

Herzlich willkommen!



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

Schwierige Zeiten meistern

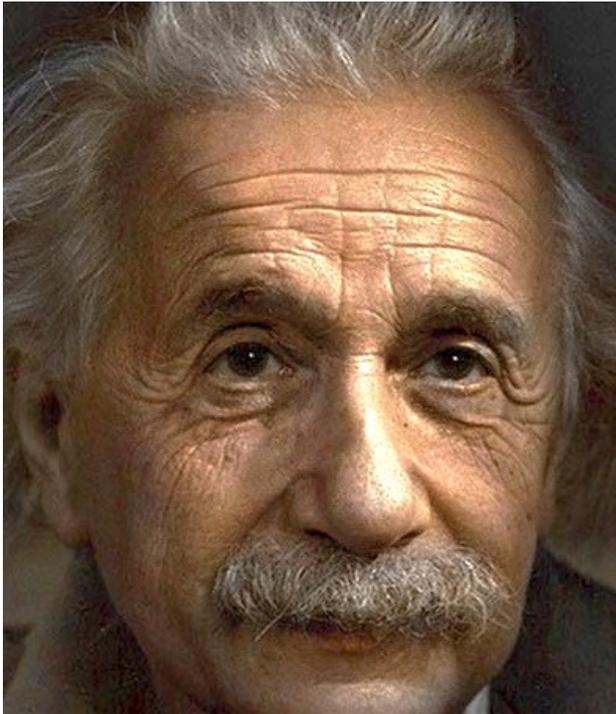
*Der Umgang mit
Krankheitssymptomen, Schuld-
und Schamgefühlen*

Gliederung

- Gedanken und Fragen zum Thema
- Was heißt das - guter Umgang mit der Krankheit?
- Warum ist mein Leben so anstrengend?
- Scham und Schuld
- Was ist Spaltung?
- Strategien
- Begleitschäden
- Ist Heilung möglich?
- Was helfen kann

Krankheit & Schmerz

eine philosophische Annäherung



AUSSICHTSLOSIGKEIT

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.

VERÄNDERUNG

Eine wirklich gute Idee erkennt man daran, dass ihre Verwirklichung von vorne herein ausgeschlossen erscheint.

HEILUNG

In der Mitte von Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten.

(Albert Einstein)

Krankheit & Gesundheit und wie ich darüber denke



Krankheit ist normal

- ist keine Prüfung Gottes, oder von überirdischen Mächten auferlegt worden
- Ich bin nicht schuld, dass ich krank geworden bin
- Symptome mit Medikamenten zu bekämpfen hilft nicht
- Krankheit ist mehr als ein körperliches Geschehen
- Krankheit ist keine Niederlage und kann von der Medizin nur behandelt, aber nicht besiegt werden
- Krankheit kann nicht in der Arztpraxis oder im Krankenhaus deponiert werden

Krankheit & Gesundheit und wie ich darüber denke



Gesundheit ist normal

- hat mit meiner Lebensgeschichte zu tun, kann daher von mir gesteuert werden
- ich übernehme aktiv Verantwortung für mich und meinen Heilungsprozess
- die Symptome des Körpers ihre Geschichte erzählen lassen
- Psyche und zwischenmenschliche Beziehungen mischen mit
- die Verletzlichkeit des Lebens anerkennen, auf meine Selbstheilungskräfte vertrauen
- Für sich selbst sorgen und der eigenen Intuition folgen

Warum ist mein Leben so anstrengend?



- Wenn in meinem Leben etwas schief läuft, wenn ich eine Krise erlebe, eine Autoimmunerkrankung wie RA bekomme, hat dies oft mit früheren Erfahrungen zu tun



- Diese Erfahrungen können im Laufe der Zeit zu verkehrten Überzeugungen über mich selbst und die Welt werden. Solche Überzeugungen engen mich ein, wirken abweisend und negativ

Was ist mit meinen Beziehungen los ...



