veränderung wesentlichen Zusammenhängen zwischen Denken, Verhalten und Fühlen ansetzen und aus ihrem Zusammenspiel Synergieeffekte erzeugen. Zu entscheiden, inwieweit dies gelungen ist, bleibt freilich dem Leser und einer geplanten wissenschaftlichen Evaluation vorbehalten.

In besonderem Maße fühlt sich der hier vertretene Ansatz der Idee von Eigenständigkeit und Selbstverantwortung jedes Einzelnen verpflichtet. Nur scheinbar im Widerspruch dazu steht, dass der Leser dieses Buches oft sehr direkt angesprochen wird: Von einem »Sie sollten ...« reicht das bis hin zu einem gelegentlichen »Sie müssen ...«. Wir alle haben ein fast baugleiches Gehirn mit ähnlichen psychischen Basisfunktionen. Entsprechend gibt es sehr grundlegende und allgemein gültige Prinzipien des Selbstmanagements, die sich in der Menschheitsgeschichte bewährt haben und auch wissenschaftlich begründen lassen.

Dass es jedem Menschen gelingen möge, seine eigene wunderschöne und unverwechselbare »Lebenssinfonie« zu komponieren – nichts ist mehr im Sinne dieses Buches. Gleichzeitig gilt: Die Wahrscheinlichkeit für ein solches Gelingen wird umso größer sein, je meisterlicher man die »Instrumente seiner Psyche« technisch beherrschen gelernt hat. Und nicht anders als beim Erlernen eines Musikinstrumentes gibt es hierfür einige grundlegende Prinzipien, Tricks und Regeln, die sich in den meisten Fällen als hilfreich erweisen.

Natürlich hat diese knappe und direktive Ansprache auch etwas mit Sprachökonomie zu tun. Selbstverständlich gilt auch hier immer: Es geht nicht um ein mechanisches Befolgen starrer Regeln. Vielmehr geht es darum, vor einem möglichst umfassenden Begründungshorizont Sinn und Inhalt der Verhaltensempfehlungen zu verstehen und sie sich für den individuellen Bedarf zurechtzuschneiden. Gefragt sind kreative Auseinandersetzung und schöpferische Aneignung. (Sollten Sie also in Teilen zu abweichenden Auffassungen und Einsichten kommen, wäre dies ganz im Sinne des hier vertretenen Ansatzes einer eigenständigen Selbstorganisation.)

Damit klingt ein letztes hier zu erwähnendes Prinzip an, dem sich das vorliegende Buch verpflichtet fühlt: vollständige Transparenz. Bei Bedarf soll für jeden Leser, Pa-

tienten oder Therapeuten stufenweise nachvollziehbar sein, auf welchem Wege die hier vertretenen vereinfachenden Aussagen, Bilder und Prinzipien entstanden sind, wie sie sich detaillierter und präziser in der Wissenschaftssprache formulieren lassen und inwieweit sie durch Argumente, Befunde oder Experimentaldaten abgestützt sind.

Dem dient zum Ersten mein weiterführendes Buch »Evolution und Lebenskunst. Grundlagen der Psychosynergetik. Ein Selbstmanagement-Lehrbuch« (► s. Literaturauswahl im Anhang). Es soll eine populärwissenschaftliche Mitte halten zwischen dem vorliegenden Praxisbuch und der nicht immer leicht lesbaren spezialwissenschaftlichen Literatur. In diese wissenschaftliche Literatur führt dann zum Zweiten der kurze Anhang B ein, der sich überwiegend an den theoretisch interessierten Fachkollegen wendet. Ich habe die Hoffnung, dass sich dieses Buch auch für andere Psychotherapeuten als ein so wertvolles Begleitmaterial für die therapeutische Arbeit erweisen könnte, wie ich es in einer längeren »Probephase« am Aachener Uniklinikum erfahren habe.

Abschließend möchte ich allen Mitarbeitern der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Aachen für ihre Unterstützung danken. In den Jahren meiner dortigen Tätigkeit bis Dezember 2002 haben sie alle auf die eine oder andere Weise zum Gesamtprojekt »Psychosynergetik« beigetragen. Viele von ihnen haben das vorliegende Buch ganz oder in Teilen gelesen und mir wertvolle Rückmeldungen gegeben – besonders seien erwähnt: Marlies Hamacher, Dr. Martin v. Wachter, Saskia Sydow, Petra Leister, Carina Jenzen, Georg Palm, Dr. Friederike Ludwig-Becker, Dr. Susanne Altmeyer, Maria Sackmann und Rosemarie Seidenberg. (Dabei ist es selbstverständlich, dass alle verbliebenen Fehler, Mängel und Ungeschicklichkeiten ausschließlich mir zur Last zu legen sind.) Großer Dank gebührt Herrn Prof. Dr. Ernst R. Petzold, der auf vielen Ebenen die so wichtigen Bemühungen gefördert hat, das systemtheoretische Forschungsgebiet der Synergetik für Psychosomatik und Psychotherapie fruchtbar zu machen.

