

## Wenn die Seele leidet und der Körper spricht

# SEELEN

### Ein 3-stufiges Therapiekonzept auf Basis der Noo-Psycho-Somatik am Beispiel der essentiellen Hypertonie



#### Die Wurzeln stärken: der somatische Aspekt

*Franks Existenzanalyse und Logotherapie hat ihren Zeitgeist mehr als nur bewiesen. Sie ist aktueller denn je und bewährt sich täglich in der therapeutischen Praxis. Zusammen mit dem Internisten Dr. Miro Urlicic habe ich ein therapeutisches Programm entwickelt, das sich sowohl im Coaching als auch in der Psychotherapie bewährt hat.*

Eingebettet in die 3 tragenden Grundmauern der Logotherapie und Existenzanalyse nimmt die Dimensionalontologie für die Betrachtung des Einzelnen im therapeutischen Prozess eine tragende und lebbare Stellung innerhalb der psychotherapeutischen Intervention mit Hypertonikern ein. Diese 3 teilige Betrachtungsweise ist die Basis dieses 3-Stufen-Modells, das sich nicht nur auf den Symptomenkomplex der essentiellen Hypertonie beschränkt, sondern auch bei verschiedenen Störungsbildern der Psychosomatik (z.B. Panikstörungen bei chronischer Überbelastung), oder besser, der Noo-Psycho-Somatik und im Coachingbereich anwenden lässt. Im Folgenden möchte ich besonders auf den somatischen Aspekt der Therapie eingehen. Teil II widmet sich der psychisch emotionalen Komponente und den allge-

meinen Grundlagen der essentiellen Hypertonie, Teil III den logotherapeutisch/existenzanalytischen Interventionen im noetischen Bereich.

#### Innerhalb der 3 Säulen der Logotherapie und Existenzanalyse

- Freiheit des Willens *als Menschenbild*
- Wille zum Sinn/Appell an den Willen zum Sinn: Die Gesamtheit der Sinnerlebnisse als *therapeutische Intervention*.
- Sinn des Lebens/Sinn im Leben: Die Wirklichkeit im Hier und Jetzt erleben *als Philosophie* wird der Mensch in seiner Ganzheit als Einheit von Körper – Psyche – und geistiges Wesen erfasst, in
  - seiner somatischen Dimension
  - seiner psychischen Dimension
  - seiner noetischen Dimension!

Demzufolge macht es durchaus Sinn, eben diesen dreiteiligen Weg auch im therapeutischen Prozess zu gehen, um die Einsicht, das Verständnis und die Compliance der Patienten zu erlangen. Es müssen nicht immer alle 3 Dimensionen vertreten sein, manchmal kann sich der Therapeut direkt an die noetische Dimension wenden und den Prozess beginnen. Im Falle der Hypertoniker ist dieser Weg sehr schwierig, weil die nötige Krankheitseinsicht und auch das Verständnis für die Notwendigkeit der Maßnahmen fehlt. Der Patient wird in diesem Fall langsam an seine geistige Dimension herangeführt.

Voraussetzung für die Arbeit in der noetischen Dimension ist die Stabilisierung im körperlichen und emotional-psychischen Bereich und damit Öffnung für neue Einstellungswerte, schöpferische Werte, Selbsttranszendenz und finaler Vorleistung. Der Weg dorthin führt über die Erforschung der eigenen Freiräume und der Erkenntnis der Eigenverantwortlichkeit und Möglichkeiten.

Die 3 logotherapeutisch/existenzanalytischen Therapieschritte sind:

- *die Basis schaffen* im körperlichen Bereich: die Wurzeln stärken:
  - physiologisches Gleichgewicht und Akzeptanz des Körperlichen
  - Regenerationstraining (ein ruhiger Körper schafft einen klaren Geist)
  - Herzratenvariabilitätstraining (ein Muss für Hypertoniker)
- *Verständnis und Compliance erzeugen* im emotional – kognitiven Bereich: der Stamm
  - Das Tor zum Gefühl & Intuition öffnen
  - Verständnis für die Zusammenhänge
  - die therapeutische Intervention im noetischen Bereich zur Erweiterung und Gesundung der Persönlichkeit: die Baumkrone
    - existentieller Stress
    - Ärgermanagement
    - Lebensstiländerung

