

Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

*Ansätze über die Positive Psychotherapie
und*

über die Idiolektik

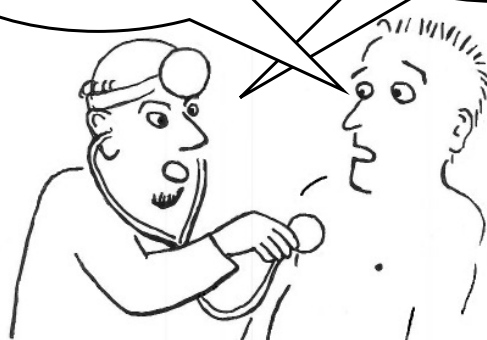
*(gezieltes Eingehen auf die individuelle
Eigensprache des Gegenübers)*

Peter Winkler

Psychosomatik - Den leidenden Menschen zu Wort kommen lassen?

Herr Doktor, ich habe
mir Gedanken gemacht,
was es mit diesen
Schmerzen auf sich
hat und zwar ...

Könnten Sie bitte
einen Moment still
sein, sonst kann ich
Sie nicht
untersuchen!



Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

2

Positive Psychotherapie Die drei Grundprinzipien



- 1. Das Prinzip der Hoffnung:
Das positive Menschenbild im
Sinne einer globalen Identität**
- 2. Das Prinzip der Balance:
Konfliktdynamik und
Konfliktinhalt im Sinne einer
sozialen Identität**
- 3. Das Prinzip der Beratung:
5 Stufen der Therapie und
Selbsthilfe im Sinne einer
Alltagsidentität**

Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

3

1. Prinzip der Hoffnung

*“Man kann dem Leben nicht
mehr Tage geben, aber dem
Tage mehr Leben!”*

Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

4

Heute ist Freitag



Heute ist Montag

Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

5

**Der transkulturelle Ansatz –
Beispiel: Umgang mit Tod**



West:

"Von Beileidsbesuchen bitten wir
Abstand zu nehmen."
"Ich muss mit meinem Schicksal
allein fertig werden."
"Jetzt muss ich alleine so viel Leid
ertragen."

Ost:

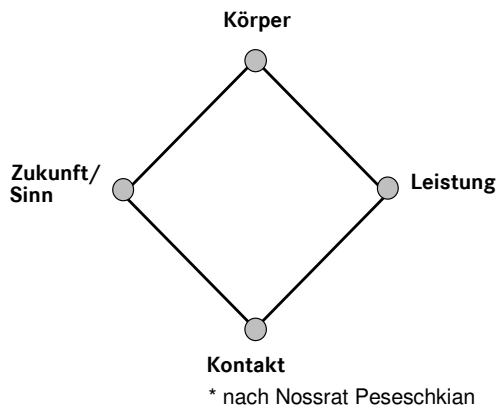
8 bis 40 Tage lang besuchen alle
Verwandte, Freunde, Be-kannte
und andere Mitmen-schen die
Hinterbliebenen und geben ihnen
so das Gefühl der Geborgenheit.
"Geteiltes Leid ist halbes Leid."

Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

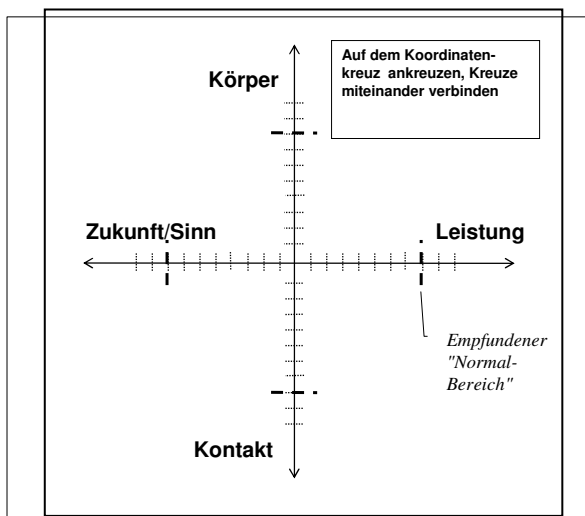
6

2. Das Prinzip der Balance

- Diese vier Bereiche sollten miteinander in Einklang stehen als Voraussetzung für Gesundheit und Belastbarkeit
- Starke Überbetonung oder Unterbetonung einzelner Bereiche führt auf längere Sicht zu Störungen in Gesundheit, Leistungsfähigkeit, familiären und sozialen Beziehungen oder zu einer Sinnkrise.