- Wertvolle Beziehungen können zu einem Quell von Konflikten werden, der Wunsch zu lieben und geliebt zu werden wird so schmerzhaft, dass wir unser Herz verschließen ...

und wieso spür ich nicht richtig, was gut für mich ist?



- Wir schneiden uns von unseren Bedürfnissen ab, weil wir glauben, keine Wahl zu haben. Aber das ist ein Irrtum!

Was hat meine Autoimmunerkrankung mit meinem Innenleben zu tun?

These: Schwere körperliche Erkrankungen und starke Schmerzen bringen mich in Kontakt mit der Erfahrung von ...



- versteckter Ablehnung
- Bevormundung, Unterdrückung, Übergriffigkeit, Kontrolle
- Aggression, Gewalt, Missbrauch, Ausbeutung
- Sie zeugen von einer inneren Täter-Opfer-Dynamik (T-O-D)

T-O-D verschärfen Beziehungsprobleme ...



- führen zu Nervosität und Gereiztheit in Beziehungen, heizen Konflikte an, verursachen Dauerstress

erzeugen Rückzugs- und Vermeidungsverhalten und blockieren ...



- Wünsche nach Nähe, Zärtlichkeit, Sexualität, liebevoller Zuwendung
- das Bedürfnis nach Schutz und Geborgenheit
- Das Zeigen von Bedürftigkeit
- Annehmen können von Hilfe und Unterstützung

und schaden mir selbst, weil...

ich kann auch Täter/in an mir selbst sein und mich selbst zum Opfer machen, z.B.:



- ❑ mich selbst immer wieder überfordern
- ❑ mich selbst ablehnen und hassen
- ❑ mich mit Drogen vergiften
- ❑ mich selbst schneiden, brennen
- ❑ mir keine Nahrung mehr gönnen

Wie kommt es zu dieser ungesunden psychischen Entwicklung?



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

Hält dieser ungesunde Zustand lange genug an, integrieren wir das Versagen der Umwelt als eigenes Versagen in unsere Identität.

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

Mit der Zeit entsteht ein giftiger Cocktail

aus Ängsten und Gefühlen
von ...



- Ohnmacht und Hilflosigkeit, Isolation und Einsamkeit
- Zukunftsangst, geringem Selbstwert, Misstrauen
- Unterdrückter Wut, vom eigenen Körper im Stich gelassen zu werden
- **Schuld und Scham**

Wie sich das Gefühls-Duo Scham & Schuld im Alltag zeigt ...



- „Man beginnt sich für seine Bedürfnisse zu **schämen**, fürs Dazugehören-wollen, für seinen Körper oder seine sexuellen Bedürfnisse.
- Man fühlt sich **schuldig**, sich von den Eltern lösen zu wollen, eigene Ziele im Leben zu entwickeln, auch dafür, dass es einem selbst gut geht, während andere Familienmitglieder leiden, oder weil man erfolgreich ist.

Scham- & Schuldgefühle

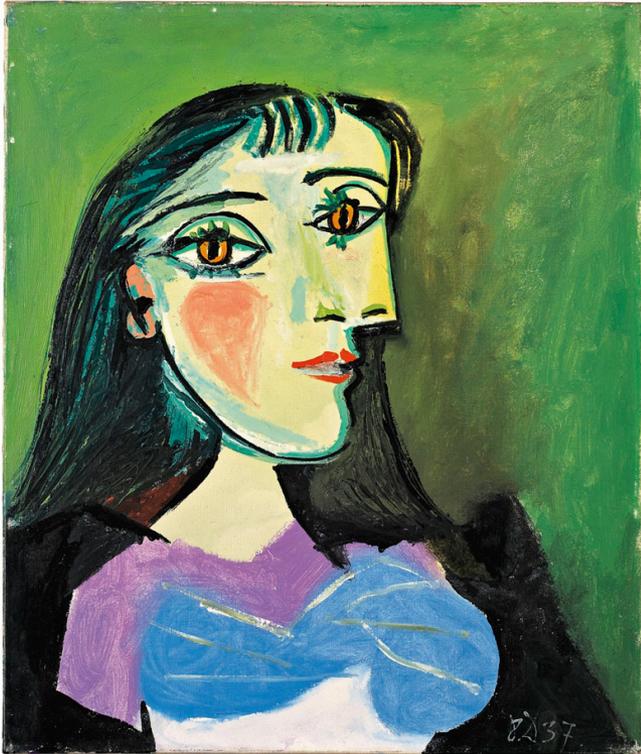
... führen zur Überzeugung, dass niemand sehen darf, wie es mir wirklich geht