#### Die Basis schaffen im körperlichen Bereich - der somatische Aspekt

*Wer Früchte am Baum sehen will,*

*muss sich um die Wurzeln kümmern!*  
Bei verschiedenen psychosomatischen Beschwerden ist es notwendig, neben anderen psychotherapeutischen Interventionen ein physiologisches Gleichgewicht im Patienten mit aufzubauen. Verschiedenen Entspannungsverfahren, Selbstregulationstechniken und Hypnose sind geeignete Möglichkeiten. Als sehr hilfreich, sowohl für den Patienten als auch für den Therapeuten, hat sich die Technik des Biofeedback erwiesen. Sie ermöglicht einen Einblick in die psychophysiologischen Prozesse des Patienten einerseits (Information für den Therapeuten), andererseits lernt der Patient den Zugang zu seinem Körper wiederzufinden und Zusammenhänge zu verstehen.

### **Biofeedback:**

#### **Der Einsatz neuer Methoden**

*Biofeedback* ist eine wissenschaftlich anerkannte und in Amerika weit verbreitete Methode psychophysiologische Parameter zu messen und am Computerbildschirm sichtbar zu machen. Das direkte Erleben von *im Allgemeinen* nicht spürbaren Prozessen ist ein erstes Auseinandersetzen mit der eigenen Körperlichkeit. „*Im Allgemeinen*“ soll bedeuten, dass nach einem gezielten Training die Personen durchaus in der Lage sind, Veränderungen im Körper bewusst wahrzunehmen, zu erleben und auch zu verändern.

Folgende Parameter werden über Sensoren rückgemeldet:

**Hautleitwert** (SCL-Skin Conductance Level): Veränderungen im Hautwiderstand hängen direkt mit dem sympathischen Nervensystem zusammen und zeichnen die Schweißdrüsenaktivität - gemessen an der Hand - auf. Unterschiedlichkeiten im linken und rechten Hautleitwert lassen Rückschlüsse über die Befindlichkeit der betreffenden Patienten zu. Große Unterschiede deuten auf einen großen Angstfaktor, Instabilität der Persönlichkeit hin. Starre, oder verschwindend kleine Werte deuten auf eine Depression oder Trauma hin.

**Pulsfrequenz und -amplitude:** diese beiden Parameter sind Grundwerte des Herzratenvariabilitätstrainings. Die Pulsamplitude ist eine wichtige Größe in der Therapie mit Migränikern. Eine geringe Amplitude deutet auf eine Enge des Gefäßsystems hin. Ein Training zielt darauf ab, willentlich die Gefäße zu entspannen, zu entspannen und zu öffnen.

Die Pulsfrequenz zeigt die Belastung des Herz-, Kreislaufsystems.

**Fingertemperatur:** Loslassen ist immer mit einer Entkrampfung, sowohl der Muskulatur, als auch mit dem Gefäßsystem verbunden. Temperaturtraining – willentliche Steigerung der Fingertemperatur bis zu 34° Celsius ist Trainingsinhalt in fast jedem Entspannungs- und Regenerationstraining. Es führt zu einer allgemeinen Entkrampfung des Oberkörpers, zu vermehrtem Blutfluss und erhöhter Sauerstoffzufuhr in den Organen.

**EMG - Muskelspannungsmessung:** zeigt Verspannungen auf und eignet sich als Wahrnehmungstraining. Die Patienten lernen aktiv minimale Anspannungen wahrzunehmen und darauf entsprechen zu reagieren. Das Einsatzgebiet des EMG Biofeedbacks hat viele Facetten, einige Schwerpunkte liegen zur Behandlung von Spasmen, Schmerzen (Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Tinnitus, Bruxismus, uvm.). Die psychische Komponente von Anspannung lässt sich sehr gut darstellen. (Exkurs: eine 54 jährige Frau (Burnout und Depression) leidet seit Jahren an Rückenschmerzen in einem bestimmten Teil der Muskulatur. Während einer Entspannungsphase steigt plötzlich die Muskelaktivität und Spannung an. Sie dachte daran, dass sie nächste Woche auf ihren Enkel (ein hyperaktives Kind) aufpassen muss. Durch das Erkennen der Zusammenhänge von Denkmuster und Anspannung ist es nun möglich, mit vermehrt therapeutische Interventionen zu setzen. Ihre Bereitschaft für die notwendigen Maßnahmen war jetzt gegeben)

