

Herzlich willkommen!



Mag. Isabella Gerstgrasser
Psychologin und Psychotherapeutin
www.isabella-gerstgrasser.at
praxis@isabella-gerstgrasser.at

körperliche Erkrankungen & Beziehungen

Gliederung

- Gedanken und Fragen zum Thema
- Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit
- Die Bedeutung von Bedürfnissen für die eigene Gesundheit und die Entwicklung von Beziehung
- Wie entsteht Beziehung?
- Wie kommt es zu einer gesunden psychischen Entwicklung?
- Welche Rolle spielt das Bindungsverhalten dabei?
- Bindungsstörungen und ihre Ursachen
- Die Folgen von Psychotraumata
- Was helfen kann

Was hat meine Autoimmunerkrankung (RA) mit meinen Beziehungen zu tun?

„Wie geht's?“

Ich bin total traurig. Ich fühle mich allein. Ich habe das Gefühl zusammenzubrechen. Ich kann nicht mehr. Ich bin hilflos. Ich bin deprimiert. Ich leide. Ich will nur weinen. Ich habe Angst.

Gut.

Was hat meine Autoimmunerkrankung (RA) mit meinen Beziehungen zu tun?

Die meisten Menschen leben in Familien, viele von uns haben Partner und Kinder - praktische Folge: das Leben verändert sich für alle Betroffenen

- Unsicherheit, Stress, Zukunftsangst
- wechselseitiges Rückzugsverhalten, Gefühlschaos, nicht zeigen können, wie es einem geht
- Wunsch/Vermeidung von Nähe, Zärtlichkeit, Sexualität
- Nicht miteinander reden können
- Keine Schwäche zeigen wollen, niemanden belasten wollen mit der Rheumaerkrankung – durchhalten, aushalten – geht schon!
- Angst vor dem Alleinsein, Gefühl im Stich gelassen zu werden
- Schuldgefühle - Kinder werden „schwierig“, Schulprobleme

Warum nahe Beziehungen so schwierig sein können

- Unbewusste Erfahrungen aus der Kindheit werden mit Partnern/Kindern wiederholt
- Kontakt mit versteckter Ablehnung, Bevormundung, Unterdrückung, Übergriffigkeit, Kontrolle, Aggression oder Ausbeutung
- Reaktionen: Ohnmachts- und Hilflosigkeitsgefühle, Ängste, unterdrückte Wut, geringer Selbstwert, Misstrauen, Einsamkeit
- Spirale: Stress, Schmerzen und Körpersymptome verstärken sich, Rückzugsverhalten ebenso
- Wenn keine Lösung gefunden wird, wenn diese zwischenmenschlichen Störungen nicht behoben werden können, übernimmt der Körper die Regie
- Medikamente helfen nicht nachhaltig, Heilungserfolge bleiben aus

Krankheit ...

ICH KANN MEINEN ARZT NOCH IMMER SAGEN
HÖREN: "DAS IST HARMLOS. IN NULL KOMMA
NIX SIND SIE WIEDER TOP-FIT!"



wird tabuisiert und
bedient und unsinnige
Glaubenssätze

- muss bekämpft werden
- wird von Ärzten, der Schulmedizin diagnostiziert und kann im Krankenhaus und in der Arztpraxis geheilt werden
- ist eine Folge von Fehlverhalten, kann aber durch Beten und Wunderglauben verschwinden
- Eine passender Lebensweise verhindert Krankheit
- nur mein Körper ist krank, Körper und Psyche sind was Getrenntes

Gesundheit ...



wird idealisiert und weckt
unrealistische
Heilserwartungen

- ist das, was die WHO definiert
- ist das, was die Naturwissenschaft erforscht und daher objektiv messbar
- ist machbar, weil mit Medikamenten und OP's herstellbar
- ist das allerhöchste Gut, kann aber mit Geld gekauft werden
- Gesundheit ist alles

Krankheit und Gesundheit – zwei Seiten einer Medaille

Krankheit

ist normal

- ist keine Prüfung Gottes, oder von überirdischen Mächten auferlegt worden
- Krankheit geschieht - ich bin nicht selber schuld, dass ich krank geworden bin
- Symptome mit Medikamenten zu bekämpfen hilft nicht
- Kranksein umfasst nicht nur den Körper
- Kranksein ist keine Niederlage und kann von der Medizin nur behandelt, aber nicht besiegt werden