- „Ich fühle mich schlecht“ wird zu „Ich bin schlecht“
- „Ich werde nicht geliebt“ wird zu „Ich bin nicht liebenswert“
- „Man gibt mir nicht, was ich brauche“ wird zu „In dieser Welt bekommt man nie, was man braucht“

Werden diese falschen Glaubenssätze nicht aufgegeben, übernimmt der Körper die Regie → Ich = Körper

Was ist Spaltung?



- Wir schalten die Wahrnehmung der Gefahr aus, um die Funktionsfähigkeit unseres Hormon- und Nervensystems zu erhalten
- Um dies zu ermöglichen, geben wir die Einheit von Körper und Psyche auf: das, was wir sehen, was wir fühlen, was wir hören, was wir spüren
- Kurz, wir leugnen unsere Wahrnehmung und kappen die Verbindung zu unseren Organen, zum Körper, zu unseren Gefühlen, zum Verstand, der uns vor der akuten Gefahr warnen möchte

Was ist nach der Spaltung?



„Spaltung“ verführt zur Vorstellung, dass Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit danach nicht mehr vorhanden sind

□ Sie existieren trotzdem weiter, nur außerhalb unserer Wahrnehmung



□ Schmerzliche Gefühle auszublenden erfordert Energie. Das ist, als ob man einen Ball unter Wasser drückt, damit ihn niemand sehen kann.

Das, was nicht sein darf, beschäftigt uns dauernd ...

- kostet viel Kraft
- bindet viel Aufmerksamkeit
- bedeutet eigentlich: Im Versuch, diese Gefühle nicht wahrzunehmen, sind wir ständig mit ihnen beschäftigt
- Weil die abgespaltenen Ich-Anteile gesehen werden wollen, melden sich in Form von „Symptomen“



Symptome

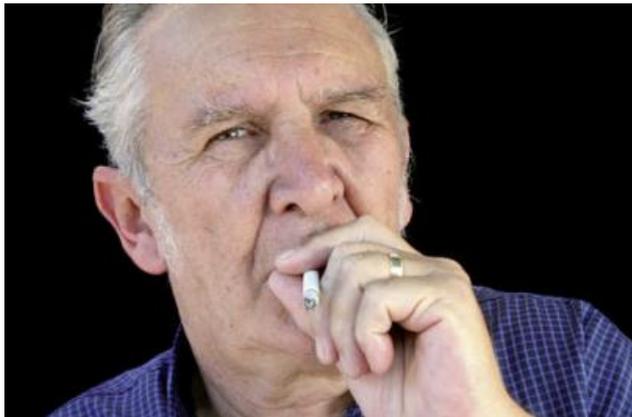


- **Körperlich:** Entzündungen, Schmerzen, Verdauungsprobleme, Hautausschläge, Autoimmunerkrankungen, Krebs
- **Emotional:** Überforderungsgefühle, chronische Unzufriedenheit, Lustlosigkeit oder Verzweiflung, Scham- und Schuldgefühle
- **Kognitiv:** Konzentrationsstörungen, wiederkehrende negative Gedanken, Selbstzweifel ... dazu Unruhe, Schlafstörungen, Komplikationen in der Sexualität

Strategien



- Völlig selbstverständlich ist es, so genannte Symptome zu „bekämpfen“ – mit Medikamenten, Operationen, Positivem Denken, Meditation uvm.