**Atemfrequenz und -amplitude:** Die Atmung ist nimmt in jeder therapeutischen Intervention ein zentrales Thema ein. Chronischer Stress und Belastung führen zu einem veränderten Atemverhalten und zu Hyperventilation. Diese begünstigt Bluthochdruck, Angstzustände und Panikattacken. Weiters ist die *Atmung ein Tor zu unserem autonomen Nervensystem – sie folgt in ihrer Ursprünglichkeit einem natürlichen Rhythmus,*

- *einatmen* bedeutet Aktivierung des sympathischen Nervensystems, die mit einem Anstieg der Pulsfrequenz einhergeht, während
- *ausatmen* eine Gegensteuerung, nämlich die Aktivierung des parasympathischen Systems kennzeichnet.

Therapeutische Interventionen im

Bereich der Atmung wirken sich somit direkt auf das autonome Nervensystem aus. Daraus lässt sich die therapeutische Bedeutung der richtigen Atmung für den Patienten abklären. Hyperventilation führt zu einer chronischen Stressbelastung des Körpers, der die eigenen Ressourcen nicht nur erschöpft, sondern auch eine Reihe von Fehlfunktionen auslösen kann: Verschiebung des Säure - Basen Haushaltes des Körpers, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, uvm. Während der Hyperventilation gerät zu viel Sauerstoff ins Blut, für den es aber keine Trägerstoffe gibt – der Körper ist damit überfordert – er reagiert mit Stressreaktionen.

### **Stufe I der Therapie**

#### **Der somatische Aspekt der essentiellen Hypertonie**

Vor Beginn der Therapie ist das Therapieziel nicht nur mit dem betreffenden Patienten/Patientin abzuklären, sondern auch mit dem behandelnden Arzt. Es gilt abzuklären, ob es um eine Reduktion der Medikamente geht, ob eine Medikamenteneinnahme durch eine Lebensstiländerung verhindert werden, oder ob eine bessere Compliance des Patienten/In erhebliche Belastungsspitzen im Blutdruck vermeiden helfen kann. Schwankender Blutdruck ist durch Medikamente schwer zu beeinflussen und führt zu einer bemerkenswerten Beeinträchtigung der Lebensqualität.

#### **Die Basis schaffen im körperlichen Bereich**

Eine tragende Rolle für den Erfolg bei der Behandlung der essentiellen Hypertonie ist ein körperliches Training in 3 Bereichen:

- Allgemeines Regenerationstraining
- Herzratenvariabilitätstraining
- Integration in den Alltag

#### **Allgemeines**

##### **Regenerationstraining**

Chronischer Stress, Angst, bestimmte Persönlichkeitsmuster (z.B. Introvertiertheit) und Belastung führen zu einer allgemeinen Verkrampfung. Immunsystem, Nervensystem und Hormonsystem sind so ausgestattet, dass sie auf Reize und Belastungen adäquat reagieren können. Diese Anpassung hat ihren Ursprung im Fight & Flight Reflex. Chronische Belastung (berufliche, emotionale) verlangsamt dem Körper eine ständige Bereitstellungshaltung ab, die zum Verschleiß bis Burnout – im schlimmsten

Fall bis zum Tod führen kann. Im Fall des Bluthochdruckes muss der Körper wieder lernen auf „Normalkurs“ zu gehen, Leerlauf zu lernen, Belastendes loszulassen. Im Training geschieht das sehr effizient unter Einsatz von Biofeedback.

## Interventionen mit Biofeedback

Der erste Schritt liegt in der Aufklärung des Patienten über seine Körperreaktionen während einer Belastung (mental, emotional, sozial). Dafür wird ein Stress- und Regenerationstest durchgeführt, der dem Patienten zeigt, wie sein Körper in Ruhe, in Erwartungshaltung, während eines Reizes und in der Entspannung reagiert.

Das Sichtbarmachen dieser psychophysiologischen Werte sind für Patienten mit essentieller Hypertonie sehr wichtig, da gerade dieser Personenkreis schwer von einer notwendigen Therapie zu überzeugen ist.

