

INTEGRALE PSYCHOTHERAPIE

Der Text beschreibt - in Kurzform - das *Konzept* einer neuen psychologisch-psychotherapeutischen Therapie.

INTEGRALE PSYCHOTHERAPIE. *Ganzheitliche Psychotherapie und Evolution.*

Der Begriff *Psychotherapie* im Titel ist etwas missverständlich. Denn in meinem Ansatz geht es nicht nur um die Therapie an sich, sondern um die gesamte psychologische Krankheitslehre, die man auch „Klinische Psychologie“ oder „Psychopathologie“ nennt. Da diese Termini aber reinen Fachveröffentlichungen vorbehalten sind, wähle ich den Begriff „Psychotherapie“, den man auch für den gesamten Bereich verwenden kann.

Ursprünglich nannte ich meinen Ansatz *Meta-Psychotherapie*. Das ist eine Abkürzung für „meta-ganzheitliche Psychotherapie“. Der Begriff der Ganzheit ist durch inflationären und ungeRechtfertigten Gebrauch sehr strapaziert, dennoch bleibt er unverzichtbar. Zur Präzisierung führte ich den Begriff *Meta-Ganzheit* ein.

„Meta“ (griech.) bedeutet ursprünglich ‘hinter’, übertragen aber auch soviel wie ‘über’. Meta-Ganzheit ist die fundamentale Ganzheit hinter der Ganzheit oder die Über-Ganzheit. Da der Begriff „Meta-Psychotherapie“ aber normalerweise so verstanden wird, als ginge es um eine wissenschaftstheoretische Analyse der Psychotherapie, habe ich die Bezeichnung „*Integrale Psychotherapie*“ vorgezogen, was ebenfalls den ganzheitlichen Ansatz kennzeichnet.

Inhaltsübersicht

- 0 EINLEITUNG
- 1 PSYCHISCHES SYSTEM
- 2 URSACHEN PSYCHISCHER STÖRUNGEN
- 3 PSYCHISCHE STÖRUNGEN
- 4 PSYCHOLOGISCHE TYPEN
- 5 PSYCHOTHERAPIE UND EVOLUTION

Zusammenfassung

- 1 Die PSYCHE beschreibt man am besten als psychisches System, ein informationsverarbeitendes System, das auf Stabilität, Lustgewinn, aber auch Evolution zielt.
- 2 Die URSACHEN psychischer Störungen sind komplex, vor allem Kindheitstraumata und Fehllernen, aber auch eine angeborene Disharmonie des Menschen mit sich und der Welt.
- 3 Die PSYCHISCHEN STÖRUNGEN sind vorrangig kausale Auswirkungen von Traumata sowie zielgesteuerte Abwehrreaktionen des psychischen Systems gegen die Traumata.
- 4 In der TYPOLOGIE psychischer Störungen unterscheidet man zwischen Psychotikern, Psychopathen, Psychosomatikern, Traumatisierten und Neurotikern, der wichtigsten Gruppe.
- 5 Die PSYCHOTHERAPIE soll zu einer Balance von Lust-, Real- und Ganzheits-Prinzip führen, wobei anthropologische und individuelle Grenzen bestehen.

Inhaltsstruktur

0 EINLEITUNG

1 PSYCHISCHES SYSTEM

Einführung

1-1 System

1-2 Kognition

1-3 Emotion

1-4 Ich-Instanzen / Bewusstsein

1-5 Körper / Verhalten

2 URSACHEN PSYCHISCHER STÖRUNGEN

Einführung

2-1 Anthropologische Ursachen

2-2 Gesellschaftliche Ursachen

2-3 Individuelle Ursachen

2-4 Lern-Ursachen

2-5 Trauma-Ursachen

3 PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Einführung

3-1 System-Störungen

3-2 Kognitions-Störungen

3-3 Emotions-Störungen

3-4 Ich- und Bewusstseins-Störungen

3-5 Körper- und Verhaltens-Störungen

4 PSYCHOLOGISCHE TYPEN

Einführung

4-1 Differentielle Psychologie

4-2 Psychologische Typologien

4-3 Der psychisch Gesunde

4-4 Psychologische Krankheits-Typen

4-5 Neurose-Typen

5 PSYCHOTHERAPIE UND EVOLUTION

Einführung

5-1 System-Therapie

5-2 Kognitions-Therapie

5-3 Emotions-Therapie

5-4 Ich- und Bewusstseins-Therapie

5-5 Körper- und Verhaltens-Therapie

EINLEITUNG

Inhalt: Dieser Text soll informieren über:

- die Psyche, ihre Strukturen und Funktionen
- psychische Störungen, ihre Symptome und Ursachen
- Psychotherapie, Selbstentfaltung und Evolution, ihre Methoden und Chancen

Der Text ist auf *wissenschaftlicher* Basis, aber *allgemeinverständlich* geschrieben. Es wendet sich an alle psychologisch interessierten Leser, insbesondere an Psychologen bzw. Psychotherapeuten und an Menschen, die unter psychischen Problemen leiden. Für diese kann bereits die Lektüre therapeutisch wirken, und manche beschriebene Methoden können auch zur Selbsttherapie eingesetzt werden, allerdings nur in begrenztem Ausmaß. Denn bestimmte therapeutische Prozesse müssen durch einen Fachmann geleitet werden. Therapeuten möchte ich vor allem zur Erweiterung oder auch Korrektur ihrer eigenen Therapieausrichtung motivieren.

* **Theoretische Basis:** Mein Ansatz basiert generell auf der *Systemtheorie*. Die Systemtheorie ist die leistungsfähigste universale Theorie. Sie beschreibt die Realität in Form von Systemen, so auch die Psyche als *Psychisches System*. Die Systemtheorie erfasst einerseits die *Teile* eines Systems, andererseits seine *Einheit*. Teile und Einheit zusammen bilden die *Ganzheit*. Bei einem psychischen System bedeutet das: Man erfasst sowohl die Psyche eines Menschen insgesamt als auch die unterschiedlichen Teile und Charakterzüge seiner Persönlichkeit.

Mit der Systemtheorie grenze ich mich ab von *analytischen* Richtungen, die den Einheitsaspekt vernachlässigen und sich nur auf die Zerlegung in Teilkomponenten beschränken.

Ich grenze mich aber auch ab vom klassischen *Holismus*, der die Einheit verabsolutiert und die Teile kaum berücksichtigt. Zwar nennt sich diese Richtung Ganzheitstheorie oder *Holismus* (von griechisch *holon* - das Ganze), aber sie vertritt ein verkürztes Ganzheitskonzept.

Denn zur Ganzheit im eigentlichen Sinn gehören gleichermaßen die Teile wie die Einheit eines Systems, mit seinen Strukturen und Umweltbeziehungen. Zur Unterscheidung bezeichne ich diese - höhere - Ganzheit als *Meta-Ganzheit*. Und die entsprechende Theorie nenne ich *Meta-Holismus*.

* **Psychologische Schulen:** Nach wie vor herrscht in der Psychologie überwiegend eine Konkurrenz von Schulen wie insbesondere zwischen *Psychoanalyse* und *Verhaltenstheorie*. Zwar sprechen heute viele Psychotherapeuten von der *Integration* verschiedener Therapien, aber selten wird dieser Anspruch auch überzeugend eingelöst.

Ich integriere in meinem Buch Elemente aus den wichtigsten Schulen: Tiefenpsychologie, Verhaltenspsychologie, Systemische Psychologie, Kognitive Psychologie, Humanistische Psychologie, Transpersonale Psychologie und Esoterische Psychologie; sowie aus eher medizinisch orientierten Disziplinen: Neuropsychologie, Klinische Psychologie und Psychiatrie. Und zwar bezieht sich diese Integration sowohl auf die psychologische Theorie wie auf die Praxis, die Psychotherapie. Dabei geht es mir um eine echte Integration, nicht einfach um ein 'Zusammenschustern' der verschiedenen Richtungen. Ich wähle also aus den verschiedenen Psychologien kritisch nur die Elemente aus, die mir fundiert scheinen, und verbinde sie in einer Ganzheit. Um mich von pseudoganzheitlichen Ansätzen abzugrenzen, spreche ich auch hier von *Meta-Ganzheit* bzw. *Meta-Integration*.

Die neuartige Integration wesentlicher psychologischer Richtungen ist das eine. Darüber hinaus enthält mein Modell aber auch viele Ergebnisse, die unmittelbar auf eigenen psychologischen, philosophischen und anderen Studien beruhen sowie auf eigenen Therapieerfahrungen. In jedem Fall ist mein Ansatz sehr eigenständig. Deshalb verzichte ich auf eine detaillierte Literaturdiskussion, welche auch die Systematik der Darstellung stören würde. Dennoch habe ich

selbstverständliche umfangreiche Fachliteratur studiert, die wichtigsten Titel werde ich im Literaturverzeichnis aufführen.

* **Gesundheits-Modell:** Zur Beschreibung *psychischer Störungen* gehört antipodisch ein Modell *psychischer* Gesundheit, mit dem das Therapieziel bestimmt wird. Auch hier folge ich - nicht ausschließlich, aber vorrangig - dem Ganzheitsansatz. Psychische Gesundheit wird durch *Ganzheitlichkeit* bestimmt, und zwar primär gemäß der *Polaritätstheorie*. Psycho-Gesundheit bedeutet dann ein *Gleichgewicht zwischen Polen* wie Egoismus und Altruismus, Rationalität und Emotionalität, Lust-Prinzip und Realitäts-Prinzip. Dieses Gleichgewicht darf allerdings nicht schematisch und simplifizierend aufgefasst werden, wie man es häufig fälschlich tut. Psychische *Evolution* meint, über Gesundheit hinaus, eine Höherentwicklung der gesamten Psyche, die man wiederum mit dem Begriff *Meta-Ganzheit* bezeichnen kann.

* **Systematik:** Meine Absicht ist nicht, ein Essay zu schreiben, sondern eine übersichtliche, verständliche und vor allem *systematische* Darstellung. Dabei folge ich weitgehend einer *5er-Einteilung*. Das hat weniger ontologische als pragmatische und lerntheoretische Gründe. Sicherlich sind oft andere Einteilungen ebenso gut möglich und sollen partiell auch diskutiert werden. Die Einteilung in jeweils 5 Punkte bietet aber eine optimale Übersichtlichkeit. Und die systematische Beibehaltung der 5er Ordnung erleichtert das Behalten und die Orientierung.

Der sehr große Themenbereich lässt sich in einem Buch mit recht begrenztem Umfang natürlich nicht erschöpfend behandeln. Ich möchte in erster Linie einen Überblick geben, der zwar keineswegs oberflächlich sein soll, aber oft auf eine Diskussionsdiskussion verzichten muss.

* **Das Besondere meines Ansatzes:** Formal sind insbesondere die hohe Systematik und Übersichtlichkeit anzugeben, für die es kaum Parallelen gibt.

Inhaltlich ist vor allem der äußerst konsequente Ganzheitsansatz zu nennen, der in dem Begriff *Meta-Ganzheit* seinen Höhepunkt findet. Dieser ganzheitliche Ansatz wird dreifach realisiert: Erstens, in der Theorie: vollständige Erfassung eines psychischen Systems.

Zweitens, in der Therapie: Synthese verschiedenster Psychotherapien.

Drittens, im Gesundheitsmodell bzw. Menschenbild: umfassender Ausgleich der Pole.

Die Theorie basiert dabei vorrangig auf der Systemtheorie, die Therapie auf der Integration von therapeutischen Schulen und das Gesundheitsmodell auf der Polaritätstheorie.

Zusammenfassend nenne ich diesen Ansatz einer ganzheitlichen Psychotherapie: *Integrale Psychotherapie*.

1 DIE PSYCHE

Einführung

1-1 System

1-2 Kognition

1-3 Emotion

1-4 Ich-Instanzen / Bewusstsein

1-5 Körper / Verhalten

EINFÜHRUNG. Begriff: Unter „*Psyche*“ versteht man ganz allgemein das geistige Lebensprinzip im Menschen. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie *Atem* oder Hauch, durch den Gott den menschlichen Körper belebt und beseelt. Verwandte Begriffe sind „Seele“ oder auch „Persönlichkeit“. Eine zeitgemäße Fassung ist der Begriff *psychisches System*.

1-1 **System:** Ein System ist generell ein *strukturiertes, ganzheitliches Gebilde*. Genauer kann man bei einem System unterscheiden:

- Teile bzw. Untersysteme und Elemente
- Struktur, das heißt die Beziehungen zwischen den Teilen
- Einheit, die das System als Gesamtheit von seiner Umwelt unterscheidet
- Umweltbezug, also die Wechselwirkungen mit der Umwelt bzw. den Umwelten
- Teilhaftigkeit, soll heißen, das System kann selbst Teil größerer Systeme sein.

Die Gesamtheit dieser Aspekte wird durch die *Meta-Ganzheit* erfasst.