Herrn Dipl.-Des. Walter Korr danke ich für die Anfertigung des überwiegenden Teils der Grafiken.

Ein besonderes Wort des Dankes gilt all jenen Patienten, die als »Probeleser« Rückmeldung gaben und jenen, die das Buch als eine wichtige Grundlage der gemeinsamen therapeutischen Arbeit positiv angenommen haben.

Last, but not least sei allen Mitarbeitern des Springer-Verlages für die effiziente und konstruktive Zusammenarbeit gedankt, insbesondere Frau Renate Scheddin und Frau Dr. Svenja Wahl.

Dr. Dietmar Hansch
Bodnegg, Januar 2003

Inhaltsverzeichnis

1 Über dieses Buch	2	Wachstumsbedürfnisse und sekundäre	
Wann Sie dieses Buch lesen sollten	2	Emotionen	34
Warum gerade dieses Buch – was ist neu? ..	2	Wie Selbstzweck-Motivationen	
Was dieses Buch für Sie leisten kann		entstehen	34
und was nicht	3	Das »Harmonieprinzip« und die	
Wie Sie dieses Buch auf eine Psychotherapie		Entstehung sekundärer Antriebe	36
vorbereitet	5	Der Bauplan der Psyche	38
Wie Sie mit diesem Buch umgehen sollten .	6	Der Aufbau des <i>Ich</i>	38
		Der Aufbau des <i>Selbst</i>	40
		Drei Seelen wohnen – ach – in unserer	
		Brust	42
		Die ästhetische und die pragmatische	
		Tätigkeitseinstellung	43
2 Sie haben also Probleme –			
Beruhigen Sie sich und lassen Sie			
uns nachdenken!	9		
Wie aus Zwergen wieder Riesen werden ...	10		
Über sich selbst verstärkende Prozesse ...	11		
Akzeptanz ist der erste Schritt			
zur Besserung	12		
Was sind die nächsten Schritte?	13		
Die Grundbausteine der Psyche	14		
Wahrnehmungen	14		
Denken	15		
Gefühle	16		
Motivation	18		
Lernen und Verhalten	18		
<i>Ich</i> und <i>Selbst</i>	20		
3 Wie unsere Psyche funktioniert ...	25		
Grundbedürfnisse und primäre Emotionen	26		
Primäre Antriebe als Quelle primärer			
Emotionen	26		
Ernährungsantrieb	28		
Ruhe- und Schlafantrieb	28		
Sexualantrieb	28		
Eifersuchtsantrieb	29		
Antriebskomplex Fürsorge			
und Kooperation	29		
Aggressionsbereitschaft	30		
Angstantrieb	30		
Die Stressreaktion	31		
Schmerzvermeidungsantrieb	32		
Antriebskomplex Macht/Status/			
Kontrolle	32		
		4 Stress bewältigen im Dreieck	
		des Bewusstseins	45
		Außenveränderung: systematisches	
		Problemlösen	49
		Problem- und Zieldefinition	49
		Lösungssuche und -auswahl	50
		Praktische Umsetzung der Lösung	50
		Bilanzierung und Korrektur	51
		Innenveränderung	52
		Neueinschätzung der Ist-Situation ...	52
		Dialektische Denkmuster	55
		Kompetenzaufbau und persönliches	
		Wachstum	
		(<i>Ich</i> dezentrierung und	
		<i>Ich</i> transzendenz)	58
		Veränderung der Soll-Vorstellungen:	
		Werte- und Einstellungsmodulation,	
		Akzeptanz	61
		Entspannungstechniken, Genießen, Sport .	66
		5 Der Kreis des Wachstums:	
		wie Zwerge zu Riesen werden	71
		Im Kreis des Wachstums	72
		Lernen mit dem Harmonie-Ohr	75
		Die Wachstumshaltung	78
		Einen Rahmen schaffen für entspannte	
		Konzentration	78