Danach erfolgt ein aktives Regenerationstraining. Ich möchte hier noch einmal darauf hinweisen, dass Entspannung noch keine Regenerationsmechanismen in Gang setzt, für eine Erholung des Körpers, eine Art Leerlaufschaltung, ist eine Tiefenregeneration notwendig. Die Trennung der Begriffe Entspannung und Regeneration hat ihre Wurzeln in der Messbarkeit verschiedenster psychophysiologischer Prozesse. Es ist somit über Biofeedbackgeräte nachweisbar am Computerbildschirm sichtbar, wann Entspannung und wann genau Regeneration stattfindet.

## Herzratenvariabilitätstraining

Lebensenergie symbolisiert die Dynamik des Lebens durch Wohlbefinden und Gesundheit, eine Urkraft durch Tatendrang und Vitalität, und einen Grundrhythmus, der sich in der Atmung widerspiegelt.

Gesundheit ist abhängig von der Anpassungsfähigkeit des Körpers an psychische und physische Herausforderungen des Lebens. Wie flexibel unser Organismus und unser Herz auf Belastungen reagieren, zeigt sich an der – Herzratenvariabilität. Diese Anpassung/Flexibilität erfolgt durch die Veränderung der zeitlichen Abstände von einem Herzschlag zum nächsten. Verschiedene Faktoren können diese Herzratenvariabilität verringern, z.B. die Depression.

Dr. Mückl-Weymann<sup>2</sup> bezeichnet die HRV als „Globalindikator für Schwingungsfähigkeit (Resonanz-

*fähigkeit) und Adaptivität bio-psychosozialer Funktionskreise im Austausch zwischen Organismus und Umwelt“. Sie wirkt wie ein Puffer oder Interface, das dem Körper die Kommunikation mit der inneren und äußeren Umwelt erleichtert. (Nervensystem-Hormonsystem-Immunsystem). Sie symbolisiert physische und psychische Gesundheit.*

Je besser sich der Körper an die täglichen Herausforderungen, Belastungen und Stress anpassen kann, desto größer ist der Gleichklang der im Körper erzeugten Schwingungen (Herz, Gehirn und Atmung). Man nennt diese Harmonie im Rhythmus auch Kohärenz.

Beim Biofeedback-Herzratenvariabilitätstraining (HRV) werden die verschiedenen Schwingungen in Frequenzen dargestellt und am Computerbildschirm sichtbar gemacht. Sie werden entweder als Linie (Graph) oder in Form eines 2- oder 3-D-Spektrums dargestellt.

## Integration in den Alltag

Integration in den Alltag bedeutet, sowohl einen Teil der Übungen als Teil des täglichen Programmes zu sehen, als auch Wahrnehmung und Achtsamkeit zu integrieren. Die Klienten/Patienten werden angeleitet sich selbst, ihre Reaktionen, ihr Sein zu bemerken, Veränderungen wahrzunehmen. Daneben gibt es Übungen zur richtigen Atemtechnik, Entspannung und Regeneration, Handwärmungstraining. Ein wichtiger Teil ist das Dokumentieren all dieser Prozesse. Dadurch werden nicht nur Veränderungen, sondern auch Fortschritte deutlich sichtbar. Auch das Gefühl zum eigenen Körper wird gestärkt.

In der therapeutischen Praxis hat sich dieser Ansatz auf der Basis der Dimensionalontologie von Viktor Frankl sehr bewährt. Die moderne technologische Entwicklung macht es möglich, körpereigene Prozesse, die nicht wahrgenommen werden zu erkennen und zu ver-

ändern. Ein tiefer Einblick in die Mechanismen unseres Körpers ist somit möglich. Das Verständnis für Zusammenhänge und notwendige therapeutische Schritte wird damit unterstützt. Nicht unwesentlich ist auch die „Messbarkeit der Fortschritte“. Im Falle der essentiellen Hypertonie wird den Patienten der Weg zum Geistigen über das körperliche Erkennen und psychische Verstehen geöffnet. Widerstände können schneller erkannt und abgebaut und der Weg zu neuen Sinnmöglichkeiten und Einstellungen bereitet werden.