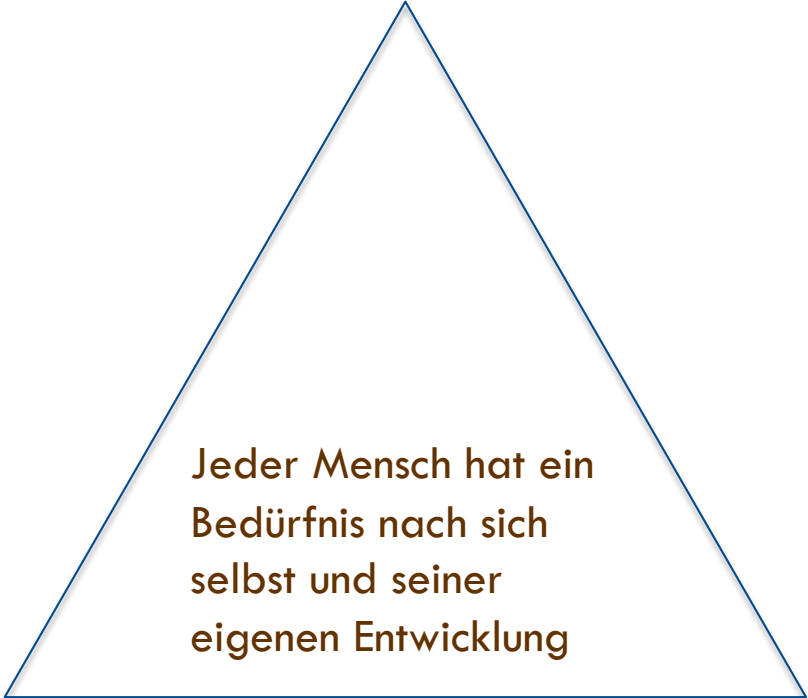
Gesundheit

ist normal

- hat mit meiner Lebensgeschichte zu tun, kann daher von mir gesteuert werden
- ich übernehme aktive Verantwortung für mich und meinen Heilungsprozess
- die Symptome des Körpers ihre Geschichte erzählen lassen
- die Psyche ist ein wichtiger Teil des menschlichen Organismus
- die Verletzlichkeit des Lebens anerkennen, auf Selbstheilungskräfte vertrauen, der eigenen Intuition folgen

Bedürfnisse - von der Abhängigkeit zur Selbstverwirklichung

Bedürfnispyramide von
Abraham Maslow
(1908-1970)



Jeder Mensch hat ein
Bedürfnis nach sich
selbst und seiner
eigenen Entwicklung



Selbstverwirklichung

frei sein, kreativ sein, verbunden sein,
einen eigenen Weg gehen

Ich-Bedürfnisse

anerkannt sein, willkommen sein

Soziale Beziehungen

Freundschaft, Liebe, Sexualität,
Gruppenzugehörigkeit

Sicherheit

materielle und berufliche Sicherheit
(Wohnen, Arbeit)

Grundbedürfnisse

Essen, trinken, schlafen

Symbiotische Bedürfnisse



- genährt werden
- gewärmt werden
- Körperkontakt haben
- gehalten werden
- gesehen werden
- verstanden werden
- unterstützt werden
- zusammen gehören
- willkommen sein

fördern die Anpassung
an das Du

Autonomiebedürfnisse



- selbst wahrnehmen, fühlen, denken
- eigenständig sein
- in sich selbst Halt finden
- etwas selbst machen
- unabhängig sein
- frei sein
- selbst entscheiden

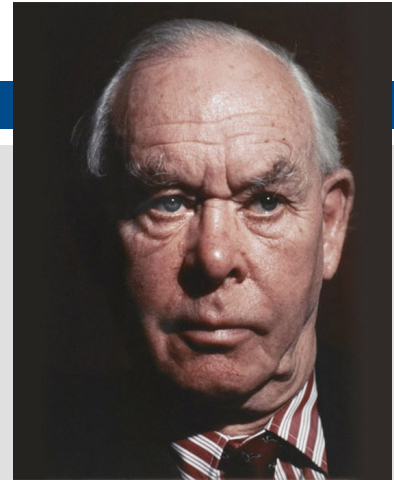
fördern die Abgrenzung
vom Du

Wie kommt es zu einer gesunden psychischen Entwicklung?