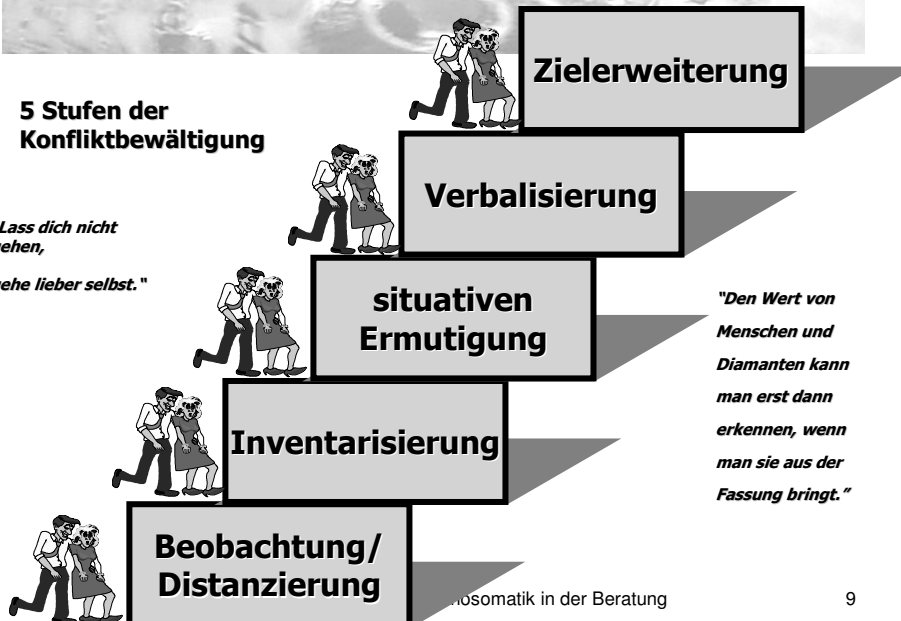
Selbsteinschätzung im Balancemodell



3. Das Prinzip der Beratung

5 Stufen der Konfliktbewältigung

*"Lass dich nicht
gehen,
gehe lieber selbst."*



*"Den Wert von
Menschen und
Diamanten kann
man erst dann
erkennen, wenn
man sie aus der
Fassung bringt."*

Psychosomatik in der Beratung

9



Edna,
Ich verlasse dich!
Wohin soll ich gehen?

Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

10

Geschichte: Der Traum und sein Sinn

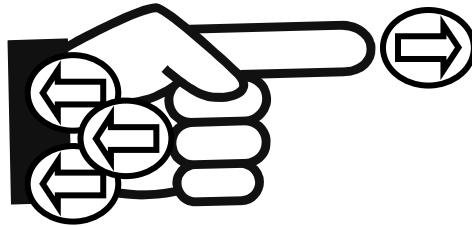
Ein orientalischer König hatte einen beängstigenden Traum. Er träumte, dass ihm alle Zähne, einer nach dem anderen, ausfielen. Beunruhigt rief er seinen Traumdeuter herbei. Dieser hörte sich den Traum sorgenvoll an und eröffnete dem König: »Ich muss dir eine traurige Mitteilung machen. Du wirst genau wie die Zähne alle Angehörigen, einen nach dem anderen, verlieren.« Die Deutung erregte den Zorn des Königs. Er ließ den Traumdeuter in den Kerker werfen. Dann ließ er einen anderen Traumdeuter kommen. Der hörte sich den Traum an und sagte: »Ich bin glücklich, dir eine freudige Mitteilung machen zu können: Du wirst älter werden als alle deine Angehörigen, du wirst sie alle überleben.« Der König war erfreut und belohnte ihn reich. Die Höflinge wunderten sich sehr darüber. »Du hast doch eigentlich nichts anderes gesagt als dein armer Vorgänger. Aber wieso traf ihn die Strafe, während du belohnt wurdest?« fragten sie. Der Traumdeuter antwortete: »Wir haben beide den Traum gleich gedeutet. Aber es kommt nicht nur darauf an, was man sagt, sondern auch, wie man es sagt.«