Fixieren von Zielen	79	Wie funktionelle Störungen entstehen	146
Soviel Vernunft-Auge wie nötig, soviel		Wie man funktionelle Störungen	
Harmonie-Ohr wie möglich	81	behandelt	149
Einbezug assoziierter Tätigkeitsinhalte	82	Stress, körperliche Erkrankungen	
6 Lebensgestaltung:		und gesunde Lebensweise	151
Stimmen Sie Ihr inneres Klavier ...	85	Körperliche Bewegung und intensive	
Die Energiebilanz	86	Reize	152
Vom fremdbestimmten zum selbst-		Gesunde Ernährung und weitgehender	
bestimmten Leben	88	Verzicht auf Alkohol und andere	
Partnerschaft: die Kunst gemeinsam		Genussgifte	154
zu wachsen	91	Gewohnheiten und Regularitäten	156
7 Angsterkrankungen:		Umgang mit Schlafstörungen	157
die »Explosion« des Ich	95	Schaffung schlaffördernder äußerer	
Wie Angsterkrankungen entstehen	96	Bedingungen	158
Die Aktivierung des Angstantriebs		Schlafförderndes Verhalten	158
und die drei Teufelskreise der Angst ...	97	Schlafförderndes Haltungs-	
Formen von Angsterkrankungen	100	management	159
Die Behandlung von Angsterkrankungen	102	10 Grundprinzipien der psychischen	
Phase 1: Akzeptanz, Haltungs-		Veränderung	161
management und Konfrontation	102	11 Die wichtigsten Therapieformen	
Phase 2: Ursachenbeseitigung		und was sie zur Veränderung	
und persönliches Wachstum	112	beitragen	165
8 Depressionen: die »Impllosion«		Tiefenpsychologisch fundierte Therapien	166
des Selbst	119	Verhaltenstherapie	166
Wie Depressionen entstehen	120	Humanistische Therapien	167
Das Krankheitsbild der Depression ...	120	Gesprächspsychotherapie	
Mangel an primärer Gefühlsenergie ..	122	nach C. Rogers	168
Mangel an sekundärer Gefühlsenergie	124	Logotherapie nach V.E. Frankl	168
Die Teufelskreise der Depression	125	Gestalttherapie nach F. Perls	168
Die Behandlung von Depressionen	127	Morita-Therapie nach M.S. Morita	169
Akzeptanz	127	Systemische Therapie und Familien-	
Schnelle Verbesserung der Energie-		therapie	169
bilanz	128	12 Ambulante Psychotherapie	171
Problemanalyse und Erarbeitung		Ambulant oder stationär?	172
langfristiger Lösungen	130	Organisatorische Rahmenbedingungen	
Handeln im Alltag	137	einer ambulanten Psychotherapie	173
9 Funktionelle Störungen		Wie finde ich den richtigen Therapeuten?	174
und körperliche Erkrankungen ...	141	Probesitzungen und Probleme während	
Entstehung und Behandlung funktioneller		der Therapie	175
Störungen	142	13 Stationäre Psychotherapie	179
Beschwerden ohne Befund –		Organisatorische Rahmenbedingungen ...	180
eine vertrackte Situation	144	Wie finde ich die richtige Klinik?	180

Therapieelemente	182	Vom mechanistischen zum dialektischen Denken	204
Einzelgespräch mit dem Bezugstherapeuten	182	Umgang mit Angst	204
Gruppentherapie	182	Umgang mit Depressionen	204
Psychoedukation	183	Gesunde Lebensweise/Sport	205
Körperbezogene Therapieverfahren ..	183	Psychotherapie	205
Kreativtherapien	183	A2: Hilfreiche Adressen	206
Entspannungsverfahren	184	Kontakt zu Selbsthilfegruppen	206
Spezielle Therapieelemente	184	Beratungsangebote	207
Sozialberatung und Soziotherapie	184	Hilfe bei chronischen Schmerzen	207
Ablauf und Probleme	185	Internet-Adressen und Links	208
Wartezeit	185	Adressen für Österreich und die Schweiz	208
Eingewöhnungs- bzw. Probephase	185	A3: Glossar	209
Therapiezeit	186	Anhang B	217
Abschiedsphase	188	Nachbemerkung für Psychotherapeuten: Hinweise und Hintergründe zur Nutzung dieses Buches als Vorbereitungs- und Begleitmaterial für die Psychotherapie	218
Wie geht es danach weiter?	189	Psychotherapieziel Selbstbehandlung: das Verstehensdilemma und die Arbeit mit psychoedukativen Medien	218
Zum Umgang mit Psychopharmaka	191	Allgemeine Psychotherapie: Psychosynergetik als mögliche Plattform der theoretischen Integration	222
Tranquilizer/Anxiolytika gegen Angst- und Spannungszustände	192	Kohärenz als Zentralbegriff der Psychosomatik – von der pathogenetischen zur salutogenetischen Medizin	227
Antidepressiva bei Depressionen und Angststörungen	193	Literatur	231
Hypnotika bei Schlafstörungen	195	Sachverzeichnis	233
14 Ausblick	197		
Anhang A	201		
A1: Literaturauswahl	202		
Evolution und Natur des Menschen ...	202		
Arbeitsweise des Gehirns	202		
Selbstmanagement/positive Lebensgestaltung	202		
Stressmanagement/Entspannungsverfahren	203		