- Symbiotische kindliche Bedürfnisse nach Wärme, Schutz, Halt, Liebe und Familienzugehörigkeit werden befriedigt
- Bestreben nach Eigenständigkeit des Kindes wird gefördert

Bindungsqualitäten nach John Bowlby (1907 – 1990)



Im deutschsprachigen Raum geht man davon aus, dass etwa die Hälfte aller Kinder sicher gebunden ist, nicht ganz ein Drittel unsicher-vermeidend und ca. 7% unsicher-ambivalent. Knapp 20% der Kinder zeigen ein desorganisiertes/desorientiertes Bindungsmuster (Gloger-Tippelt in Ahnert, 2008).

Bindungsverhalten

Karin Grossmann/Klaus E. Grossmann

Bindungen – das Gefüge
psychischer Sicherheit



- Aktives Bindungsverhalten lebenslang ist nicht pathologisch
- Es gibt gestörte Muster von Bindungsverhalten.
- Bindungsmuster werden durch frühkindliche Erfahrungen geprägt.
- Bindungsmuster wiederholen sich im Leben

Psychische Bindung



- ist auf besondere Personen bezogen und begrenzt
Mutter-Kind, Vater-Kind, Mann-Frau, Kind-Kind, Täter-Opfer
- ist exklusiv
- beruht auf Gefühlen und gemeinsamen Erfahrungen
- ist auf Dauer angelegt
- vermittelt Zugehörigkeit
- Bindungsgefühle an Personen können mit Gegenständen, Tieren und Situationen verknüpft werden

Sicher gebunden sein



- Eine sichere Bindung ist die Grundlage für Autonomie, Vertrauen in Beziehungen und psychische Gesundheit
- Sichere Bindung entsteht aus gesunder Liebe

Mutter und Kind



- Die zentrale Bindung für jeden Menschen ist die Bindung an die Mutter
- Die Bindungsliebe eines Kindes zu seiner Mutter ist die stärkste psychische Kraft

Unsicher gebundene Kinder ...

- unterdrücken Impulse nach liebevoller Zuwendung, Wärme und Geborgenheit
- So reduzieren sie das Risiko elterlicher Zurückweisung - der lebensnotwendige Kontakt bleibt dadurch erhalten
- zeigen als Erwachsene pseudo-autonomes Beziehungsverhalten
- nach außen selbstbewusst und unabhängig, oft ausgezeichnet ausgebildet, leisten viel, beruflich erfolgreich; die Botschaft dahinter lautet: „Ich tue alles, damit man mich mag“
- zeigen Enttäuschungen nicht; statt dessen suchen sie die Anerkennung für ihre Leistungen als Ersatz für Bindungsliebe
- Im Kontakt mit anderen wird die eigene Bedürftigkeit, Schwäche und Verletzlichkeit vermieden
- Dem Gegenüber wird nicht erlaubt in der Beziehung eine helfende, Schutz gewährende Rolle einzunehmen. Indirekt, unterschwellig wird diese dennoch häufig eingefordert.

Unsichere Bindung



Die Hauptursache von „Bindungsstörungen“ und „verstrickten Beziehungen“ zwischen Eltern und Kindern sind Traumatisierungen auf Seiten der Eltern.

Kindliche Bindungserfahrungen haben lebenslange Auswirkungen



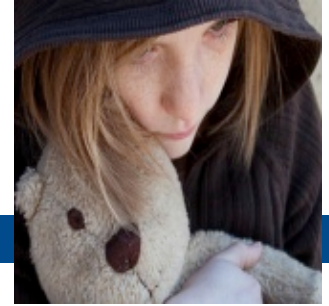
auf spätere
Beziehungen
und auf die Gesundheit

- Gute wie destruktive Bindungserfahrungen werden unbewusst auf das aktuelle Beziehungsgefüge übertragen
- auf Partner, Kinder, Freunde, berufliche Beziehungen
- Destruktive Erfahrungen führen zu Verstrickungen, seelischem Leid und körperlichen Erkrankungen
- In Krankheiten wirken Überlebensmechanismen, die das Psychotrauma von uns fernhalten

Was ist ein Psychotrauma?