Idiolektik – Der Ansatz der Eigensprache: individuelle Sprachbedeutung

„Vor einem
Haus steht
ein Baum“



Persönliche Sprachbedeutung als Schlüssel zur Persönlichkeit



„Was A über B sagt, sagt mehr über A aus als über B“

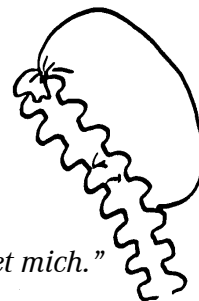
Psychosomatik

Körperlich-seelische Reaktionen und der Volksmund

Bsp.: Magen



Bsp.: Rücken



> Identifikation mit dem betroffenen Organ

Psychosomatik: Signale der Urzeit

Wieso reagieren wir auf seelische und soziale Situationen körperlich?

- Der Mensch ist von seiner Natur her auf körperliche Belastungen ausgelegt!
- Reaktion auf extreme Herausforderung : Der Körper reagiert mit der Vorbereitung von Angriffs- und Fluchtreaktionen.
(siehe Otto: „Großhirn an Kleinhirn“)
- Bei Über- und Dauerbelastungen oder widersprüchlichen Impulsen kommt es daher zu Verspannungen, Fehlfunktionen bis hin zu körperlichen Erkrankungen. Dabei können alle Organsysteme beteiligt sein.



Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

15

Eigensprache: Die Sprache als Weg zum Verständnis



- Jeder Mensch spricht eine hochindividuelle **Sprache**, die **einzigartig ist wie seine Fingerabdrücke**
- Über bestimmte „**Schlüsselwörter**“ Über nonverbale Signale, Sprachqualität und –melodie sowie gibt jeder Mensch Hinweise auf seine persönliche Eigensprache
- Eine Vorform des Zugangs zur Eigensprache ist die „instinktive“ Form des „**Plauderns**“
- In der Eigensprache offenbart sich eine **Innere Weisheit**, ein erstaunliches „Wissen“ über leib-seelisch-soziale Zusammenhänge bis hin zu einem verblüffend exakten „Körperbild“ von sich selbst
- Der **Ausdruck** impliziten Wissens in der Sprache findet **auf indirektem Wege** über eine „Einfärbung“, leichte „Bedeutungsverzerrung“, non- und paraverbale „Tönung“ den Weg in unsere Sprache

Winkler - Zugänge zur Psychosomatik in der Beratung

16

A.D. Jonas: „Idiolektik“ - die Lehre von der Eigensprache

Jonas war ursprünglich Psychoanalytiker im Sinne von Sigmund Freud, Karen Horney, Felix Deutsch
Prägende Erfahrung bei der Entwicklung seines Ansatzes waren:



- Verhaltensforschung - Tierpsychologische Beobachtung und der evolutionäre Ansatz
 - Linguistik, die Lehre von der Sprache
 - Erkenntnistheorien - Phänomenologie
 - Neurophysiologie – Die Basis von Psyche und Kommunikation
- Ressourcenorientierte und systembezogene Ideen im Zuge der entstehenden Familientherapien

Signale der Eigensprache beachten



- Wichtige Worte (**Schlüsselwörter**) **aufgreifen** und beschreiben lassen
Diese werden häufig **nonverbal und stimmlich unbewusst hervorgehoben** oder weichen in der Verwendung von der gängigen Bedeutung ab
- **Worte „wörtlich“ nehmen**, sich trauen, **konkrete Fragen zu „selbstverständlichen“ Dingen** zu stellen, **Metaphern aufgreifen** und beschreiben lassen
- **Den positiven Signalen folgen** im Gespräch
- **Der Gesprächspartner bestimmt Thema und Verlauf des Gesprächs**, sowie was für ihn/sie richtig oder falsch ist (**sich korrigieren lassen**)
- **Grenzen des Gesprächspartners werden akzeptiert** (auch angedeutete)

Buchtipps

- Peseschkian: „Der Kaufmann und der Papagei“
- Peseschkian: „Positive Psychotherapie und Psychosomatik“
- Poimann: „Idiolektik, richtig fragen“
- Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler: „Schlüsselworte“
- Winkler (Hg.): „Eigensprache“
- Jonas/Jonas: Signale der Urzeit
- van Veen: „Hilfe, mein Chef ist ein Affe“



Einladung zum Demonstrations-Gespräch