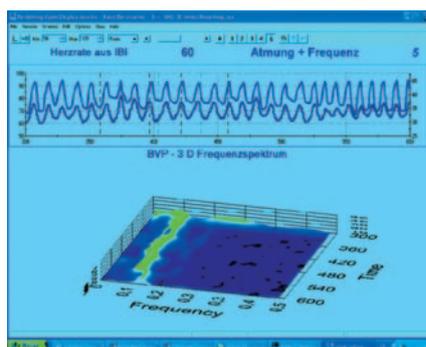
## Der Stamm: Verständnis und Compliance in der Therapie der essentiellen Hypertonie Psychosomatik von Herz-Kreislauferkrankungen

Herz-Kreislauferkrankungen nehmen ständig zu. Emotionale Belastungen, tägliche Spannungen und Arbeitsbelastungen können zu psychosomatischen Beschwerden führen, wenn sie chronisch auftreten oder als bedrohlich erlebt werden. Auf der körperlichen Ebene sind folgende Faktoren dafür ausschlaggebend:

- Negative emotionale Erregung, die als Bedrohung erlebt wird
- Stereotypie der Reaktionen des Organismus; eine Schädigung setzt sich dann in einem prädisponierten Organismus nieder
- Chronischer Stress ohne individuelles Ressourcentraining und Energiemanagement führt zum Burnout, zur Frustration, zur Depression: zur existentiellen Frustration und existentiellen Vakuum.

Life Event Forschung und Persönlichkeitspsychologie finden in multifaktoriellen Konzepten und Theorien zunehmend Bedeutung. Während Life Event Studien Lebensereignisse quantifizieren, wie z.B. Todesfall, Heirat, Erfolge..., und sie zu Krankheitsausbrüchen in Beziehung setzen, korreliert die Persönlichkeitspsychologie individuelle Persönlichkeitsmerkmale mit psychosomatischen Krankheiten. Entscheidend für Gesundheit, Krankheit und Genesung ist aber nicht der Life Event oder das individuelle Persönlichkeitsmerkmal allein, sondern die Art und Weise, wie der Organismus Erlebnisse wahrnimmt, welche Ressourcen ihm zur Bewältigung zu Verfügung stehen<sup>3</sup>. Wahrnehmung und Einstellung zu sich selbst und der Umwelt ist ein weiterer entscheidender Faktor für die Tiefe der Belastung.

Aus diesen multifaktoriellen Ansätzen



Blaue Linie: Atemkurve bei einer Atemfrequenz von ca. 6 Atemzügen pro Minute, rosa Linie: Herzfrequenz.

prägte sich ein Persönlichkeitsprofil heraus, das stark mit Koronarerkrankungen korreliert, das Typ A Verhalten.

*Typ A Verhalten:* bedeutet Kompetenz, Rationalität über Emotionalität, dem zugeordnete leichte Erregbarkeit, Aggressivität, Konkurrenzdenken.

Friedman & Rosenman<sup>4</sup> beschreiben folgende Eigenschaften als signifikant für Koronarerkrankungen:

- Hohe Leistungsfähigkeit durch Hetzen von Ziel zu Ziel
- Scharfes Konkurrenzdenken
- Terminflülle
- Schnelle Erledigung aller Aktivitäten
- Mental ständig hellwach, aufmerksam
- Konstantes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit

Erwähnen möchte ich hier weitere Aspekte, die im spezifisch Humanem liegen:

- Konflikte zwischen Sein-Sollen und Sein-Wollen
- Verborgener Ärger und Aggressivität
- Rationale Anpasstheit
- Versteckte Suche nach dem intensiven Leben, den Wurzeln

Personen, die dem Typ A zugeordnet werden, nehmen Herausforderungen und Bedrohungen selektiver wahr und reagieren darauf emotional und kardiovaskulär stärker. Misserfolg hat selbstwertschädigenden Charakter.

Das Persönlichkeitsmerkmal Typ A Verhalten entspricht dem heutigen Zeitgeist, indem konkurrenzorientiertes Leistungsstreben bis zur Leistungsgrenze, Zeitdruck und Ungeduld an erster Stelle stehen und wird somit von der Umwelt positiv verstärkt.