- Wir stellen uns bei Trauma meist ein großes und einschneidendes Ereignis vor: IS-Terroranschläge in Paris und Brüssel, ein Erdbeben, oder sexuellen Missbrauch in der Kindheit. Das sind zweifellos einschneidende Ereignisse.
- Daneben gibt es eine andere Form von Trauma, das zu einer Zeit geschieht, an die wir uns nicht erinnern und über die wir nicht sprechen können. Es ist das Trauma der ersten Lebensmonate, wenn wir nicht willkommen sind auf der Welt und zu Beginn unseres Lebens die lebensnotwendige Geborgenheit und Bindung nicht erfahren. Es ereignet sich vor unserer bewussten Erinnerung, in der vorsprachlichen Zeit unseres Lebens, und hat fundamentalen Einfluss auf unsere Fähigkeit, mit schwierigen Erfahrungen umzugehen.
- Auch ein solches Trauma kann geheilt und gelöst werden. Die Bücher, die ich zum Abschluss zeigen werde, können dabei helfen und nehmen Sie mit auf eine Reise der Hoffnung. Sie geben Ihnen erste Orientierung. Sie können jedoch nicht die ganze Arbeit der Traumaheilung selbst leisten. Daher finden Sie auch wichtige Informationen darüber, wie Sie sich die richtige professionelle Unterstützung holen.

Psychotraumata rufen die Notwendigkeit hervor ...