- Gesellschaftlich hoch anerkannt sind Rauchen, üppiger Alkoholgenuss, Aufputsch- und Beruhigungsmittel, Arbeitswut und neuerdings die Sexsucht

Beispiele für Opferhaltungen als Strategie



- Harmoniesucht, Friedens- und Weltrettungsideale
- Sich den Tätern moralisch überlegen fühlen
- Abgespaltene und sich immer weiter steigende Wut, die sich bei Gelegenheit an Unschuldigen entlädt
- Überängstlichkeit oder Unterwürfigkeit
- Leiden, jammern, klagen, ohne die wahren Gründe für die Leidenssymptome zu benennen oder weiter zu erforschen
- Autodestruktive Verhaltensweisen
- Chronische Depressivität
- **Chronische körperliche Erkrankungen**
- Resignieren und lieber tot sein

Beispiele für Täterhaltungen als Strategie



- Tat verleugnen, verheimlichen, vertuschen
- Angst-, Scham - und Schuldgefühle abspalten
- Schädigung herunterspielen
- Beschwichtigen, zerreden
- Auf Nebensächlichkeiten ablenken
- Sich als unschuldig darstellen
- Verantwortung ablehnen
- Gutes Gewissen demonstrieren
- Respekt und Achtung für sich einfordern

Psychische Krankheiten als Strategie



□ Depression:

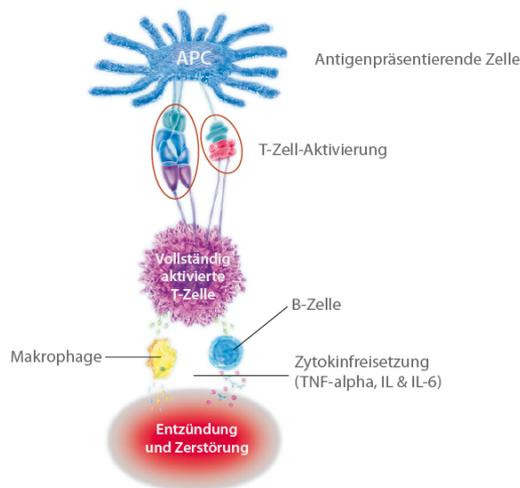
Gefühle herunterfahren, bis man nichts mehr spürt, keine Angst, keine Sehnsucht, keinen Schmerz, man kann sich sogar regelrecht betäuben

- Leider kommen damit Liebe, Lebensfreude sowie Lebenskraft abhanden. Was übrig bleibt ist Leid und eine sehr lange Liste von „Begleitschäden“

Autoimmunerkrankungen als beliebte Strategie



- Wer heute schwer erkrankt, wird seine Aufmerksamkeit verständlicherweise auf seine körperliche Verfassung richten, anstatt sich mit den beunruhigenden unbewussten „Erinnerungen“ an die Vergangenheit zu beschäftigen



- Je nach Ursache und Heftigkeit wird es vielleicht sogar nötig, die Kraft und Energie, die sich ursprünglich gegen den Angreifer hätte richten sollen, nun gegen sich selbst zu richten. Autoaggressive Reaktionen und Krankheiten in jeder Form wären denkbare Folgen

Begleitschäden - Identitätsprobleme



Wer selbst nicht weiß, wer er eigentlich ist, weiß meistens auch nicht, was er will und wohin er will.



- Welcher Beruf erfüllt mich?
- Ist mein Partner/meine Partnerin die richtige?
- Wo und wie will ich leben?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Warum bin ich auf der Welt?

Begleitschäden - Identitätsprobleme



„Wenn ich nur darf,
wenn ich soll
und nie kann,
wenn ich will,
mag ich auch nicht,
wenn ich muss.“

(Wandzeitung, unbekannte(r) Autor/in)



- Dient mein Wille wirklich mir?
- Erfülle ich oft die Erwartungen anderer? Im Privatleben oder im Beruf?
- Bin ich getrieben oder treibe ich andere an?