Für höhere, *informationsverarbeitende* Systeme gilt darüber hinaus: Sie nehmen Informationen auf (Input), speichern sowie verarbeiten diese und geben ihrerseits Informationen ab (Output). Sie besitzen eine Steuerung, verhalten sich ziel-gerichtet bzw. ziel-bewusst und stehen in Wechselwirkung zur Umwelt.

Die Psyche lässt sich als ein solches *informationsverarbeitendes System* auffassen, das gesteuert von Instanzen wie dem Ich mittels der Sinne Informationen aus der Umwelt aufnimmt, sie kognitiv bzw. emotional verarbeitet und im Verhalten auf die Umwelt einwirkt. Je nach Systemtheorie-richtung sieht man die Psyche als ein System, das vorwiegend auf Lustgewinn aus ist, sein Überleben sichern möchte oder auch auf Veränderung und Evolution zielt.

* Zur Ergänzung bzw. Konkretisierung der Systemtheorie werde ich vor allem die *Polaritätstheorie*, die *Komplexitätstheorie* und die *Evolutionstheorie* heranziehen.

Es geht dabei, zusammenfassend gesagt, um folgendes: Das psychische System bewegt sich zwischen zwei Polen, die man *Abgrenzung (Yang)* und *Bindung (Yin)* nennen kann. Es muss die Komplexität der Umwelt verarbeiten, indem es selbst eine entsprechende innere Komplexität ausbildet. Und es kann nur überleben, wenn es bestimmte Evolutions-schritte vollzieht.

* Ein Mensch steht in Kontakt zu anderen individuellen Menschen, aber auch zu Gruppen wie der Familie, bis hin zur Gesellschaft. Er ist nicht nur als Einzelwesen zu sehen, sondern auch als Teil, als Mitglied größerer Gemeinschaften. Systemisch gesprochen: Das individuelle psychische System ist auch *Subsystem von Sozialsystemen*; oder: Ein psychisches System gruppiert sich mit den psychischen Systemen seiner Umwelt zu einem übergeordneten sozialen System. Dabei kann man diesem möglicherweise eine *Kollektivpsyche* zuschreiben kann, beispielsweise einer Gruppe eine Art ‘Gruppen-Ich’.

* Die Kommunikation mit anderen Menschen bzw. Psychen ist für den Menschen - als *soziales Wesen* - fundamental, aber er agiert in verschiedenen Umwelten oder

Lebensbereiche wie Arbeit - Freizeit, Technik - Natur, Gesundheit - Krankheit, Wissenschaft, Philosophie und Kunst, Weltliches oder Religiöses, Politik und Wirtschaft. Bestimmte *Lebensprobleme* wie Tod oder Abschied fordern vom psychischen System auch besondere Verarbeitungsformen. Neue aktuelle Lebenswelten wie Computer, Cyberspace oder neue Medien stellen die Psyche vor neue Herausforderungen.

* Die Persönlichkeiten verschiedener Menschen sind unterschiedlich, denn sie unterliegen vielen *Einflüssen*. Die individuelle Psyche eines individuellen Menschen ist beeinflusst durch genetische Faktoren wie Alter und Geschlecht, aber auch durch geographische, geschichtliche, kulturelle, gesellschaftliche und familiäre Faktoren.

Beispielsweise zeigen sich psychische Unterschiede in den *Zeitepochen* Urzeit, Altertum, Mittelalter, Neuzeit und Gegenwart. Konkret wird eine Geschichte des kollektiven Bewusstseins in folgenden Phasen beschrieben: archaisch, magisch, mythisch, mental, integral (modifiziert nach Jean Gebser). Ja noch viel aktueller: Von Generation zu Generation werden Veränderungen des Denkens, Fühlens und Verhaltens konstatiert. Allerdings ist hier vor Pauschalisierungen zu warnen, der Art, unsere Gesellschaft habe insgesamt die „Halbzeit der Evolution“ (Ken Wilber) erreicht.

Erstens lässt sich durchaus bezweifeln, dass sich die psychischen Grundstrukturen im Verlauf der Geschichte verändert haben, zumal sich auch das Gehirn offensichtlich kaum weiterentwickelt hat. Zweitens besitzen in der gleichen Gesellschaft (der gleichen Zeitspanne) die individuellen Menschen ein sehr unterschiedliches Bewusstseinsniveau. In unserer Gesellschaft ist von archaisch bis integral alles vertreten.

* Von besonderer Bedeutung für unser Thema ist die *Entwicklung* der Psyche beim Individuum, wie sie von der Entwicklungspsychologie beschrieben wird. Es gibt trivialerweise Unterschiede zwischen der Psyche eines Säuglings, Kindes, Jugendlichen, Erwachsenen und eines alten Menschen. Spezielle Theorien geben zum Beispiel eine Entwicklung über orale, anale, urethrale und genitale Phase an (Sigmund Freud). Allgemeiner kann man von folgender Stufung ausgehen: Körper (als Basis), Wahrnehmung, Gefühle/Triebe, Intellekt, Spiritualität. Hier wird zu fragen sein, ob mit der Entwicklung bzw. mit dem Altern zwangsläufig auch eine *Evolution* im Sinne von Höher- und Weiterentwicklung verbunden ist. Bekanntlich wird gerne behauptet, dass Kinder psychisch wesentlich gesünder sind als Erwachsene. Der Focus meiner Darstellung liegt allerdings beim Erwachsenen der Gegenwart in der modernen Gesellschaft.

1-2 **Kognition.** Zum System Psyche gehört das *kognitive Funktionssystem*, mit folgenden Aufgaben bei der Informationsverarbeitung bzw. dem Informationswechsel:

- Sinnliche Wahrnehmung wie sehen, hören, riechen schmecken und tasten: Aufnahme von Reizen bzw. Informationen (Ist-Wert)
- Gedächtnis: Speicherung oder Abruf
- Denken/Phantasie: Analyse, innere Repräsentation, Probehandeln
- Einstellung: Bewertung bzw. Auswertung für Handlungsplanung
- Spiritualität: nicht streng funktionale Aktivitäten (deren Existenz noch nicht genau geklärt ist): außersinnliche Wahrnehmung, Kontakt zu Geistwesen, Erleuchtung, im Grunde übernatürliche Formen der Informationsgewinnung

1-3 **Emotion.** Das emotionale, *energetische Funktionssystem* umfasst *Gefühle* und *Bedürfnisse*. Der genaue Zusammenhang zwischen Gefühlen und Bedürfnissen ist: Wird ein Bedürfnis erfüllt, so erlebt man ein *Lustgefühl*. Bleibt ein Bedürfnis unerfüllt, so verspürt man *Unlustgefühle*. Im einzelnen:

- Antrieb/Gestimmtheit: Das sind die Grundkategorien von Streben und Empfindung.

- Bedürfnisse: Sie geben die Energie für psychische Aktivität und legen zugleich die Ziele (Soll-Werte) fest. Auch wenn Bedürfnisse prinzipiell zum emotionalen Bereich gehören, können wir nach dem Inhalt zwischen körperlichen, emotionalen und kognitiven einschließlich spirituellen Bedürfnissen unterscheiden.
- Triebe, d. h. körperliche Grundbedürfnisse wie Hunger oder Durst richten sich auf *Überleben* und *Homöostase*. Nach Auffassung der modernen Biologie ist das zentralste das (sexuelle) Bedürfnis, die eigenen Gene zu verbreiten. So gesehen ist die gesamte Psyche nur entstanden, weil Bewusstsein, Denken usw. einen Vorteil bringen bei der genetischen Expansion.
- Gefühle: Sie geben der Psyche spontan Aufschluss, ob sie etwas mag oder nicht.
- Basisgefühle: Dazu zählt man Freude, Liebe, Angst, Zorn und (psychischen) Schmerz. Andere Gefühle wie Stolz, Eifersucht, Schuldgefühl usw. sollen aus ihnen ableitbar sein.

1-4 **Ich-Instanzen / Bewusstsein:** Die Psyche wird von verschiedenen *Instanzen* gesteuert, es sind die eigentlichen Subsysteme des psychischen Systems. Die klassische Freudsche Unterteilung kennt *Ich* = kognitives Zentrum, *Es* = Triebbereich und *Über-Ich* = normatives Regulativ. Diese Unterteilung ist aus heutiger Sicht zu erweitern. Ich schlage folgende 5er-Unterteilung vor (in Klammern nenne ich verwandte Begriffe aus verschiedenen Theorien):

- *Natur-Ich* / Bio-Ich (ES, Kind-Ich, inneres Kind, präpersonales Selbst)
Umfasst das Tier und das Kind in uns, primär körperlich-triebhaft-emotionale Funktionen, nur primitives, z. B. archaisches oder magisches Denken.
- *Sozio-Ich* (Über-Ich, Eltern-Ich)
Steht für Ideen und Normen der Kultur, Gesellschaft sowie der eigenen Familie, wie sie durch Sozialisation, Enkulturation und Erziehung internalisiert wurden.
- *Meta-Ich* (Ich, Reales Selbst, wahres Selbst, personales Selbst)
Vermittelt zwischen den anderen Ich-Instanzen, auf der Basis von gereiften Gefühlen und rationalen Gedanken, beim gesunden Erwachsenen das Ich-Zentrum.
- *Abwehr-Ich* / Patho-Ich (irreales Selbst, falsches Selbst)
Eine Fassadenpersönlichkeit mit unechten Gefühlen, Wünschen und Gedanken, sie dient der Abwehr von Traumata, von kränkenden Erfahrungen und Gefühlen.
- *Trans-Ich* (Überselbst, höheres Selbst, transpersonales Selbst)
Das kollektive bzw. universale Ich, besser Selbst, das die individuelle Psyche samt ihrem Fühlen, Denken, Wollen überschreitet (ein umstrittenes Konzept).

Im Einzelnen sind die Ichs weiter zu differenzieren, worauf aber hier nicht näher eingegangen werden kann. Bei jedem dieser Ichs sind bestimmte Funktionen dominant und andere nur schwach ausgebildet. So sind zum Beispiel für das Natur-Ich emotionale und körperliche Funktionen typisch, aber es besitzt durchaus auch kognitive Funktionen. Und beim Meta-Ich dominiert die Kognition, aber es enthält auch emotionale Komponenten.

Diese *Persönlichkeits-Instanzen* werden mit bestimmten *Schichten des Bewusstseins* in Zusammenhang gebracht, nämlich: bewusst, vorbewusst, unterbewusst, unbewusst und überbewusst. So entspricht dem Natur-Ich vor allem das Unbewusste, dem *Meta-Ich* das Bewusstsein und dem *Trans-Ich* das Überbewusstsein. Aber eindeutige Zuordnungen sind auch hier nicht möglich.

Des Weiteren sind spezielle *Bewusstseinsformen* zu unterscheiden wie Ich- oder Körper-Bewusstsein, Schlaf- und Traum-Bewusstsein usw.

1-5 **Körper / Verhalten:** Die Psyche steht in mehrfacher, bis heute strittiger Beziehung zum Körper bzw. zum Gehirn (*Leib-Seele-Problem*).

- Gehirn: Erstens besteht eine Verbindung zwischen psychischen Prozessen und Prozessen im *Gehirn*, messbar z. B. im EEG. Nach herkömmlicher Auffassung ist das Psychische abhängig vom Gehirn oder nur eine Funktion von Hirnprozessen. In der bekannten Theorie vom *dreigeteilten* Gehirn werden (vereinfacht) körperliche Prozesse dem Hirnstamm zugeordnet, emotionale dem limbischen System und kognitive dem Neokortex.
- Körper: Zweitens bestehen Beziehungen zwischen körperlichen und seelischen Zuständen, wobei vor allem auf *sympathikotone* und *vagotone* Zustände hinzuweisen ist. Beispielsweise ist eine psychische Erregung mit (sympathikotonen) Prozessen wie Pulssteigerung, Blutdruckerhöhung, Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin usw. verbunden. Genauer gesagt bestehen *Wechselwirkungen* zwischen Seele und Körper, gerade bei Störungen. So erhöht Angst den Pulsschlag (psycho-somatisch), umgekehrt kann ein erhöhter Pulsschlag Angst auslösen (somato-psychisch).
- Verhalten: Drittens ist der ganze Körper notwendig für die Psyche, um Informationen von außen zu erhalten (Sinne) oder sich in der Umwelt einzubringen (Sprechen, Verhalten, Handeln). Gerade das wahrnehmbare *Verhalten*, das Tun und Lassen bzw. die Art des Handelns in Mimik und Körpersprache ist für einen großen Teil der modernen Psychologie Schwerpunkt ihrer Betrachtung.

Insofern kann der Körper nicht, wie z. B. das Ich, einfach als *Subsystem* des Systems Psyche bestimmt werden, sondern eher als *Parallelsystem*, das mit der Psyche ein einheitliches *psycho-physisches System* bildet, oder sogar als *Umwelt* des psychischen Systems.

