

Psychosomatisch? – Eine Flashimagination gibt Antwort und hilft nachhaltig

Workshop am SGAIM-Kongress 2018 in Montreux von Dr.med. Andreas Günter und Dr.med. Alexander Minzer

Ablauf

- Gedanken zu Psychosomatik
- Kurze Einführung in die Katathym imaginative Psychotherapie
- Stille Imagination
- Zeichnen
- Bildbesprechung von TeilnehmerInnen
- Therapeutische Möglichkeiten
- Take home message

Gedanken zu Psychosomatik

- Die neurobiologische/immunologische/psychiatrische Forschung zeigt mehr und mehr die enge Verflechtung von Soma und Psyche und erklärt so manche Störung, die oft Folge eines Ungleichgewichts im vegetativen Nervensystem ist (funktionelle Störungen)
- **Gefühle** drücken sich im Körper durch Bewegungen, Mimik, Verspannung oder nachlassende Spannung in der quergestreiften wie der glatten Muskulatur aus. So zeigen sie sich zB. in den Funktionen des Herzens (Frequenz, BD), der Atemfrequenz und –tiefe und der Spannung der Nackenmuskulatur etc.
- Freud: Das ICH ist ein Körperliches



Psychosomatik

- Veränderungen sind im psychischen Apparat hauptsächlich über Neuerfahrungen in den Emotionen möglich. Wenn wir also **Bewegung in die Gefühle bringen** ist ein wichtiger Teil unserer Arbeit getan. Letzteres ist mit der potenten Methode des geführten Tagtraums (**KatathymImaginativePsychotherapie**) möglich.

Unterscheidungskriterien organisch – «nicht organisch»

(nach Rolf Adler)

Merkmale	«organisch»	«nicht organisch»
Lokalisation	Eindeutig, umschrieben	Vage, unklar
Zeitdimension	Phasen mit u ohne/weniger Symptome	Dauernd, gleich intensiv
Affekte des Patienten	Passen zu Symptomen	inadäquat
Willkürmotorik	Abhängigkeit vorhanden	Abhängigkeit fehlt
Reaktion auf Medikamente	plausibel	Nicht verständlich
Symptomschilderung	Bild passt	Blumige Beschreibung
Symptom u Beziehung	unabhängig	Psy.-soziale Stresssituation
Krankheitsmodell des Pat.	Psychisch betont	Körperlich betont
Sprache	Klar , nüchtern	Aerztejargon, dramatisch
Symptomzahl	W < 5 ; M < 3	W > 5 ; M > 3
Affekte beim Arzt/Aerztin	Aufmerksam, einführend	Irritation, Langeweile

Bestättigende und hinweisende Kriterien für Konversion

Bestättigende Kriterien

- Zeitliches Vorangehen des seelischen Konflikts
- Belegbarkeit der Symptomwahl und Symptomlokalisierung
- Neutralisierung des Konflikts (belle-indifférence)

Hinweisende Kriterien

- Farbige-dramatische, aber vage Symptombeschreibung
- Vergangenheit mit vielen Störungen, Abklärungen und Eingriffen mit unklarer Indikation
- Psychische Labilität, Selbstbezogenheit, Exzentrizität, fordernde Abhängigkeit
- Flache Beziehungen, häufiger Partnerwechsel, trotz sexuell provozierendem Verhalten, Impotenz/Frigidität
- Medikamentenabusus, Suizidversuche
- Symptome entsprechen nicht anatomischen und physiologischen Gegebenheiten



Kurze Einführung in die KIP

- Psychodynamische Methode: geht vom Konzept des Unbewussten aus, welches hauptverantwortlich ist für unser Handeln
- Sie benutzt Imaginationen um unbewusste Motivationen, Phantasien, Konflikte und Abwehrmechanismen, Uebertragungsbeziehung und Widerstände zu veranschaulichen und ihre Bearbeitung sowohl auf der Symbolebene als auch im Gespräch zu fördern
- Katathym (grich.) bedeutet «dem Gemüt gemäss»