Die wirklich gute Nachricht!

Das können wir ändern, weil wir uns verändern können!



- Zum Glück verstehen wir durch aktuelle (Hirn-)Forschung immer mehr, wie die Psyche funktioniert und dass sie bis an unser Lebensende lernfähig bleibt
- Wir können unsere Wahrnehmung zurückerobern, ein gesundes Ich-Gefühl und einen eigenen Willen entwickeln
- Wir können nach und nach eine stabile Identität aufbauen
- Wir alle! Jederzeit!

Wie das geht ...

Um gesund zu werden, müssen wir die Spaltung aufgeben. Dazu gehört: Schmerz, Wut und Angst annehmen.

„Wie geht's?“

Ich bin total **traurig**. Ich fühle mich allein. Ich habe das Gefühl zusammen ~~zu brechen~~. Ich bin **wütend**. Ich bin **hilflos**. Ich bin deprimiert. Ich leide. Ich will nur weinen. Ich habe **Angst**.

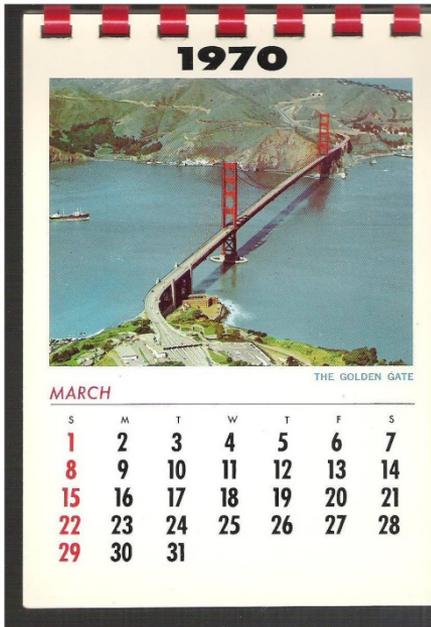
Wie das geht ...

Also mutig sein und schwierige Gefühle annehmen!
Um gesund zu werden, sind im Wesentlichen 5
Schritte notwendig



- ① In der **Gegenwart** verankert bleiben bzw. immer wieder dahin zurückkehren
- ② Kontakt zum eigenen **Körper** herstellen und halten und so die tatsächlichen **Gefühle** fühlen

Wie das geht ...



- ③ Die **Erfahrung verlangsamen**, damit die automatisch ablaufenden Muster erkennbar werden
- ④ Die **Ursache** für die Spaltung **erforschen** – Erfahrung selbst ist nicht so wichtig ist wie die Glaubenssätze (Weltbild, Selbstbild)
- ⑤ Die **Überprüfung** der Symptome **am Hier und Heute** – damit unterscheidbar ist, welche Gefühle Erinnerungen sind und welche tatsächlich heute empfunden werden

Was helfen kann

Jedesmal wenn wir eine Spaltung aufgeben, werden gebundene Kräfte frei



- Spüren und Fühlen können
- Bedürfnisse wahrnehmen
- die Fülle des Lebens erfahren
- sich lebendig fühlen
- entschieden Nein sagen können
- von Herzen Ja sagen können
- Lebensfreude und Lust empfinden
- wirkliches mit anderen Verbunden-sein-wollen zulassen und genießen
- ...

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



Und zum Schluss noch ein Gedicht von Anne Steinwart



Friedliche Zeiten

Hab mich inzwischen
mit mir angefreundet
auch mit meinem Namen
und den vielen
angestoßenen Ecken.
Es gab Zeiten da
wollte ich aus meiner Haut
wollte einer sein
selbstbewusst und tüchtig
immer wissen
wo's lang geht.
Hab mich angefreundet
mit mir und
meinen Fragezeichen

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!