2 URSACHEN PSYCHISCHER STÖRUNGEN

Einführung

2-1 Anthropologische Ursachen

2-2 Gesellschaftliche Ursachen

2-3 Individuelle Ursachen

2-4 Lern-Ursachen

2-5 Trauma-Ursachen

EINFÜHRUNG. Begriff: Es gibt unterschiedliche Gründe, die ein psychisches System erkranken lassen. Dabei gilt grundsätzlich: Eine Ursache wirkt auf das psychische System ein und führt zu einer Reaktion bzw. einer Störung. Diese Reaktion hängt von der Ursache ab, doch auch von dem System, seiner Beschaffenheit. Insofern ist es oft nicht leicht zu unterscheiden, welchen Anteil das System selbst an der Störung hat. Der Begriff der Ursache soll zunächst durch folgende Gegensatzpaare präzisiert werden.

- *Genetische und umweltbedingte Ursachen*

Wie auch sonst in der Psychologie kann man generell zwischen *Anlage* und *Umwelt* unterscheiden. Dabei sind zwei gegensätzliche Theorien zu nennen:

A) Von seiner Anlage (Natur) her ist der Mensch psychisch gesund und harmonisch, es ist die Umwelt, vor allem die Gesellschaft, die ihn psychisch krank macht.

B) Von seiner Anlage (Natur) her ist der Mensch psychisch krank, jedenfalls disharmonisch und destruktiv, erst die Umwelt, die Sozialisation zähmt und bessert seine destruktiven Seiten.

Die Wahrheit liegt wie so oft in der Mitte: Die Natur des Menschen besitzt sowohl konstruktive wie destruktive Komponenten. Und die Umwelt, insbesondere die Gesellschaft, kann sich sowohl krankheitsfördernd wie gesundheitsfördernd auswirken. Zwar ist eine Sozialisation erforderlich, um die destruktiven Seiten zu überwinden, faktisch führt sie aber oft zu neuen und schlimmeren Störungen.

- *Äußere und innere Ursachen*

Diese Unterscheidung knüpft an der oberen an. Man ist geneigt einzuteilen: Anlagebedingte Ursachen sind innere, umweltbedingte Ursachen sind äußere. Ganz so einfach liegen die Verhältnisse aber nicht. Ein Beispiel: Eine Verletzung, also ein schädlicher Einfluss von außen kann im System gespeichert werden und damit zur inneren Ursache werden.

- *Vergangene und gegenwärtige Ursachen*

Überwiegend erklärt man psychische Störungen (beim Erwachsenen) durch vergangene Ursachen, die aber in die Gegenwart hinein wirken. Vor allem Traumata schädigen den Menschen eben eher in der Kindheit, als er verletzbarer war und sich weniger wehren konnte. Selbstverständlich spielen aber immer auch aktuelle Faktoren wie etwa Stress - als Ursache oder Auslöser - ihre Rolle. Bei bestimmten Ursachen wie etwa einer genetisch bedingten, also fortbestehenden Krankheit ist die Unterscheidung zwischen vergangen und gegenwärtig ohnehin fragwürdig.

- *Kollektive und individuelle Ursachen*

Kollektive Ursachen gelten für alle Menschen oder ein Kollektiv, ein soziales System, individuelle Ursachen gelten für den einzelnen, individuellen Menschen.

In den folgenden Punkten werden die genannten Unterscheidungen erläutert und konkretisiert werden.

2-1 **Anthropologische Ursachen:** Es gibt Theorien, dass der Mensch generell, von seinem Erbgut her, ein psychisch krankes oder jedenfalls labiles Wesen ist, etwa weil ein *Ungleichgewicht zwischen seinen Hirnbereichen* bestehe; oder weil er *destruktive Antriebe* besitze (z. B. einen Todestrieb). Diese angeborene Gestörtheit soll sich beispielsweise in hoher *Aggressivität* zeigen. Eine solche Theorie kann durchaus gute Argumente anführen. Allerdings muss sie selbstverständlich von einer *idealen Norm* ausgehen, nach der gesteigerte Aggressivität unnormal und somit krankhaft ist. Denn bei Bezug auf eine *statistische Norm* wäre es ja - statistisch - normal und somit gesund, aggressiv zu sein.

Nach obiger Theorie gilt der Mensch als „Irrläufer der Evolution“ (Arthur Koestler). Noch krasser ist die Theorie, dass die gesamte *Natur* ein krankes System ist, das in einem Verdauungskrieg von Fressen und Gefressen besteht. Somit sei die Erde bzw. die Natur für den Menschen ein *lebensfeindlicher Ort*, der psychische Gesundheit ausschließt. Auch hier ist eine Unterscheidung zwischen psychisch gesunden und kranken Menschen illusionär. Alle Menschen sind psychisch gestört, nur der Grad unterscheidet sich.

2-2 **Gesellschaftliche Ursachen:** Während die oben genannte Theorie den Menschen universal als psycho-krank ansieht, geht man bei gesellschaftlichen Ursachen zwar auch von einer *Kollektiverkrankung* aus, die aber auf bestimmte Gesellschaften beschränkt ist. Insbesondere Gesellschaften und Kulturen bzw. Staaten, die den Menschen stark einengen, ihm eine Ideologie aufzwingen, gelten als pathogen, z. B. die frühere DDR. Allerdings herrschen im einzelnen sehr konträre Auffassungen, welche Gesellschaftsstruktur krankmachend ist. So wurde auch das kapitalistische, konsumorientierte System des Westens, generell die überkomplexe, pluralistische moderne Massengesellschaft mit ihrer *Reizüberflutung* schon oft als neurotisch bzw. neurotisierend angeprangert. Überhaupt konnte bis heute keine Gesellschaft und sei es auch nur eine Stammesgemeinschaft nachgewiesen werden, die völlig frei von krankhaften Strukturen ist. So gesehen lebten wir alle (mehr oder weniger) in einer neurotischen, irrealen Welt und sind selbst Teil dieser Welt.

2-3 **Individuelle Ursachen:** Eine größere Rolle als die *kollektiven* (genetischen oder umweltbedingten) Ursachen spielen aber die *individuellen* Ursachen. Auch wenn man davon ausgeht, dass der Mensch per se ein neurotisches Wesen ist, müssen die individuellen Ursachen erklären, warum Menschen in unterschiedlichem Ausmaß psychisch gestört sind. Bis heute ist umstritten, wie stark die individuelle Erbanlage eine psychische Störung beeinflusst oder sogar determiniert. Sicherlich ist eine Psycho-Störung keine Erbkrankheit im engeren Sinn, aber zumindest eine *Disposition* wird vererbt. Unbestreitbar ist, dass eine angeborene Krankheit des Gehirns, Nerven- oder Hormonsystems psychische Störungen bedingen kann. Entsprechendes gilt für erworbene Erkrankungen, Verletzungen oder Altersveränderungen des Gehirns. Man kann allerdings bezweifeln, ob man solche Störungen im eigentlichen Sinn zu den psychischen Störungen rechnen soll, auch wenn sie zweifelsohne psychische Symptome hervorrufen.

Ich konzentriere mich jedenfalls in meinem Buch auf Störungen, die (wenn auch auf einer genetischen Basis) durch *Umwelteinflüsse* entstanden sind. Hier stehen bei den individuellen Ursachen die konkreten Lebensumstände des Individuums im Vordergrund, vergangene, aber auch aktuelle wie eine unglückliche Ehe oder ein unbefriedigender Job.

Natürlich sind hier auch körperliche Krankheiten zu berücksichtigen, aber vor allem insofern, dass sie als psychische Belastung wirken. Generell handelt es sich um *lern-theoretisch* oder *trauma-theoretisch* begründete Störungen, denen wegen ihrer Wichtigkeit eigene Punkte gewidmet werden.

2-4 **Lern-Ursachen:** Hiermit sind *ungünstige Lernprozesse* gemeint, die zu krankhaften 'Gewohnheiten' führen. Das kann durch Konditionierung, Lernen durch Versuch und Irrtum, Lernen am Vorbild (Nachahmung) oder durch Unterricht erfolgen. Auch eine Belohnung / Verstärkung gestörten Verhaltens sowie die Entwicklung von Vermeidungsverhalten ist zu nennen. Ein Alkoholiker als Vater kann den Sohn ebenfalls zum Alkoholiker werden lassen. Eine Mutter, die ständig vor der gefährlichen Welt warnt, kann die Tochter ängstlich und misstrauisch machen.

2-5 **Trauma-Ursachen:** Diese spielen für die meisten psychischen Störungen die entscheidende Rolle. Es handelt sich um *seelische oder körperliche Verletzungen*, vorwiegend aus der *Vergangenheit*: der Kindheit, der Geburt, der vorgeburtlichen Zeit, nach manchen fragwürdigen psycho-esoterischen Theorien sogar aus früheren Leben. Ein verwandter Begriff von Trauma ist (gravierender) *Stress*, sogenannter *Distress*. Seelische Traumata sind beispielsweise: man stößt auf Ablehnung, Verachtung, Hass, Spott, Kränkung, Demütigung. Körperliche Traumata, etwa bei der Geburt, sind: Sauerstoffmangel / Atemnot, Steckenbleiben, Reizüberflutung, Zangengeburt u. ä. Normalerweise konstituiert sich ein Trauma als *Frustration eines Bedürfnisses*. Wenn zum Beispiel das Bedürfnis des Kindes nach liebevoller Zuwendung (dauerhaft) unbefriedigt bleibt, wird es traumatisiert.

Selbstverständlich ist nicht jeder Stress oder jede Bedürfnisfrustration ein Trauma, eine gewisse Erfahrung von unerfüllten Wünschen gehört auch zur *Reifung*. Die Häufigkeit und die Stärke der Belastungen sind entscheidend. Es kann sich um viele Erfahrungen subtiler Zurückweisung handeln (Mini-Traumata) oder um *ein* dramatisches Erlebnis.

Die Traumata werden gespeichert, sie prägen sich dem psycho-physischen System ein, führen zu *Engrammen*. Während schädliche Lernprozesse nicht unmittelbar schmerzhaft sein müssen, sind Traumata mit Schmerz, Angst oder Wut verbunden und bedrohen das psychische System. Dieses entwickelt deswegen komplexe *Abwehrmechanismen*, welche die psychische Störung entscheidend mitbestimmen.

3 PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Einführung

3-1 System-Störungen

3-2 Kognitions-Störungen

3-3 Emotions-Störungen

3-4 Ich- und Bewusstseins-Störungen

3-5 Körper- und Verhaltens-Störungen

EINFÜHRUNG. Begriff: Der Begriff „*Psychische Störung*“ ist schwierig, genau zu fassen. Er hängt ab von geschichtlichen und kulturellen Einflüssen. (Es fehlt auch ein klarer Gegenbegriff, „psychische Ungestörtheit“ ist unüblich.) Die schärferen Begriffe „*Psychische Krankheit*“ versus „*Psychische Gesundheit*“ sind ebenfalls nicht exakt zu definieren bzw. abzugrenzen. Ebenso schwierig ist es auch, zwischen verschiedenen Arten von Psycho-Störungen wie Neurosen, Psychosen oder Psychopathien zu unterscheiden (worauf ich im nächsten Kapitel genauer eingehe).

Hier muss das Stichwort *Diagnostik* fallen. Die Diagnostik umfasst verschiedenste Testverfahren wie Fragebogen, projektive Tests, physiologische Messungen usw., um psychische Störungen festzustellen und zu differenzieren. Man hätte vielleicht in diesem Buch sogar ein eigenes Kapitel dazu erwarten können. Aber erstens gibt es sehr umfangreiche Diagnostik-Literatur. Zweitens haben die diagnostischen Verfahren alle deutliche Mängel. Drittens habe ich keine wesentlichen eigenständigen Ansätze zur Diagnostik vorzulegen. So habe ich bewusst auf eine gesonderte Darlegung verzichtet und werde diagnostische Fragen nur sporadisch aufgreifen.

Generell muss man heute von einem *fließenden Übergang* zwischen seelischer Gesundheit und Krankheit bzw. zwischen unterschiedlichen Krankheiten ausgehen und kann somit nur den *Grad* psychischer Gesundheit / Krankheit erfassen. Dennoch lässt sich vereinfachend auch weiterhin - qualitativ - zwischen psychischer Gesundheit und Gestörtheit unterscheiden.

* Ich möchte hierzu vorrangig 3 Faktoren verwenden: Wohlbefinden (*Lust-Prinzip*), Stabilität (*Real-Prinzip*) und Ganzheitlichkeit (*Ganzheits-Prinzip*). Der erste Faktor ist *subjektiv*, der zweite *relational* und der dritte *objektiv*. Erstens: Psychische Gesundheit ist ohne ein Wohlfühlen nicht denkbar. Zweitens: Ein Maßstab ist, wie gut der Mensch in seinem Alltag funktioniert bzw. mit seiner Umwelt zurechtkommt. Drittens: Dieser Faktor lässt sich am schwersten bestimmen. Und er ist sicher am ehesten anzuzweifeln. Warum soll man nicht beispielsweise Bewusstheit, Friedfertigkeit, Aufrichtigkeit oder Selbstkontrolle als drittes Prinzip verwendet werden? Oder sollte man ganz allgemein nur ein Wert-Prinzip ansetzen, ohne die relevanten Werte schon festzulegen? Diese Problematik wird an späterer Stelle nochmals aufgegriffen, kann aber erst im Haupttext eingehend begründet werden.