Typ A Verhalten könnte somit auch als individuelles Copingverhalten bezeichnet werden.

In einer Fragebogenerhebung der Western Collaborative Group, in der Schwerpunkte wie Tempo/Ungeduld, berufliches Engagement und energisches Konkurrenzdenken erhoben wurde, konnte nachgewiesen werden, dass die Herzinfarkt-Mortalitätsrate um so höher ausfiel, je höher der JAS-Wert (Messwert für Typ A Verhalten) ausfiel, bei gleichzeitiger Berücksichtigung der Risikofaktoren, wie Alter, Blutdruck, Cholesterinspiegel und Rauchen. Personen mit Typ A Verhalten haben demnach ein doppelt so hohes Koronarerkrankungsrisiko als Personen mit Typ B Verhalten (als Merkmal persönliche Zufriedenheit und die Fähigkeit, Emotionalität ausdrücken zu können: Angst, Wut, Ärger, Traurigkeit



oder Freude).

Negatives Hauptmerkmal einer vermehrten Disposition für ein erhöhtes Krankheitsrisiko liegt aber im Persönlichkeitsmerkmal Feindseligkeit<sup>5</sup>.

#### **Essentielle Hypertonie**

Essentielle Hypertonie bezeichnet einen arteriellen Blutdruck, wobei der systolische Wert über 160 mmHG und der diastolische Wert über 95 mmHG liegt<sup>6</sup>. Bei ungefähr 90% der Personen mit essentieller Hypertonie können keine organischen Ursachen gefunden werden<sup>7</sup>.

#### **Beschwerdebild**

Ein gelegentlich hoher Blutdruck ist noch keine Krankheit an sich, allerdings führt chronisch erhöhter Blutdruck zur Hochdruckkrankheit. Die Veränderung bleibt meist lange Zeit unbekannt, da erst in der Chronifizierungsphase Beschwerden, wie Kopfschmerz, Herzklopfen,

Schwindelgefühl, Extrasystolen, Schlaflosigkeit, Nasenbluten, nervöse Spannung, Unruhe uvm. hervortreten.

Betrachtet man den Hypertoniker psychodynamisch, dann lassen sich verschiedene Charakteristika, wie bereits beim Typ A erwähnt, herausarbeiten. Der betroffene Personenkreis befindet sich in einer ständigen Kampf-Flucht-Bereitstellung, und einer chronischen Erwartungsspannung. Wut und Aggression, auch Feindseligkeit und eine verbissene Beharrlichkeit sind ebenso wenig zu leugnen, wie Leistungswille, Pflichtbewusstsein und Überangepasstheit. Hypertoniker vermitteln oft den Eindruck eines innerlichen Kampfes/Konfliktes zwischen Selbstbehauptung, innerer Kontrolle und dem Wunsch nach Loslassen, Geliebtwerden und Leben.

Nach dem ICD 10 werden psychoso-

matische Erkrankungen unter F 54 klassifiziert.

## Stufe II des Therapiebaumes – der Stamm

Verständnis erzeugen im psychischen, emotional-kognitiven Bereich

Ein wesentliches Therapieziel ist es, das Gefühl und die Intuition wieder in die Beachtung des Menschen zu rücken. Dieser soll sich wieder als Ganzes spüren und erleben dürfen. Es hat auch mit Verantwortlichkeit dem eigenen Körper gegenüber zu tun, ihn zu akzeptieren und seine Ressourcen ins tägliche Leben einzubauen. Außerdem ist es sehr nützlich, egal, was wir entscheiden, wir müssen akzeptieren, dass letztlich bei jeder Entscheidung in unserem Leben immer auch das Gefühl beteiligt ist, auch wenn wir es nicht bemerken.

*Das Gefühl kann viel feinfühlicher sein, als der Verstand jemals scharfsinnig zu sein vermöchte<sup>8</sup>.*

## Die logotherapeutische/existenzanalytische Intervention: Stellung beziehen

Schwerpunkt dieses Abschnittes der Therapie ist es, das Sich-Erspüren und Emotionalität zusammenzubringen. Die Klienten und Patienten sind angehalten, ihre Aufmerksamkeit auf somatische und psychische Veränderungen zu lenken, wahrzunehmen und zu dokumentieren.