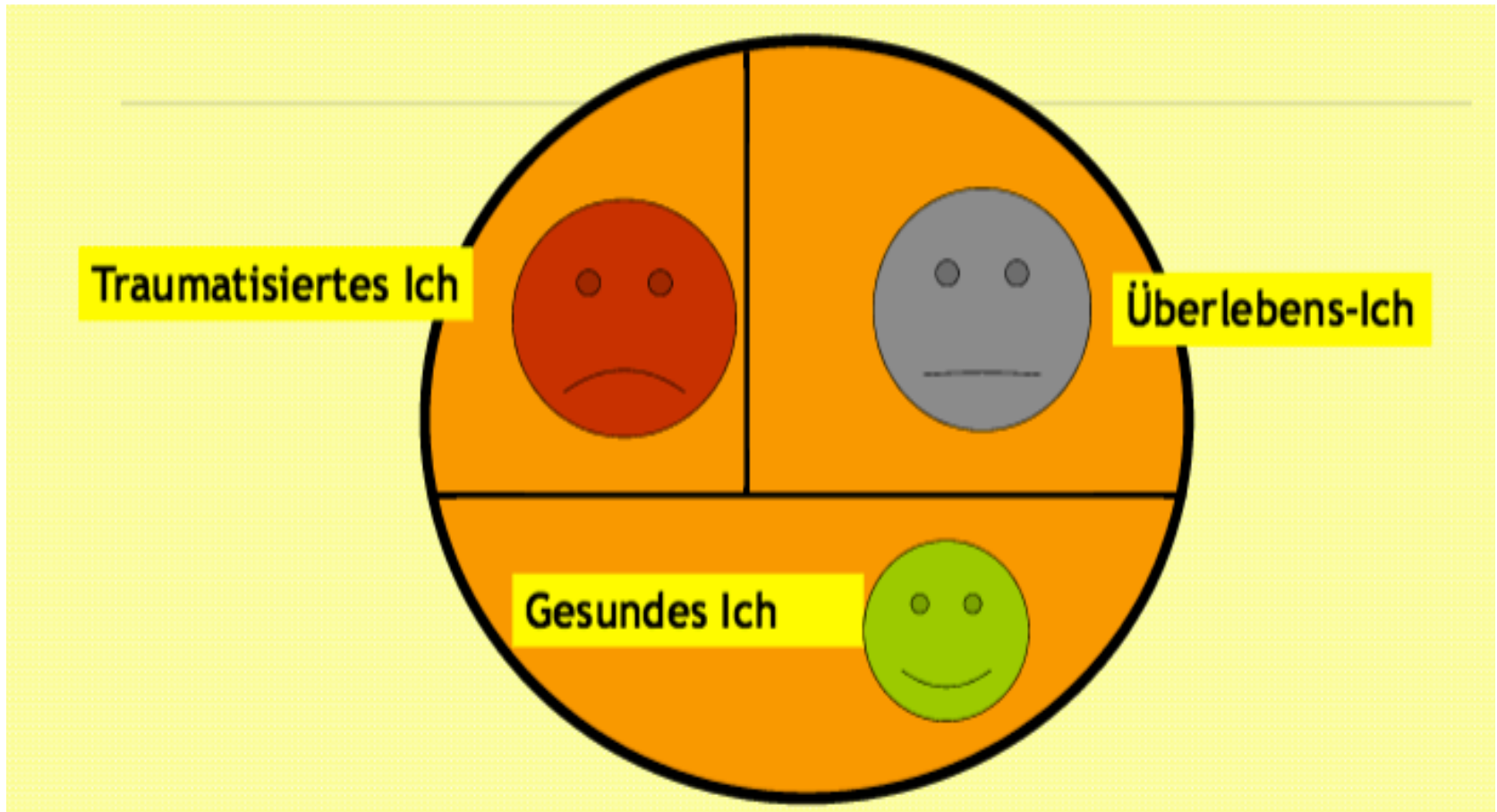


- sich nicht mehr weiter zu entwickeln
- sich eine Ersatz-Identität zu erschaffen (z.B. Flucht in eine Berufsrolle, in eine Krankheit)
- sich in und hinter einem „Wir“ zu verstecken (Beziehung, Familie, Firma, Nation, „System“)
- sich an andere anzuklammern (z.B. an einen Partner, an ein eigenes Kind, an eine idealisierte Person)

Je extremer das Psychotrauma, desto dringender ist die Notwendigkeit ...

- sich selbst umzudefinieren
„Mir hat das nichts ausgemacht!“
- das Ich vom eigenen Körper völlig zu lösen
„Mein Körper ist krank!“
- sich selbst zu verleugnen
„Ich bin nicht geschlagen worden“!
- zu versuchen das Ich aufzulösen
Drogenkonsum oder in die Verwirrung gehen

Spaltung der Identität eines Menschen nach einer Traumaerfahrung



Ich-Struktur der gespaltenen Identität

Gesundes Ich

- ◆ Eigene Lebenskraft, eigener Lebenswille
- ◆ Gesunde Urbedürfnisse, im Gefühl und im Spüren sein
- ◆ Freude an der Bewegung, am Spielen, am Lernen

Traumatisiertes Ich

- ◆ Verlassenheitsgefühle, Todesängste, Verzweiflung
- ◆ Unterdrückte Wut, unterdrückte Trauer, extremer Rückzug

Überlebens-Ich Strategien

- ◆ Sichern das Überleben der Traumasituation, sind Wächter der psychischen Spaltung
- ◆ Sind im Dauerstress, verdrängen und leugnen das eigene Trauma
- ◆ Vermeiden Erinnerungen an das Trauma, ignorieren und lenken ab
- ◆ Kontrollieren die traumatisierten Anteile, kontrollieren andere Menschen
- ◆ erzeugen Illusionen, sind unterwürfig und latent aggressiv
- ◆ Tendenz zur Selbstaufgabe

Psychotherapie kann helfen ...

*Ich bin unzufrieden
mit meiner
Gesamtsituation.*



- wenn die körperlichen Symptome ihre Geschichte erzählen dürfen
- wahre Ursachen und Hintergründe werden sichtbar
- dazugehörige Gefühle können wieder gespürt werden
- mit Hilfe des eigenen Anliegens in Kontakt mit sich selbst kommen
- im Außen in Resonanz gehen (andere Menschen oder Objekte)
- im Einzel- oder Gruppensetting

... und ganz konkreten Nutzen bringen

weil wir erkennen können...

- wie wir Symptome und Krankheiten Schritt für Schritt loslassen können, wenn wir unsere eigenen und von den Eltern übernommene Traumata anschauen
- wie wir gute Beziehungen aufbauen und gestalten, um unsere eigene Persönlichkeit zu entfalten
- wie wir die volle Verantwortung für uns selbst übernehmen und in Entscheidungen, im Handeln und in unserem Gefühlsleben freier und klarer werden.
- wie wir neue Energie gewinnen, unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, Stress und Druck bewältigen
- wie wir Probleme und Konflikte lösen, mehr Selbstsicherheit entwickeln

Mein ICH



Was hinter uns liegt und was vor uns liegt ist relativ unbedeutend verglichen mit dem, was in uns liegt. (Oliver W. Holmes)

Literatur



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Liebe kann Grenzen
überschreiten

www.orschlurch.net/2009/04/22/hund-und-ente-sind-beste-freunde