* Je psychisch gesünder ein Mensch ist, desto besser kann er diese drei Prinzipien erfüllen. Allerdings ist hier einzuschränken. Nur unter optimalen Bedingungen verhalten sich diese Prinzipien synchron, sie können auch antagonistisch sein. So kann eine ganzheitliche Ausgeglichenheit eventuell auch langweilig sein und dadurch das Wohlbefinden mindern (Exzesse sind aufregender). Oder jemand kommt zwar gut in seinem Leben und seiner Umgebung zurecht, fühlt sich aber unglücklich, weil er überangepasst ist. Insofern geht es meistens darum, eine mögliche optimale *Balance* zwischen den drei Prinzipien zu finden.

* Einem psychisch gestörten Menschen gelingt dies nicht. Für ihn gilt: Erstens: Er fühlt sich in seinem Leben bzw. in seiner Haut eher unwohl. Und/oder zweitens: Er kommt in

seiner Umwelt bzw. in seinem Alltag oft nicht gut zurecht, was eine übertriebene Anpassung mit einschließt. Und/oder drittens: Er ist und lebt nicht ganzheitlich, sondern ist meist einseitig orientiert, opfert sich z. B. ganz in seinem Beruf auf und vernachlässigt sein privates Leben.

* Die *Verbreitung psychischer Störungen* ist wie gesagt abhängig einerseits vom verwendeten Begriff (Definition) der psychischen Störung. Je weiter man den Begriff fasst, desto mehr Menschen fallen darunter. Und je nach Theorie können z. B. spirituelle Gotteserfahrungen als höchste Form seelischer Reife angesehen werden oder als Ausdruck einer schweren Geisteskrankheit. Andererseits, auch wenn es keine Gesellschaft, Kultur und Zeitepoche geben mag, die frei ist von krankmachenden Einflüssen, so gibt es doch sicherlich Unterschiede. Konkret bezogen auf unsere heutige Gesellschaft und Kultur in den Industriestaaten ist zu konstatieren: Obwohl die Gesellschaft sich und uns von manchen alten Zwängen befreit hat, etwa der sexuellen Repression, hat sie doch viele pathogene Strukturen. Insofern ist bei uns ein gewisser Grad von Gestörtheit weit verbreitet, insbesondere sogenannte *narzisstische Störungen*.

3-1 **System-Störungen:** Systemtheoretisch betrachtet bedeutet eine psychische Störung vor allem, dass entweder die Struktur - die Beziehung zwischen den Teilsystemen - oder der Austausch mit der Umwelt gestört ist.

In der Sprache der *Polaritätstheorie*: Das Gleichgewicht zwischen dem Pol Abgrenzung / Selbstbehauptung und dem Pol Bindung / Einordnung ist gestört. Gemäß der *Komplexitätstheorie*: Es gelingt dem System nicht, die Komplexität der Umwelt zu verarbeiten. *Evolutionstheoretisch*: Das System vermag nicht, zwischen Konstanz und Weiterentwicklung einen Ausgleich zu finden.

Wenn ein psychisches System gestört ist, dann zeigt sich das generell in all seinen Subsystemen und Funktionen: in den kognitiven und emotionalen Funktionen, in den Ich-Instanzen und dem Bewusstsein sowie in Körper und Verhalten. Man könnte entsprechend von kognitiven *Symptomen* usw. sprechen, ich spreche aber von kognitiven *Störungen* usw., ohne dass damit eigenständige Störungen postuliert werden sollen.

* Der Schwerpunkt meine Analyse liegt auf dem Einzelsystem. Aber das individuelle psychische System steht nicht nur in Beziehung zu Systemen in der Umwelt, sondern kann auch als *Teil eines größeren Systems* aufgefasst werden, einer Familie, einer Gruppe usw. Wenn die ganze Familie gestört ist, so ist die Störung des Individuums natürlich davon abhängig. Es gibt sogar Theorien, nach denen ein Individuum nur *Symptomträger* einer kranken Gruppe ist.

So wie das psychische Subsystem eines Sozialsystems ist, so besitzt es seinerseits Subsysteme. Eine psychische Störung betrifft zwar generell das psychische Gesamtsystem, aber sie kann sich doch auf ein Untersystem bzw. einen eng begrenzten Bereich beschränken (z.B. Angst vor Hunden) oder das gesamte System affizieren. Dann ist das Gleichgewicht oder das Überleben des Systems bedroht. Es droht der *Untergang des psychischen Systems*. Konkret, im schlimmsten Fall könnte eine Psychose ausbrechen, in der das psychische System untergeht; oder ein körperlicher Zusammenbruch bis hin zum Tod oder aber ein Suizid. Wobei die meisten Argumente dafür sprechen, dass mit dem Tod des Körpers auch die Seele erlischt.

* Die größte Bedrohung für die Psyche sind *Traumata*, schwere seelische oder körperliche Verletzungen. Allerdings muss man hier differenzieren: *Erstens*: Die Traumata finden in der *Gegenwart* statt. Es handelt sich um eine externe Störung, im Verhältnis zur Umwelt.

Zweitens: Die Traumata haben in der *Vergangenheit* / Kindheit stattgefunden, wurden aber verdrängt. Die Bedrohung ist in diesem Fall, dass die Traumata - mit den verdrängten Gefühlen von Angst, Wut oder Schmerz - wieder ins Bewusstsein dringen. Dieses Wiedererleben könnte für das System zwar auch heilsam sein, aber es bedroht das Abwehrsystem, eine Art zweites, irrales Selbst. Hier liegt eine interne Störung vor, im Verhältnis zwischen Systemkomponenten.

Grundsätzlich ist eine (traumatische) psychische Störung eine Wechselwirkung von Traumata und Reaktionen des psychischen Systems. Dabei sind zwei Arten von Symptomen zu unterscheiden:

A) *kausale Symptome*, das sind Auswirkungen von Traumata und anderen Belastungen
 B) *funktionale bzw. finale Symptome*, das sind zielgerichtete Abwehrreaktionen des Systems, die aber ihrerseits Krankheitswert haben können. Mit den Abwehr-Reaktionen versucht das System, die Traumen zu bewältigen, damit sein Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen. Das kann konstruktiv sein, aber eben auch krankhaft.

* So wie der Mensch in verschiedenen Lebensbereichen aktiv ist, so drückt sich seine seelische Gesundheit bzw. Krankheit in diesen *Lebensbereichen* bzw. Umwelten aus. Allerdings muss sich eine periphere Störung (z. B. Angst Fahrstuhl zu fahren) nicht in allen Lebenswelten auswirken, sondern mag nur das Berufsleben belasten. Aber gravierende Störungen betreffen normalerweise jeden Umweltbezug des Systems.

An erster Stelle steht der Kontakt zu Partnern oder Familienangehörigen: Eine Störung kann sich hier beispielsweise zeigen in starkem Dominanzstreben, in Streitsucht oder Konfliktunfähigkeit, in Unsensibilität u.v.m. Oft kommen gerade Partner zusammen, die sich in ihren Störungen ergänzen: Er will alles bestimmen, sie will sich passiv anlehnen und keine Verantwortung übernehmen.

* Wie die Psyche an sich, so unterliegt auch die psychische Störung verschiedensten *Einflüssen*. Dazu einige Beispiele. *Geschlecht*: Frauen leiden häufiger an Angststörungen als Männer. *Alter*: Bei älteren Menschen treten mehr Depressionen auf, bei jüngeren mehr Identitätsstörungen. *Zeitepoche*: Zu Zeiten Freuds wurde oft Hysterie diagnostiziert, diese Diagnose ist heute fast unbekannt, andererseits gibt es in unserer Zeit vielfach Borderline-Störungen (Grenzfälle zwischen Neurose und Psychose). Ganz aktuelle Störungen sind beispielsweise Computersucht oder Videosucht.

* Psychische Störungen zeigen einen bestimmten *Verlauf*. Sie entstehen und entwickeln sich normalerweise in mehreren Schritten bzw. Phasen. Geht man nach einer allgemeinen Entwicklungstheorie vor, so kann man darstellen, wie die Störung beim Kind z.B. von der *oralen* Phase über die *anale* und *urethrale* Phase bis zur *genitalen* Phase verläuft. Allgemeiner ist zu sagen: Die Störung verläuft vom Körper als Basis über den emotionalen bis zum kognitiven (und eventuell spirituellen) Bereich.

Speziell aus Sicht der Traumatisierung lässt sich (stark vereinfachend) etwa folgende *Entwicklungsdynamik* feststellen:

- Traumatisierung (Verletzung von Bedürfnissen) mit seelischem Schmerz
- Verdrängung der Erfahrung, der verletzten Gefühle und Wünsche (primäre Abwehr)
- Durchbruch (einschließlich Verformung) nicht völlig verdrängter Inhalte
 - + Spannung als Energie der abgespaltenen Gefühle
 - + Angst oder andere negative Gefühle
 - + Ersatzbedürfnisse, z. B. Bedürfnis nach Statussymbolen statt Bedürfnis nach Liebe
- Sekundäre Abwehr: Versuch, die durchbrechenden Inhalte zu bewältigen
 - + Ausagieren der Energie, z. B. in hektischem Verhalten

- + Vermeidungsverhalten, ängstigenden Situationen aus dem Weg gehen
- + Ersatzbefriedigung: z. B. Kauf eines Renommierautos
- Folgen der sekundären Abwehr
 - + Erschöpfung, durch das hektische Verhalten
 - + Einengung des Lebensraumes, durch das Vermeidungsverhalten
 - + Frustration, durch die oberflächliche Ersatzbefriedigung

Diese Prozessschilderung könnte man fortsetzen. Zum einen bewegt sich der Kranke im Kreis (im Teufelskreis), zum andern kann der Prozess sich auch in einer Spirale bis zum Kollaps steigern. Jedenfalls vollzieht er keine positive Entwicklung und Reifung, bleibt in früheren Stadien stecken.

3-2 **Kognitive Störungen:** Je nach Art und Stärke der psychischen Krankheit sind u.a. folgende kognitiven Störungen (bzw. Symptome) möglich:

- *Sinnliche Wahrnehmung:* oft selektiv verzerrt, man nimmt nur das wahr, was einen nicht belastet. Im Extrem Halluzinationen, Wahrnehmungstäuschungen.
- *Gedächtnis:* Erinnerungslücken durch Verdrängung, falsche Erinnerungen (Selbsttäuschung). Im Extrem Amnesie.
- *Denken/Phantasie:* Vorurteile, Ideologien, Dogmatismus bis hin zu massiven Denkstörungen und Wahnideen wie Verfolgungswahn. Überschießende Phantasie mit Wunschträumen, Realitätsverlust oder völlige Phantasielosigkeit.
- *Einstellungen:* Heroisierung oder Abwertung der eigenen Person (oft im Wechsel), entsprechend Idealisierung oder Verachtung der Welt und anderer Menschen.
- *Spiritualität:* Die Bedeutung der Spiritualität für psychische Krankheit/Gesundheit ist noch sehr umstritten. Als Störung gilt jedenfalls ein esoterischer oder religiöser Irrationalismus, womöglich auch ein anti-spirituellem Atheismus.

3-3 **Emotionale Störungen:** Sie entstehen primär durch emotionale Traumata vor wie Ablehnung, Verlassenwerden oder Unterdrückung. Kennzeichnend für Psycho-Störungen sind:

- *Antrieb:* allgemein Antriebsschwäche bzw. Antriebslosigkeit oder Übermotivation bis zur Besessenheit und Sucht
- *Bedürfnisse / Triebe:* übersteigerte biologische Triebe (Triebhaftigkeit) oder umgekehrt Verleugnung körperlicher Triebe, Ersatzbedürfnisse, Alles-oder-nichts-Wünsche, irrealer Motive wie z. B. für immer jung zu bleiben
- *Gefühle:* Gefühlsarmut oder Überschiessen von Gefühlen. Dabei überwiegen Unlustgefühle wie Angst, Zorn und Schmerz, insbesondere unreife kindliche bzw. kindische Gefühle wie Trotz oder Neid.

3-4 **Ich- und Bewusstseinsstörungen:** Sie betreffen die Struktur des ganzen Systems.

- *Bewusstsein:* Bei Psycho-Problemen besteht meistens eine *Verdrängung*, d.h. Gefühle, Wünsche, Erfahrungen, Gedanken usw. werden vom Bewusstsein ferngehalten, ins Unbewusste abgeschoben. Durch diese permanente Verdrängungshaltung sind die Menschen nie 'richtig da', nicht im Hier-und-Jetzt-Bewusstsein, sondern denken entweder an Zukünftiges oder Vergangenes. Konkret sind beispielsweise Störungen des Ich-Bewusstseins oder Schlafstörungen (Alpträume) zu nennen. Bei Psychosen können sehr starke Bewusstseinsstörungen bzw. Bewusstseinsstörungen auftreten, die zu einem 'Realitätsverlust' führen. Außerdem äußert sich das Verdrängte im Verhalten des Menschen, was diesem jedoch nicht bewusst

ist.