Im besonderen gilt es Gefühle von Stress, Belastung, Überforderung, des persönlichen Angriffes, der inneren Verletzung und/oder Empörung sowohl zu erspüren (wo im Körper macht es sich bemerkbar), als auch die damit verbundenen Gedanken und Einstellungen zu erkennen (z.B. ich fühle mich komplett überfordert und trotzdem bekomme ich noch Aufträge von meine Chef...er müsste doch wissen, wie viel Arbeit ich habe..., wie ich unter Zeitdruck stehe, wie ich mich angegriffen und kontrolliert fühle, wie sehr mich diese Aussagen verletzen ...) zu filtern.

Die Klienten/Patienten erhalten Unterlagen wie Beobachtungsbögen und narrative Aufgaben über ihre Erlebnisse, Gefühle und Denkmuster. Das Ziel ist Wahrnehmen, Erkennen und Filtern. Sie werden unter therapeutischer Anleitung dahin geführt, zu sich Stellung zu beziehen. Diese Arbeit ist die Grundlage für den 3. Schritt, die Neuorientierung, Distanzierung und Psychohygiene in der noetischen Dimension.

## Teil III: die Baumkrone: logotherapeutische/existenzanalytische Interventionen in der Therapie der essentiellen Hypertonie

Nicht befriedigende Lebensumstände durch chronische Belastung, Überforderung, Verlust der Werte begünstigt ein Sinnlosigkeitsgefühl<sup>9</sup>, das mit einem geminderten Selbstwertgefühl gekoppelt ist. Diese Ausweglosigkeit und das Gefühl der Sinnlosigkeit der eigenen Existenz kann zu einer existentiellen Frustration oder noogenen Depression führen, die ihren Ausdruck in der essentiellen Hypertonie zeigt.

Die logotherapeutischen/existenzanalytischen Interventionen zentrieren sich im noetischen Bereich bei der essentiellen Hypertonie auf mehrere Schwerpunkte:

- Existentiellen Stress
- Ärger und innerliche Empörung
- Lebensstiländerung

### Existentieller Stress

Besonderer Stress liegt im Widerspruch des Sein-Sollens und des Sein-Wollens. Das *Prinzip der Noodynamik* spricht von einem gesunden Spannungsfeld und bezieht sich auf Anforderungen des Lebens, die an uns herangetragen werden und die wir erfüllen sollen. Fragen, die das Leben an uns stellt, die wir beantworten sollen. Ein Leben ohne Herausforderung ist kein Leben, ein Leben ohne Reize, ohne Anregung führt zum Tod. Wir brauchen dieses gesunde noo-dynamische Element. Befindet sich der Mensch allerdings in einem ungesunden Spannungsfeld, fühlt er sich dem Schicksal ausgeliefert, eingengt und eingezwängt in die täglichen Anforderungen, dann sprechen wir von einem Missverhältnis im *noo-psychischen Antagonismus* – einer ungesunden Gegensätzlichkeit oder Auseinandersetzung im psychisch – noetischen Spannungsfeld. Dem steht auch der sogenannte psychophysische Parallelismus gegenüber, der psychische Belastungen und somatische Beschwerden gleichschaltet „... *Hand in Hand mit der psychophysischen Depression gehen somatische Anomalien der Menstruation, der Sekretion des Magensaftes oder dergleichen mehr. Der Mensch ist endogen-depressiv mit dem Magen, mit Haut und Haaren, mit Leib und Seele, aber eben nicht mit dem Geist.....ob ceteris paribus der eine Mensch sich von seiner endogenen Depression distanziert, während sich der andere in*

*diese Depression fallen lässt, liegt nicht an der endogenen Depression, sondern an der geistigen Person. Und so sehen wir, wie dem psychophysischen Parallelismus ein psychonoetischer Antagonismus gegenübersteht. Ihn gilt es aufzuspüren“<sup>10</sup>.*