Besonderheiten der KIP

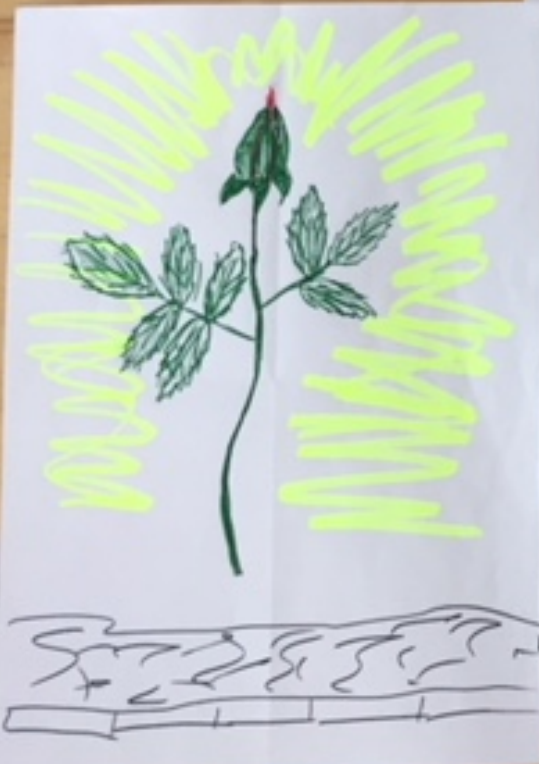
- Imaginationen sind nicht dasselbe wie Visualisierungen. Die Imaginationen sind nicht willentlich gesteuert und passieren in allen Sinnesmodalitäten.
- Die Bearbeitung geschieht zT direkt auf der Symbolebene im Tagtraum (anders als bei der Bearbeitung des Nachtraums)
- Keine Suggestion von konkretem Verhalten. Nur allgemeine Suggestion durch Fragen, Anregungen, Ansprechen von Gefühlen und bei der Motivvorgabe
- Wie in der Verhaltenstherapie ist das Probehandeln und Problemlösen möglich. Es entfaltet sich im Tagtraum individuell und kreativ















Imagination in der KIP

- Eine Imagination im Rahmen der KIP ist eine psychische Vorstellung:
 - die im Rahmen einer therapeutischen Beziehung angeregt, sich entwickelt und vertieft wird
 - die mehrere Sinnesqualitäten, das Erleben und Affekte und Motivation umfasst
 - die farbig, plastisch und dreidimensional erscheint
 - die sich in einer zeitlichen und räumlichen Dimension entfaltet und ein **Narrativ** besitzt
 - die als bedeutende innere Realität empfunden wird, aber von der äusseren Realität abgrenzbar bleibt
 - die Symbolcharakter hat:
 - sie steht für Realität
 - ist eine verschlüsselte Darstellung des psycho-dynamischen Geschehens
 - sie stellt Beziehungen zum sozio-kulturellen und geschichtlichen Kontext dar



Anwendungsbereich und Kontraindikation der KIP

- KIP eignet sich in der Behandlung psychosomatisch Kranker. Die bildhafte **Symbolisierung ist ein wichtiger Zwischenschritt zwischen Körperempfinden und E-motionen.**
- KIP eignet sich wegen der Bildebene auch für einfacher strukturierte Patienten mit geringer Inspektionsfähigkeit, welche Mühe haben ihr Erleben in Worte zu fassen.
- KIP ist besonders indiziert für Patienten mit festgefügtten Abwehrstrukturen, für stark rationalisierende und für emotional blockierte Patienten. («gescheite Menschen»)
- KIP kann eine gute Hilfe sein bei Kindern und Jugendlichen
- KIP ist kontraindiziert bei Psychose, bei akuten sehr schweren Depressionen oder geringer ICH-Struktur, damit sie nicht von angstmachenden Inhalten überschwemmt werden.



Stille Imagination

- Versuchen Sie sich bequem auf dem Stuhl zu entspannen! Achten Sie auf Ihren Atem ...
Lassen Sie ihre Schultern sinken.....



Zeichnen

- Versuchen Sie eine Szene aus der Imagination in 3-4 min aufzuzeichnen/malen.



Bildbesprechung

Zusammenfassung: Therapeutisches Vorgehen

1.Schritt: Gemeinsames Krankheitsverständnis erarbeiten.

so zB das Stressmodell und seine Auswirkungen auf den Körper anhand von Schemas erklären. Die «Software-störung» stellt ein Ungleichgewicht zwischen Sympatikus und Parasympatikus dar. Das vegetative Nervensystem ist die Verbindung von Seele und Körper. Das Unbewusste ist der Steuerung.

2. Schritt: ENTSPANNUNG - BEWEGUNG (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Thai-chi, Yoga, Spaziergänge) sind ein zentrales therapeutisches Element. (vgl Vagusstimulation wirkt antidepressiv)

3. Schritt: Psychotherapie: zB die Katathym Imaginative Psychotherapie (KIP), Achtsamkeitstraining, Körperpsychotherapie, systemische Psychotherapie helfen die anzustrebenden Veränderungen zu erkennen und zu festigen.

Take home message

- Der Gefühlsausdruck und die bildhafte Beschreibung des Symptoms ist ein wichtiges diagnostisches Element psychosomatischer Leiden
- Symbole helfen zu einem Narrativ zu kommen, das dem Patienten und Arzt/Ärztin verhilft in Beziehung zu kommen
- Das bildhafte Verstehen der Symptome klärt und kann nachhaltig heilen