- *Ich-Instanzen*: In den Persönlichkeits-Strukturen herrscht bei Psycho-Störungen ein Ungleichgewicht, z. B. eine Dominanz des triebhaften Natur-Ich (ES) oder eine Dominanz des einschränkenden Sozio-Ich (Über-Ich), was je nach Theorie unterschiedlich beurteilt wird. Das Meta-Ich (Ich) ist normalerweise zu schwach ausgebildet.

3-5 Körper- und Verhaltensstörungen: Hier sind wieder verschiedenen Ebenen zu unterscheiden.

- *Verhalten*: Psycho-Störungen zeigen sich im gesamten Verhalten des Betroffenen, als ‘Verhaltensstörungen’, z. B. in Aggressivität, Unbeherrschtheit, Angepasstheit, Gehemmtheit, Vermeidungsverhalten, Zwangsverhalten, Sprachstörungen oder Sucht wie Alkohol- und Drogensucht.
- *Körper*: Psychische Störungen äußern sich i. allg. auch im Körper, durch Veränderungen von Körperdaten wie Blutdruck oder Puls, als Spannungen, Tics, Schmerzen oder regelrechte Krankheiten, sogenannte *psychosomatische* Krankheiten; d. h. psychische Störungen führen zu somatischen, also körperlichen Störungen. Und zwar lassen sich bestimmte körperliche Störungen in gewissem Ausmaß auf bestimmte psychische Störungen zurückführen, also z. B. Rückenschmerzen darauf, dass jemanden eine schwere Last seelisch niederdrückt.

Zu kritisieren ist dabei die simplifizierende Theorie, häufig in der Esoterik vertreten, nach der alle Krankheiten als psychosomatisch aufzufassen sind. Das Ursache-Wirkung-Verhältnis ist oft unklar: Hat z. B. jemand Rückenschmerzen, weil er depressiv ist? Oder ist er depressiv, weil er Rückenschmerzen hat? Oder haben Depression und Rückenschmerzen gar nichts miteinander zu tun? Ebenso anfechtbar ist die allzu simple pauschale Zuordnung von seelischen und körperlichen Störungen, wonach beispielsweise Migraine immer und bei jedem auf verdrängtem Zorn beruhe.

Warnen muss man auch vor der alten lateinischen Spruchweisheit „mens sane in corpore sane“, nach der (nur) im gesunden Körper eine gesunde Seele wohnen kann. Demnach wäre etwa alte Menschen, die viel häufiger körperlich krank sind, zwangsläufig auch psychisch krank, eine sicher unhaltbare These.

- *Gehirn*: Drittens sind Psycho-Krankheiten, vor allem Psychosen, oft mit Veränderungen in Gehirn, Nerven- und Hormonsystem verbunden, z. B. einer Veränderung im EEG. Weiterhin wird von einer Asymmetrie der rechten und linken Grosshirnhemisphäre oder von Störungen der Neurotransmitter gesprochen. Dabei ist zwischen organischen und funktionellen Veränderungen zu unterscheiden. Welche Prozesse in Gehirn und Nervensystem aber genau mit welchen psychischen Störungen verbunden sind, ist noch umstritten. Auch ist noch unklar, inwieweit veränderte Gehirnfunktionen Ursache, Folgen oder Begleiterscheinungen von psychischen Störungen sind.

4 TYPOLOGIE PSYCHISCHER STÖRUNGEN

Einführung

- 4-1 Differentielle Psychologie
- 4-2 Psychologische Typologien
- 4-3 Der psychisch Gesunde
- 4-4 Psychologische Krankheitstypen
- 4-5 Neurosetypen

EINFÜHRUNG. Begriff: Die Einteilung in *psychologische Typen* hat lange Tradition z.B. Aristoteles' Lehre von den Tierköpfen: Danach haben die Menschen Eigenschaften der Tiere, denen sie ähnlich sehen.

Die Typologie vermittelt zwischen einer allgemeinen Theorie, die sich auf *alle* Menschen bezieht und einer Beschreibung von *einzelnen* Menschen (Individuen). Diese Einzelbeschreibung erfolgt meist mittels bestimmter Faktoren (Faktorenanalyse).

Jede Typologie hat ihre Schwächen, in der Wirklichkeit finden wir eher fließende Übergänge als klar unterschiedene Gruppen, dennoch kann eine gut begründete psychologische Einteilung nach typischen Charakteren sehr hilfreich sein. Es gibt Typologien, die sich auf den psychisch gesunden oder kranken Menschen beziehen, wobei eine genaue Abgrenzung schwierig ist. Man kann die Typen aber auch als Strukturen oder Schichten sehen, die in allen Menschen vorkommen, allerdings in ganz unterschiedlicher und damit charakteristischer Stärke.

4-1 Differentielle Psychologie. Es gibt Gleichheiten zwischen den (allen) Menschen und Unterschiede. Man kann Menschen in Gruppen einteilen, die charakteristische psychische Merkmale aufweisen oder angeblich aufweisen sollen, ohne dass es sich um eine primär psychologische Typologie handelt, z. B. Typologie nach Alter, Geschlecht, Rasse sowie Geburtsmonat/Sternzeichen (genetisch bedingt) oder Nationalität, Kultur, soziale Schicht, Religion, Geschichtsepoche, Ort u.v.m. Ein Grenzfall zur psychopathologischen Typologie sind die *Körperbau-Typologien*, womit den Körperbautypen bestimmte psychische Eigenschaften sowie eine Anfälligkeit für bestimmte psychische Störungen zugewiesen werden (z.B. Ernst Kretschmers Einteilung in leptosom, athletisch und pyknisch bzw. psychologisch in zyklotym, schizotym und viskös),.

4-2 Psychologische Typologien: Diese gehen unmittelbar von psychischen Unterschieden aus, etwa die klassische Lehre von den *vier Temperamenten*: sanguinisch, cholisch, phlegmatisch und melancholisch. Oder die Unterscheidung des Psychologen C.G. Jung zwischen introvertiert und extravertiert. Oder die Unterscheidung des Philosophen Spranger zwischen theoretischem, ökonomischem, ästhetischem, sozialem, politischem und religiösem Typ.

Ich möchte hier eine eigene psychologische Typologie vorlegen, die auf der bekannten chinesischen Polarität von *Yin* und *Yang* beruht. Yin steht allgemein für „das Weiche“ (Gefühl, Kooperation), Yang für „das Harte“ (Verstand, Dominanz). Die eindeutige Definition von Yin und Yang bereitet allerdings Probleme. Yin gilt als weibliches Prinzip, Yang als männliches Prinzip. Dennoch handelt es sich um keine Geschlechtstypologie, weil die Prinzipien unabhängig von den realen Geschlechtern definiert sind, auch wenn Frauen eher dem weiblichen Prinzip entsprechen und Männer eher dem männlichen Prinzip.

Zu Yin und Yang wird noch das *Tao* herangezogen, als non-polarer Urgrund.

(Selbstverständlich könnte man auch eine neutrale Terminologie verwenden, die nicht esoterisch anmutet.) Zur weiteren Unterscheidung verwende ich die Faktoren introvertiert und extravertiert. Dann ergibt sich folgende 5er-Unterteilung:

- | | | |
|------------------------|-----------------|--------------------|
| • Yin / introvertiert | Empfindungs-Typ | z. B. Dichter |
| • Yin / extravertiert | Emotions-Typ | z. B. Entertainer |
| • Yang / introvertiert | Verstandes-Typ | z. B. Mathematiker |
| • Yang / extravertiert | Handlungs-Typ | z. B. Manager |
| • Tao | Meditations-Typ | z. B. Weiser |

4-3 **Der psychische Gesunde:** Es ist wie gesagt ein vergebliches Unterfangen, ganz explizit und allgemeingültig zu beschreiben, wie ein psychisch gesunder Mensch ist und sich verhält. Die Bestimmung psychischer Gesundheit ist von vielen Faktoren abhängig, und es gibt natürlich einen individuellen Spielraum, psychische Gesundheit zeigt sich bei jedem Menschen ein wenig anders - zumal man eben auch bezweifeln kann, dass es vollkommene seelische Gesundheit gibt. Dennoch, in einem gewissen Rahmen lässt sich psychische Gesundheit umreißen. Und dies ist auch erforderlich, wenn man nicht einem völligen Relativismus das Wort reden will. Und weil man den Typus des Gesunden als Maßstab braucht, um Krankheitstypen dagegen abzugrenzen.

* Generell zeichnet sich der psychische Gesunde dadurch aus, dass er das *Lust-*, das *Real-* und das *Ganzheits-*Prinzip in hohem Masse verwirklicht bzw. einen optimalen Ausgleich zwischen diesen Prinzipien findet. Konkret gilt: Erstens: Der psychisch Gesunde bejaht sich und sein Leben. Zweitens: Er kommt in seiner Umwelt, in der Realität zurecht. Wenn die soziale Umwelt selbst krank ist (neurotische Gesellschaft), kann es paradoxerweise zur eigenen psychischen 'Gesundheit' gehören, sich auf diese Krankheit der Gesellschaft einzulassen. Drittens er ist bzw. lebt ganzheitlich.

* Dieser dritte Punkt ist der schwierigste, denn er ist der inhaltsschwerste. Dass zur psychischen Gesundheit Wohlbefinden und Stabilität (in gewissem Ausmaß) gehören, ist eher formal. Und es ist wahrscheinlich auch weitgehend akzeptiert. Andererseits dürften die meisten zustimmen, dass diese beiden Prinzipien noch nicht ausreichen, sie sagen ja wenig über konkretes Verhalten aus. Ich jedenfalls halte es für ungenügend, sich auf die Parameter Wohlfühlen und Stabilität zu beschränken, was nämlich auch eine bloße Anpassung bedeuten könnte. Wie sich aber inhaltlich psychische Gesundheit auf den (einen) Punkt bringen kann, ist sehr umstritten. Ein wesentlicher Streitpunkt ist etwa, ob ein psychisch gesunder Mensch sich prinzipiell an ethische Gesetze hält, also ein (hoch) krimineller Mensch nicht psychisch gesund sein kann. (In einem möglichen Buch zu diesem Thema würde ich ausführlich begründen, warum ich gerade *Ganzheit* ausgewählt habe, und ich werde andere Prinzipien diskutieren, z. B. ein Wahrheits-Prinzip.)

Die Festlegung, was psychische Gesundheit bedeutet, ist auch deshalb so schwierig, weil sie *normative* Komponenten beinhaltet. Man kann zwar empirisch feststellen, ob und wie weit jemand sich wohlfühlt, ob er stabil ist, in gewissen Grenzen auch, wie weit er sich ganzheitlich verhält. Ob man die Erfüllung dieser Prinzipien aber als psychische Gesundheit bestimmt, hängt auch von Wertorientierungen ab.

* Die vielleicht beste Konkretisierung von Ganzheit bietet die *Polaritätstheorie* von *Yin* und *Yang*. Ganzheitlich bedeutet dann einen Ausgleich von Gefühl und Verstand, von Anbindung und Selbstständigkeit, von Naturverbundenheit und Kulturorientierung. Ganzheitlichkeit erfordert konkreter beispielsweise ein Gleichgewicht von Friedfertigkeit (*Yin*) und Aggression (*Yang*), schließt überschüssende Aggressivität (reines *Yang*) wie passive Unterwerfung (reines *Yin*) aus. Auch in der Polaritätstheorie ergibt sich

mit dem Ganzheitsbegriff ein vergleichbares Problem wie in der Systemtheorie, weil nämlich Yin allein zuweilen schon als ganzheitlich bestimmt wird. Dieser Terminologie folge ich aber nicht. Yin mag allenfalls für Einheit stehen, aber nicht für Ganzheit.

* Ich möchte unterscheiden zwischen *psychischer Gesundheit* und *psychischer Evolution* bzw. Selbstentfaltung. Man sollte den Begriff der psychischen Gesundheit nicht überfrachten. Zwar darf - wie eben ausgeführt - ein psychisch gesunder Mensch nicht extrem aggressiv sein, aber man sollte auch nicht fordern, dass er die Aggression vollständig überwunden hat. Denn Aggressivität gehört offensichtlich zur menschlichen Natur hinzu, gerade bei einer ganzheitlichen Sicht.

Andererseits ist vorstellbar und eventuell auch wünschenswert, dass der Mensch im Zuge der Evolution Aggressivität und Destruktivität gänzlich überwindet (ohne deshalb passiv zu sein). Einen gehobenen psychischen Evolutionsgrad nenne ich meta-ganzheitlich. Das Verhältnis von Gesundheit und Evolution wird aber im Kapitel über Therapie ausführlich erläutert werden.

* Im Einzelnen lässt sich der psychisch Gesunde folgendermaßen (kurz) kennzeichnen (genauer wird im Kapitel über Psychotherapie ausgesagt):

- *Gesamtsystem:*
Systemtheoretisch gesprochen: das System befindet sich im Austausch mit seiner Umwelt. Es schottet sich nicht ab, wahrt aber seine Grenzen und seine Systemidentität. Zwischen den Teilsystemen (z. B. den verschiedenen Ichs) herrscht eine gewisse Harmonie, andererseits aber auch eine Rangordnung, die vom Meta-Ich dominiert wird.
- *Kognition:* Der psychisch Gesunde ist frei von Verzerrungen und Ideologien, er besitzt eine realistische Einstellung zu sich selbst und zur Welt.
- *Emotion:* gefühlvoll, aber nicht „gefühlsselig“, positive Gefühle wie Liebe und Freude dominieren. Ausgleich zwischen einfachen und höheren, etwa kulturellen Bedürfnissen, keine unrealen Wünsche.
- *Ich-Instanzen / Bewusstsein:* Das Meta-Ich dominiert, es vermittelt flexibel zwischen Natur-Ich, Sozio-Ich und Trans-Ich. Ein Abwehr-Ich besteht allenfalls ansatzweise. Der psychisch Gesunde lebt überwiegend im Hier-und-Jetzt-Bewusstsein, er ist kein 'Träumer'.
- *Körper / Verhalten:*
 - + Verhalten: ausgeglichen. Keine Apathie und kein Fanatismus.
 - + Gesamtkörper: guter Kontakt mit dem eigenen Körper, was aber körperliche Krankheiten nicht ausschließt. Üblicherweise aber normale physiologische Werte, z. B. normaler Blutdruck, normale Körpertemperatur.
 - + Gehirn: Eindeutige Ergebnisse stehen noch aus: Diskutiert werden als EEG-Zeichen: langsamere Wellen, höhere Kohärenz, Ausgleich zwischen rechter und linker Hemisphäre.

4-4 Psychologische Krankheitstypen

Man kann unterscheiden zwischen

- *Traumatisierten:* reaktiv gestörten Menschen, die nur vorübergehend, in einer Krise oder nach einem akuten Trauma (posttraumatisch) psychische Symptome aufweisen.
- *Psychopathen:* Menschen, die stark triebgesteuert und untersozialisiert sind, sie verfolgen oft egoistisch, „gefühlskalt“, ohne Gewissen, ohne Leidensdruck, ihre Ziele.
- *Neurotikern:* Menschen, die unter ihrer Krankheit leiden (unter Angst, Wut, Schmerz), meistens aber einigermaßen ihren Alltag bewältigen.
- *Psychotikern:* Sie haben oft neben Gefühls- auch Denkstörungen (Wahnideen),

sie funktionieren nicht in der Gesellschaft oder nur mit Medikamenten.

- *Psychosomatikern*: Diese bekommen auf Grund seelischer Störungen körperliche Erkrankungen, teilweise ohne Bewusstheit des seelischen Leidens.

4-5 **Neurose-Typen**: Diese spielen bei psychischen Störungen (und im Übergangsbereich zum Gesunden) die größte Rolle, und ich schenke ihnen auch in meinem Buch die weitaus größte Beachtung. Man unterteilt bzw. benennt die Neurosen häufig nach dem vorrangigen Abwehrverhalten. Traditionellerweise unterscheidet man dann zwischen Kampf und Flucht (flight and fight), ich schlage eine 5er-Unterteilung vor. Es sei betont, dass man die reinen Typen kaum in der Realität findet und normalerweise in jedem Menschen, auf verschiedenen Schichten, Charakteristika verschiedener Typen zu finden sind.

Dabei werde ich nur auf ausgesuchte Parameter Bezug nehmen:

- * Grundverhalten: Dieses basale Abwehrverhalten geht in die Typbezeichnung ein: Kampf, Flucht, Anpassung, Selbstanklage, Depression.
- * Grundgefühl: Dieses (negative) Gefühl beherrscht den jeweiligen Typ: Ärger, Angst, (seelischer) Schmerz, Schuldgefühl, Leere (Gefühllosigkeit).
- * Grundbedürfnis: Der Begriff soll nicht vermitteln, es handele sich um das angeborene elementarste Bedürfnis, sondern dieses übersteigerte Bedürfnis ist Teil der Störung. Dominanz, Sicherheit, Liebe, Freispruch, Erleben.
- * Grundeinstellung: In der Transaktionsanalyse werden als 4 Grundeinstellungen genannt: Ich bin (nicht) o.k. / Du bist (nicht) o.k. Meines Erachtens ist es aber wesentlich, das o.k. zu differenzieren in: gut / schlecht und stark / schwach. Das Du steht für den Mitmenschen, aber auch insgesamt für die Welt. In der Tabelle notiere ich mit +, -, +/- wenn nicht eindeutig: Beispiel: Ich ++, Du +,- steht für: Ich bin gut und stark, Du bist gut und schwach.
- * Körper: Bei den ersten vier Typen steht der Körper unter Stress. Blutdruck, Puls u.ä. sind tendenziell erhöht (Sympathikotonie). Beim Depressions-Typ überwiegt Erschöpfung oder Schock mit erniedrigtem Blutdruck und Puls (Vagotonie)

	Grund- gefühl	Grund- bedürfnis	Grund- Einstellung	Körper
• <i>Kampf-Typ</i>	Ärger	Dominanz	Ich: ++ Du: +/-,-	Stress
• <i>Flucht-Typ</i>	Angst	Sicherheit	Ich: +,-Stress Du: -,+	
• <i>Anpassungs-Typ</i>	Schmerz	Liebe	Ich: +,-Stress Du: ++	
• <i>Selbstanklage-Typ</i>	Schuld	Freispruch	Ich: -,- Du: ++	Stress
• <i>Depressions-Typ</i>	Leere	Erleben	Ich: -,- Du: -,-Schock	Erschöpfung

5 PSYCHOTHERAPIE UND EVOLUTION

Einführung

5-1 System-Therapie

5-2 Kognitions-Therapie

5-3 Emotions-Therapie

5-4 Ich- und Bewusstseins-Therapie

5-5 Körper- und Verhaltens-Therapie

EINFÜHRUNG: Psychotherapie soll den psychisch gestörten Menschen wieder zur psychischen Gesundheit führen. Anhand der genannten drei Prinzipien: zu *Wohlbefinden*, *Zurechtkommen* in seiner Umwelt und *Ganzheitlichkeit* bzw. einer Balance dieser drei Prinzipien. Allerdings ist es oft nicht möglich, eine derart bestimmte Gesundheit zu erreichen, weil die Schwere der Störung oder die Lebensumstände des Patienten dem entgegenstehen oder der Therapeut nicht genügend Kompetenz besitzt. Man sollte dann auch nicht vergeblich vollständige Gesundung anzielen und versprechen. Sondern sich pragmatisch auf das konzentrieren, was machbar ist: der erste Schritt ist das Wohlbefinden, der zweite das Zurechtkommen, erst der dritte die Ganzheitlichkeit.

* Obwohl wie gesagt das Ziel Gesundheit schon zu hoch sein mag, muss man andererseits auch offen für höhere Ziele sein und sich daran orientieren. Dieses Ziel heißt *Selbstverwirklichung* bzw. *psychische Evolution*. (Begriffe wie 'Selbstverwirklichung' oder 'Selbstentfaltung' sind etwas problematisch, weil sie vorgeben, das Selbst sei schon fertig und brauche nur noch verwirklicht oder entfaltet werden.)

Bei der *psychischen Evolution* ist es noch umstrittener als bei der psychischen Gesundheit, wie sie zu bestimmen ist. Als eine Natürlichkeit (zurück zur wahren Natur)? Als Superintelligenz? Als Spiritualität? Entsprechend ist besonders schwierig zu begründen, warum man gerade dieses oder jenes als Evolutionsziel ausgibt. Zu warnen ist allerdings vor einer Berufung auf die biologische Evolution, die den Menschen zwar bewusster, aber nicht friedlicher gemacht hat.

Um die Evolution mit *einem* Begriff zu kennzeichnen, verwende ich *Meta-Ganzheit*. In der Sprache der Polaritätstheorie geht es dabei um eine flexible Integration (der Plusseiten) von Yin, Yang, der Ganzheit von Yin und Yang und dem non-polaren bzw. transpolaren Tao. Als Evolutionsziel könnte man den Meta-Mensch bezeichnen. Dabei sind manche dieser Veränderungen - für manche Menschen - schon heute möglich. Andere erfordern vermutlich eine direkte Veränderung der menschlichen Natur, wie sie wahrscheinlich nur durch Gentechnik in der Zukunft realisierbar ist. Insofern sind hier zwei Schritte anzunehmen.

Das Verhältnis von Gesundheit und Evolution ist vielschichtig. Zunächst könnte man Evolution einfach als eine Steigerung von Gesundheit auffassen. Aber Evolution kann der Gesundheit auch (jedenfalls zeitweilig) entgegenlaufen, indem sie das Gleichgewicht bedroht. Andererseits kann Evolution auch zur Gesundheit notwendig sein, wenn nur eine Weiterentwicklung ein Überleben erlaubt. Überhaupt ist eine strikte Abgrenzung von Gesundheit / Heilung und Evolution nicht möglich, aber zur Verdeutlichung werde ich die Konzepte dennoch relativ getrennt beschreiben.

* Manche therapeutischen Prozesse kann der Betroffene allein oder mit einem Partner, einer Gruppe usw. vollziehen (Selbsttherapie), für andere braucht er einen ausgebildeten *Therapeuten*. Das Problem ist, dass es durchweg relativ wenig qualifizierte Therapeuten gibt. Dieser Beruf zieht oft gerade gestörte Menschen an, die ihre eigenen Probleme an

den Patienten ausagieren und diesen damit mehr schaden als nützen. Verschärfend kommt hinzu, dass viele Therapeuten die eigene Verantwortung für Probleme in der Therapie gänzlich auf den Patienten abwälzen. Auch eine gute Therapiemethode kann letztlich nur so gut sein wie der Therapeut, der sie anwendet.

Bei manchen Therapieformen ist die Persönlichkeit des Therapeuten selbst ein wesentlicher Therapiefaktor; hier reicht keineswegs eine fachliche Qualifikation, sondern ohne eine hohe persönliche, menschliche Qualifikation des Therapeuten muss die Therapie scheitern. Außerdem sind viele Therapeuten zu unflexibel sie verwenden nur eine Therapie, obwohl oft die Verwendung mehrerer Methoden bzw. eine Integration wichtig wäre.

* Der *Erfolg* einer Therapie, wie immer man ihn genau bestimmt, hängt also von der Therapiemethode ab, vom Therapeuten und natürlich auch vom Patienten/Klienten (seinem Störungsgrad) sowie von der Harmonie zwischen Therapeut, Patient und Methode. Er hängt aber auch von vielen weiteren Faktoren ab, insbesondere den konkreten Lebensumständen des Patienten, seiner Familie u.v.m. Auch eine sehr ausgereifte Therapie garantiert leider keineswegs schon einen Therapieerfolg.

So muss man auch in der Therapiepraxis einmal versuchen, die tiefsten Wurzeln einer Störung zu finden und zu entfernen. Ein anderes Mal muss man pragmatisch dem Menschen nur bestimmte Strategien beibringen, ihr Leben besser zu bewältigen.

* Während die Therapie psychische Störungen bessern oder heilen soll, so soll die *Prophylaxe* vor ihnen schützen. „Vorbeugung ist besser als Heilung“, sagt man. Nur ist das für den Betroffenen selbst meist nicht möglich, weil seine Störung in frühester Kindheit entstand. Aber Eltern können vorbeugen, dass ihre Kinder nicht erkranken. Und Erwachsene können auch in gewissem Ausmaß ihr Leben so gestalten, dass sie bessere Chancen auf seelische Gesundheit haben. Viele der hier beschriebenen therapeutischen Informationen und Methoden lassen sich gleichermaßen zur Vorbeugung nutzen.

5-1 **System-Therapie:** In der Sprache der Systemtheorie bedeutet Therapie zunächst: *Wiederherstellung des Gleichgewichts* und Sichern des Überlebens des Systems. Allerdings: Ziel einer Therapie kann ja auch die Evolution des Systems sein. Und Evolution kann erfordern, dass das psychische System erst einmal in ein Ungleichgewicht fällt bzw. darin verharrt, bis es ein neues, höheres Gleichgewicht findet. Während so gesehen Evolution die Gesundheit des Systems bedrohen kann, mag sie andererseits auch gesundheitsförderlich sein. Nämlich dass das System überhaupt nur überleben kann, indem es sich entwickelt, auch wenn es dabei einen Teil seiner Identität verliert.

* Aus Sicht der *Polaritätstheorie* bedeutet Gesundwerden vor allem *Ganz-Werden* und somit *Heil-Werden*. Die Pole Yin und Yang müssen wieder zusammengefügt werden, so dass sie sich *er-gänzen*. Bezüglich der Evolution kann man wie gesagt auf den Begriff der Meta-Ganzheit verweisen. Bei der Meta-Ganzheit geht es darum, eine dynamische Integration und Synthese von Mono-Polarität, Polarität und Trans-Polarität zu erreichen.

* Normalerweise ist nicht ein einzelner Mensch psychisch gestört, sondern zumindest sein engstes *Sozialsystem*, seine Familie, ist ebenfalls gestört. Es macht Sinn, dieses System in die Therapie mit einzubeziehen, zum Beispiel im Rahmen einer Familientherapie, an der alle Familienmitglieder teilnehmen; oder in einer Gruppentherapie, in der die gestörte Familienkonstellation quasi stellvertretend aufgearbeitet wird. Die Störung des Patienten mag allerdings auch (mehr oder weniger) von der Gesamtgesellschaft mitverursacht sein. Nun kann die individuelle Psychotherapie nicht gleich die Therapie der Gesellschaft mit übernehmen. Aber man muss im Blick haben, dass die individuelle Therapie zuweilen nur Stückwerk bleibt, dass sie der Ergänzung durch Gesellschaftskritik bzw.

Gesellschaftsentwicklung bedarf. Wenn allerdings sehr viele Einzelne sich von ihren Störungen befreien, dann wirkt sich das automatisch therapeutisch auf die Gesellschaft aus.

* Selbstverständlich ist eine Therapie nur erfolgreich, wenn sie dazu führt, dass sich das Verhalten des Menschen in seinen *Lebensbereichen* und Umwelten normalisiert. Besonders sind hier die schon angesprochenen menschlichen Beziehungen zu nennen. Therapieziel ist, dass der Patient (wieder) in einer befriedigenden Partnerschaft lebt, eine Paartherapie kann hier helfen. Auch eine Normalisierung des Arbeitsverhaltens ist wesentlich. Freud sprach nannte als Therapieziele: Lieben und Arbeiten können. Eine direkte Therapie des Berufsumfeldes, beispielsweise mit Einbeziehung von Kollegen, wird viel seltener durchgeführt. Überhaupt ist es eine Schwäche der meisten Therapien, dass sie sich nicht konkrete Lebensumfelder real miteinbeziehen, sondern nur darüber sprechen. Der Therapeut müsste wohl mehr bereit sein, auch mal mit ans Krankenbett zu kommen o.ä.

* Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gesellschaft, Kultur usw. können *Einfluss* auf die Therapieziele und die Therapiemethoden haben. Bei einem alten Menschen mag die Therapie primär dazu dienen, eine Alterdepression angesichts des näher rückenden Lebensendes zu bewältigen. Bei einem jungen Menschen mag es darum gehen, aus einer Orientierungslosigkeit zu einer Orientierung im Leben zu finden.

* Der *Verlauf* einer Therapie ist ein sehr komplexes Thema, es kann in diesem kurz gefassten Text nur gestreift werden. Dabei sind - insbesondere bei einer tiefenpsychologisch strukturierten Therapie - folgende Punkte zu unterscheiden.

- *Reihenfolge*: Man kann fordern: Die Abwehr wird Schicht für Schicht abgebaut, dabei werden die freigelegten Traumata aufgearbeitet, von den späteren bis zu den tieferen, früheren Traumata, bis zur Basistraumatisierung, z. B. einem *Geburts-trauma* oder pränatalen Trauma. Aber in der Therapie- Praxis verläuft das nicht so geradlinig. Mal tauchen frühere, mal spätere Verletzungen auf. Es wäre sehr rigide und würde die Gefühlsdynamik stören, streng zeitlich vorzugehen. Außerdem kann es erforderlich sein, Abwehr (oder jedenfalls Ich-Strukturen) erst einmal aufzubauen, damit die Traumata überhaupt aufgearbeitet werden können.
- *Katharsis, Einsicht, Wandel*. Häufig wird dieser Verlauf genannt: erst emotionales Wiedererleben, dann Einsicht in die Ursachen der Störung und zuletzt Veränderungen des Fühlens, Denkens und Verhaltens. Grundsätzlich ist dem zuzustimmen.. Aber manchmal führen erst Einsichten oder Verhaltensveränderungen zum Auftreten entsprechender Gefühle, die dann neue Einsichten auslösen usw. Das leitet zum nächsten Punkt.
- *Abbau/Aufbau*: Man diskutiert, ob es reicht, die Abwehr abzubauen, die Traumata mit den schmerzlichen Gefühlen wie Erinnerungen aufzudecken und im Wiedererleben zu heilen. Die einen meinen, dann sei das gesunde Selbst wieder freigelegt und damit die Therapie beendet. Aber erstens fragt sich, ob das ursprüngliche Selbst wirklich gesund ist. Jedenfalls ist das freigelegte Selbst noch unreif, es war durch die Krankheit blockiert, also muss es nachreifen. Zweitens tut es das i. allg. nicht von alleine, es braucht Unterstützung für seinen Aufbau, z. B. *korrektive Neuerfahrungen* (Zuwendung statt Ablehnung). Drittens, auch ein gestörter Mensch hat gesunde Anteile, u. U. eine gesunde Gefühlsebene unter den Traumata. Diesen positiven Grund sollte man von Anfang an fördern. Wahr ist dennoch: Zur vollständigen Sanierung muss man von der Basis an die Traumata sanieren. Nur Stärkung des Gesunden ohne Aufarbeitung des Kranken führt oft allenfalls zu einer Überdeckung der Krankheit. Abbau und Aufbau müssen idealerweise miteinander verbunden werden. In manchen Fällen ist es allerdings sinnvoll, nur eine Zudeckung anzustreben.

- *Lineare Entwicklung*: Es gibt die These, dass die Therapie ein linearer Prozess ist, bei dem es dem Patienten kontinuierlich immer besser geht. Real sieht dies aber anders aus. Erstens gibt es auch Rückschläge, die manchmal nur scheinbare Rückschläge (nämlich notwendige Umwege) sind. Zweitens kann der Patient, wenn er sein neurotisches Pseudo-Gleichgewicht aufgibt, erst einmal in ein Chaos fallen, bis er ein neues Gleichgewicht auf höherer Ebene findet. Dies kann dann in einem 'Sprung' passieren. Vor allem bei der psychischen Evolution sind solche diskontinuierlichen Entwicklungen häufig. Drittens fühlt sich der Patient in den chaotischen Zwischenphasen oft unwohl, befindet sich aber dennoch auf dem Weg der Heilung.
- *Spiritualität*. Vor allem in der Esoterischen Psychologie wird behauptet, dass Spiritualität die höchste Entwicklung sei, man sich von der prä-personalen über die personale bis zur trans-personalen (= spirituellen Stufe) entwickle. Dabei wird diese spirituelle Stufe weiter unterteilt, z. B. in kausal, universal und absolute Phase. Einmal davon abgesehen, dass oft als spirituell ausgewiesen wird, was offensichtlich krankhaft ist, bleibt generell die These von dem Spirituellen als Evolutionsziel zu kritisieren. Nach meiner Auffassung muss Spiritualität ihrerseits integriert werden in ein meta-ganzheitliches System.

Im Folgenden werde ich im Einzelnen die Therapie beschreiben für: Kognition, Emotion, Ich und Bewusstsein, Verhalten und Körper. Dabei unterscheide ich stets zwischen:

- * Ziel Gesundheit
- * Ziel Evolution
- * Methoden für Gesundheit
- * Methoden für Evolution
- * Therapie je nach psychologischem Typ (in der Kurzfassung beschränke ich mich auf neurotische Typen)

Hierbei ist zu bedenken: Eine kognitive Methode nenne ich eine solche, die beim kognitiven System ansetzt, z. B. Therapie negativer Einstellungen. Normalerweise wirkt eine solche Therapie aber auch auf andere Subsysteme, z. B. auf das emotionale. Deswegen führe ich bei der Kognitions-Therapie zusätzlich solche Therapien auf, die zwar selbst nicht kognitiv sind, aber stark auf den kognitiven Bereich wirken. Das gilt entsprechend für die anderen Therapie-Bereiche.

Außerdem sind manche Methoden nur schwer genau einem Bereich zuzuordnen; z. B. ist die Psychoanalyse vorrangig eine kognitive Therapie, aber sie beinhaltet auch emotionale Komponenten. Ich wähle jeweils den dominanten Bereich einer Therapie für ihre Einordnung; besonders wichtige multifunktionale Methoden werden auch verschiedenen Bereichen zugeordnet. Grundsätzlich kann in dieser Kurzfassung stets nur ein stichpunktartiger Überblick gegeben werden.

Ganzheitliche Therapie bedeutet nicht, dass bei jedem Menschen alle Methoden aus allen Bereichen angewandt werden müssen. Je nach Typ und je nach Störung kann es reichen, etwa nur den kognitiven Bereich zu therapieren. Und dazu mag eine einzige Methode genügen. Nur muss man eben über alle Methoden verfügen, um dann die optimalste auszusuchen. Wie schon beschrieben, ist allerdings oft von Bedeutung, quasi eine Basis-sanierung vorzunehmen d. h. den körperlichen und emotionalen Bereich mit einzubeziehen.

5-2 Kognitions-Therapie:

- * Ziel kognitive Gesundheit
Realitätsgerechtes Wahrnehmen und Denken, intaktes Gedächtnis, grundsätzlich

- positive Einstellungen zu sich und der Welt, konstruktive Spiritualität.
- * Ziel kognitive Evolution
Höherentwickelte Intelligenz, u. U. außersinnliche Wahrnehmung, Erleuchtung.
 - * Methoden für kognitive Gesundheit
Es geht darum, Einsicht zu erhalten in die Dynamik der eigenen Störung und kognitive Gegenkonzepte zu entwickeln. Konkret: Informationspsychotherapie (Information über psychische Störungen, wie z. B. in diesem Buch), Psychoanalyse, Hypnoanalyse, Kognitive Therapie, Transaktionsanalyse (für Einsicht), Positives Denken, Suggestion, Hypnose, NLP für kognitive „Neuprogrammierung“. Aber auch Methoden, die über die Wahrnehmung gehen, z. B. Musiktherapie, überhaupt Kunsttherapie, Medientherapie (bestimmte Filme sehen) u.ä.
Psychotische Denkstörungen können am besten mit gehirnzentrierten Methoden behandelt werden, insbesondere mit Medikamenten wie Neuroleptika.
 - * Methoden für kognitive Evolution
Trainings wie Wahrnehmungstraining, Intelligenztraining, Gedächtnistraining außerdem Meditation, Achtsamkeitsübungen zur Entwicklung spiritueller Fähigkeiten. Rein esoterische Erkenntnismethoden wie Astrologie, I Ging oder Tarot sind m.E. nur mit kritischer Distanz und Selektion zu verwenden.
Technische Methoden wie ‘Gehirnmaschinen’ und chemische Methoden wie bestimmte Drogen, welche etwa die Phantasie und das Wahrnehmungsvermögen steigern, gehören zu den Gehirn-Methoden, weil sie direkt am Gehirn ansetzen.
 - * Therapie nach Typ
Ich beschränke mich hier auf die Einstellungen, zum Selbst und zur Welt. Notwendig ist die Überprüfung der eigenen Einstellung und der Erwerb neuer Einstellungen. Der Kampf-Typ muss lernen, sich selbst nicht zu überschätzen und andere nicht zu unterschätzen. Der Flucht-Typ muss lernen, die Welt nicht als einen nur bedrohlichen Ort wahrzunehmen und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, um sich gegen Angriffe zu wehren. Der Anpassungs-Typ muss lernen, andere nicht zu idealisieren und sich selbst nicht unterzuordnen, aus Angst, verlassen zu werden. Der Selbstanklage-Typ muss lernen, sich selbst nicht abzuwerten. Der Depressions-Typ muss lernen, sich nicht als machtlos und das Negative nicht als übermächtig einzuschätzen.

5-3 Emotions - Therapie:

- * Ziel emotionale Gesundheit
Überwiegend positive Gefühle, aber keine Verdrängung negativer Gefühle, Ausgleich zwischen Gefühl und Verstand. Entsprechend Dominanz konstruktiver Bedürfnisse, Abbau von destruktiven Bedürfnisse oder Ersatzbedürfnissen.
- * Ziel emotionale Evolution
Überwindung niederer Emotionen und Wünsche, Kultivierung höherer Gefühle wie kosmische Liebe. Allerdings konkurrieren sehr unterschiedliche Modelle, die im Gesamttext diskutiert werden sollen.
- * Methoden für emotionale Gesundheit
Kathartische Therapien bzw. Gefühlstherapien wie Primärtherapie, Hypnokatharsis, aber auch die (allerdings sehr problematische) Konfrontationstherapie.
Gruppendynamische Methoden wie der New-Identity-Process wirken ebenfalls intensiv auf die Gefühle. Auch sogenannte Körpertherapien wie Bioenergetik, Biodynamik oder Orgon-Therapie sind äußerst gefühlswirksam. Therapien, die etwa gleichstark kognitiv und emotional wirken, sind Gestalttherapie und Gesprächstherapie sowie die Ratio-emotionale Therapie, sie unterstützen auch die kognitive Integration von Gefühlen. *Reparenting* vermag bei der emotionalen Nachreifung

- zu helfen. Bei Gefühlsstarre können u. U. Drogen nützlich sein.
- * Methoden für emotionale Evolution
Im engeren Sinn Gefühlsmeditation, Gefühlstraining, Sublimierung primitiver Gefühle durch 'Gefühlsarbeit'. Entsprechend Kultivierung primitiver Bedürfnisse.
Außerdem vermögen Musik, Kunst oder auch Naturerlebnisse erhabene Gefühle zu fördern. Zusätzlich können Drogen wie Ecstasy (kontrolliert) eingesetzt werden, die Gefühle universaler Liebe auslösen, allerdings nicht ungefährlich sind.
 - * Therapie nach Typ
Ich beschränke mich hier auf den Gefühlsaspekt. Der Kampf-Typ muss lernen, nicht immer mit Wut zu reagieren, auch Angst und seelischen Schmerz zuzulassen und Liebe zu wagen. Der Flucht-Typ muss lernen, seinen Angst-Automatismus abzubauen und stärkende Gefühle wie Zorn oder Aggression zu riskieren. Der Anpassungs-Typ muss ebenfalls seine Zornvermeidung aufgeben und die Angst aushalten, verlassen und abgelehnt zu werden. Der Selbstanklage-Typ muss den Schmerz hinter seinen Selbstanklagen fühlen und sich für positive Gefühle wie Freude und Liebe, auch Selbstliebe öffnen. Der Depressions-Typ muss normalerweise lernen, überhaupt wieder Gefühle zu empfinden, positive wie negative.

5-4 **Ich- und Bewusstseins-Therapie:** Die Bereiche Ich und Bewusstsein lassen sich besser getrennt analysieren.

■ *Ich-Instanzen*

- * Ziel Ich-Gesundheit:
Vor allem das Meta-Ich stärken und das Abwehr-Ich soweit möglich abbauen; das Natur-Ich muss gelenkt, darf aber nicht unterdrückt werden, das Sozio-Ich bedarf der Differenzierung zwischen konstruktiven und destruktiven Anteilen.
- * Ziel Ich-Evolution
Es gibt Ansätze, die eine Schwächung oder Auflösung des (Meta-)Ich als Evolution postulieren. Einerseits postmoderne Ansätze, die das Ich für überflüssig, ja hinderlich halten, im Pluralismus der modernen Welt mitzuschwimmen. Andererseits transpersonale Ansätze, die behaupten, das Ich hindere uns an der Vereinigung mit dem Kosmos und dem Göttlichen. M.E. ist das sehr fragwürdig. Zwar ist eine Stärkung des Trans-Ich im Rahmen der Evolution wünschenswert, aber auch das Trans-Ich bedarf der Integration durch das Meta-Ich.
- * Methoden für Ich-Gesundheit
Introspektion, Gespräch, Rollenspiele um zu unterscheiden lernen zwischen dem Natur-Ich, Sozio-Ich, Meta-Ich, Abwehr-Ich und Trans-Ich. Dabei vor allem das Meta-Ich stärken
- * Methoden für Ich-Evolution
Verschiedene Verfahren, die vor allem der Entfaltung von Trans-Ich und Meta-Ich dienen. Konkrete Verfahren sind beispielsweise die Analytische Psychotherapie (nach C. G. Jung), Psychosynthese und Spirituelle Therapie. Radikale esoterische Verfahren zur Zerstörung des kognitiv orientierten Meta-Ich sind abzulehnen.
- * Therapie nach Typ
Alle Neurotiker leben zu stark aus dem Abwehr-Ich, dieses gilt es abzubauen. Im Einzelnen gilt: Der Kampf-Typ muss vor allem sein Natur-Ich bzw. Kind-Ich mehr zulassen. Der Flucht-Typ muss sich von dem ängstlichen Kind-Ich emanzipieren und von angstmachenden Stimmen des Sozio-Ich. Der Anpassungs-Typ muss ebenfalls dem anklammernden Kind-Ich in sich weniger folgen. Der Selbstanklage-Typ steht zumeist unter dem Druck eines strengen Sozio-Ich, davon hat er sich zu befreien. Beim Depressions-Typ sind meistens Kind-Ich sowie Sozio-Ich recht

destruktiv, aber eben auch das Abwehr-Ich. Es muss eine weitgehende Neuprogrammierung der Ich-Strukturen erreicht werden.

■ *Bewusstsein*

* Ziel Bewusstseins-Gesundheit

Es geht darum, im Hier-und-Jetzt zu sein, nicht ständig „abwesend“. Es geht darum, keine starre Verdrängungsschranke gegenüber dem Unbewussten zu haben. Und es geht darum, ein klares Ich- und Welt-Bewusstsein zu besitzen.

* Ziel Bewusstseins-Evolution

Von spiritueller Seite wird ein Über-Bewusstsein oder ein kosmisches Bewusstsein gefordert. Andere Richtungen fordern, sich vielmehr von der Weisheit des Unterbewusstseins leiten zu lassen. Aus meiner Sicht ist ein ganzheitliches Bewusstsein erstrebenswert bzw. ein Meta-Bewusstsein, das, ausgehend von einem Realbewusstsein, dynamisch zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen pendelt

bzw. diese integriert.

* Methoden für Bewusstseins-Gesundheit

Insbesondere Hypnose einschließlich Selbsthypnose sowie die verwandten Trance-Therapien. Auch therapeutische Einwirkung im Schlaf ist hier zu nennen.

* Methoden für Bewusstseins-Evolution

Das Bewusstsein wird einerseits durch Erkenntnisse evolutioniert, hier ist auf intellektuelle Methoden wie z. B. Studium von Philosophie und Wissenschaft zu verweisen. Andererseits geht es um innere Erfahrungen, insbesondere durch verschiedene Formen der Meditation.

Hinzu kommen kann der (allerdings nicht unproblematische) Einsatz von sogenannten bewusstseinsweiternden Drogen.

* Therapie nach Typ

Spezielle Bewusstseins-Therapien je nach psychologischen Typ sind hier nicht zu nennen.

5-5 Verhaltens- und Körpertherapie

Hier geht es um die Therapie des Verhaltens, des Körpers und des Gehirns.

■ *Verhalten*

* Ziel Verhaltens-Gesundheit

Grundsätzliches Ziel ist ein ausgeglichenes Verhalten, keine extremen Schwankungen und Exzesse, was aber keinesfalls bedeutet, sich in einem monotonen Mittelmaß zu fixieren. Zentral ist der Abbau von Abwehrverhalten, insbesondere der Abbau von Vermeidungsverhalten.

* Ziel Verhaltens-Evolution

Ziel ist, über ein hohes Maß an Freiheitsgraden zu verfügen, d. h. ein großes Repertoire an Verhaltensweisen zu beherrschen. Aber: Es kann durchaus Zeichen von evolutionärer Reife sein, zu bestimmtem Verhalten (etwa Mord) nicht fähig zu sein. Und - entgegen simplifizierender esoterischer Ganzheits-Theorien - muss ein hoch entwickelter Mensch keineswegs real alle ihm möglichen, auch destruktiven Verhaltensweisen ausprobieren.

* Methoden für Verhaltens-Gesundheit

Vorrangig die Methoden der Verhaltenstherapie wie Systematische Desensibilisierung, Expositionstherapie, Konfrontationstherapie sowie Verhaltenstrainings wie Selbstbehauptungstraining.

* Methoden für Verhaltens-Evolution

Entscheidend ist hier, neue Verhaltensweisen auszuprobieren, sein gewohntes, vielleicht stereotypes Verhalten zu überschreiten. Das kann in Selbsterfahrungsgruppen geschehen, in Extremsituationen, z. B. bei Überlebenstrainings, generell aber überall in den verschiedensten Lebenssituationen.

* Therapie nach Typ

Die typspezifische Verhaltenstherapie ergibt sich schon aus den Bezeichnungen: Der Kampf-Typ soll weniger kämpfen, mehr kooperieren, der Fluchttyp soll weniger fliehen, mehr standhalten, der Anpassungstyp soll sich weniger unterordnen, mehr rebellieren, der Selbstanklage-Typ soll sich weniger selbst anklagen, sondern sich mehr loben oder andere anklagen, der Depressions-Typ soll sich weniger passiv, blockiert verhalten, stattdessen mehr Aktivität und Engagement entwickeln.

■ *Gehirn*

* Ziel Gehirn-Gesundheit

Auf die Therapie spezieller organischer Gehirnerkrankungen wird hier nicht eingegangen. Sondern es geht um funktionelle Veränderungen. Anscheinend ist bei den meisten Neurotikern: eine (leichte) Verlangsamung der EEG-Wellen anzustreben (die schnelleren Hirnwellen weisen auf eine stressbedingte erhöhte Hirnaktivität hin), verbunden mit einer höheren Synchronisierung des EEGs; weiter ein Ausgleich zwischen rechter und linker Großhirnhälfte (bzw. eine Aktivierung der oft benachteiligten rechten Hirnhälfte); weiter eine Normalisierung der Neurotransmitter.

* Ziel Gehirn-Evolution

Je nach Evolutionsauffassung ist hier unterschiedliches denkbar: jedenfalls Wachstums des Gehirns, Abrufung bisher ungenutzter Hirnfunktionen, Schwächung primitiver, anachronistischer Hirnareale.

* Methoden für Gehirn-Gesundheit

Hier ist in erster Linie an Medikamente und Drogen zu denken. Dabei ist nochmal zu betonen. Die unmittelbaren Auswirkungen sind für uns oft nicht primär am Gehirn, sondern in anderen Bereichen festzustellen. Neuroleptika unterdrücken z. B. kognitive Störungen wie Wahnideen, Antidepressiva therapieren emotionale Störungen wie Verstimmung oder Angst.

* Methoden für Gehirn-Evolution

Hier sind technische Methoden zu nennen wie 'Gehirnmaschinen' (sie stimulieren bestimmte EEG-Frequenzen), EEG-Biofeedback, z. B. Alpha-Training. Bestimmte (psychedelische) Drogen können zu Bewusstseinsweiterungen führen, die allerdings umstritten sind

* Therapie nach Typ

Genauere Aussagen hierzu erst im Haupttext. Man kann davon ausgehen, dass gerade beim Kampf-Typ die linke Hirnhälfte dominiert, also die rechte gestärkt werden muss. Beim Anpassungs-Typ ist dagegen umgekehrt die linke Hemisphäre zu fördern.

■ *Körper*

* Ziel Körper-Gesundheit

Ziel ist generell körperliches Wohlbefinden, Befreiung bzw. Freiheit von körperlichen Symptomen oder (psychosomatischen) Krankheiten, wie sie infolge von psychischen Störungen auftreten. Allerdings ist es fragwürdig, durch Psychotherapie vollständige körperliche Gesundheit bzw. Heilung anzustreben, denn diese hängen nicht nur von psychischen Belastungen ab, sondern einer Vielzahl anderer Faktoren.

* Ziel Körper-Evolution

Hier geht es darum, den Körper sensibler, leistungsfähiger oder stabiler zu machen. Diskutiert werden auch eine weitgehende Resistenz gegen Krankheiten sowie Lebensverlängerung.

* Methoden für Körper-Gesundheit

Hier sind vor allem die sogenannten Körpertherapien zu nennen, wie Bioenergetik, Biodynamik, Orgon-Therapie, Rolfing, Posturale Integration, aber auch Tanztherapie. Diese Therapien sollen dazu führen, muskuläre Verspannungen zu lösen, den freien Fluss körperlicher Energie wieder zuzulassen, aber auch ein besseres Körperbewusstsein zu gewinnen - und natürlich Krankheiten zu heilen. Die körperorientierte Psychotherapie ist abzugrenzen gegen Maßnahmen gesunden Lebens (z. B. Sport) oder medizinische Maßnahmen, wobei es durchaus Grenzfälle wie etwa die Akupressur gibt.

* Methoden für Körper-Evolution

Dabei ist an - überwiegend noch zukünftige - Methoden wie Gentechnik, Biomedizin oder Mensch-Computer-Verbindungen zu denken, die aber ebenfalls die Grenzen meines Buches markieren oder überschreiten. Esoterische Methoden wie Erweckung von Chakra-Energien oder der Kundalini-Kraft sowie 'Aussendung des Astral-Körpers' sind, wenn überhaupt, nur mit Vorsicht anzuwenden.

* Therapie nach Typ

Es gibt typspezifische psychosomatische Symptome bzw. Krankheiten. Der Kampf-Typ leidet z. B. häufig an erhöhtem Blutdruck, der Depressions-Typ dagegen an zu niedrigem Blutdruck. Der Selbst-Anklage-Typ neigt auch körperlich zu Auto-Aggressionskrankheiten wie Rheuma, der Flucht-Typ zu Nervosität und vegetativen Störungen. Die Therapie muss entsprechend gezielt auf diese unterschiedlichen Krankheitsbilder einwirken.