### Ärgermanagement

Ärger über sich selbst hat nach Lukas<sup>10</sup> den Hintergrund eines Sinnkonflikts, Sinnzweifels, oder Sinnvakuum. Er bezieht sich auf die eigene Unfähigkeit, sich zu organisieren und Ziele umzusetzen, während Ärger über andere eine Ohnmachtslage darstellt. Er drückt ein Gefühl des Kontrolliertwerdens aus, die eigene Entscheidungslage scheint eingegrenzt zu sein. In der praktischen Arbeit mit Hypertonikern nimmt das Ärgermanagement einen hohen Stellenwert ein. Verursacht durch die doch bestimmenden Charakterzüge ist Ärger, Aggression und Feindseligkeit immer wieder ein Thema, ohne dass diese Eigenschaften massiv hervortreten, sie sind eher tief im Inneren der betroffenen Person vergraben und haben ihre Wurzeln wahrscheinlich im ständigen Konflikt des Sein-Sollens und des Sein-Wollens, aber auch dem Nicht-Loslassen-Können, den anderen nicht Sein-Lassen-Können.

### Lebensstiländerung

Logotherapeutische/existenzanalytische Interventionen sind Neuorientierung, Wiederaufbau von Werten, Erarbeiten des positiv Geschaffenen und Erreichten. Hinwenden zum eigenen persönlichen Freiraum, Erarbeiten der schöpferischen Kräfte, Neugestaltung des Lebens. Wesentlicher Anteil am Prozess ist eine aktive Psychohygiene, womit das Betrachten gewohnter Denkmuster und Stereotypen gemeint ist. Was ist für meinen weiteren Lebensweg sinnvoll, wovon kann ich mich verabschieden, was trägt zu meiner Gesundheit und zu meinem Wohlbefinden bei, sind die Kernfragen.

Ein Schwerpunkt der therapeutischen Intervention ist das Erarbeiten eines besseren Umgangs mit Emotionen, insbesondere mit Ärger und innerlicher Empörung, bestehen in der Entkrampfung der Situation, Schaffung eigener Freiräume, Verantwortlichkeit und Selbsttranszendenz. In der Therapie werden die Unterschiede des Sein-Sollens und Sein-Wollens bearbeitet. Visionen über die Zukunft, im Sinne von „Was wäre in 20 Jahren, wie soll ihr Leben gestaltet sein, was könnte für sie wichtig sein...“ sind

kleine Bausteine auf dem Weg der Neuorientierung. Ein besonderer Aspekt ist das Über die Grenze schauen und zwar in Hinblick auf die Zeit nach der Arbeit, nach dem Beruf. Vielen Personen ist nicht bewusst, dass es auch eine Zeit für sie selbst, für ihre Interessen, ihre Visionen gibt, so sehr sind sie in einem vermeintlichem Pflichtgefühl oder Erfolgstreben gefangen. Für besonders aktive Personen, die sich im ständigen Zwiespalt befinden zwischen Was-muss-sein und Was-soll-sein, hat sich Tolstojs Geschichte „Wieviel Erde braucht der Mensch“ sehr bewährt.

### Der individuelle Freiraum und der Pandeterminismus

In der heutigen Leistungsgesellschaft haben viele Menschen das Gefühl durch die privaten und beruflichen Lebensumstände in die Enge getrieben zu sein, nicht mehr selbst bestimmen zu können. Der Ausspruch „es muss sich etwas ändern die Firma, der Chef, die Mitarbeiter müssen sich ändern, dann wird es mir besser gehen,...dann wird alles leichter und/oder anders sein...“ höre ich in der täglichen Praxis sehr oft. Doch bevor wir das System verändern können, können wir doch einen Blick in unseren persönlichen Freiraum werfen; Was lässt sich denn durch uns selbst verändern, wo bieten sich Möglichkeiten, aus der täglichen Belastung auszusteigen? Der scheinbare Determinismus stellt sich als Pandeterminismus dar, denn in der genauen Beleuchtung der belastenden Situationen stoßen wir oft an Vorurteile, unsere eigenen alten Glaubenssätze, Einstellungen, erlernte Verhaltens- und Denkweisen, die uns das Gefühl geben, determiniert zu sein. Dann gilt es, diese neu zu überdenken, zu entrümpeln. Bevor eine grundlegende Lebensstiländerung Sinn macht, muss sich das Gefühl für den eigenen Freiraum entwickeln dürfen, aus dem dann die Erfahrung wachsen darf, dass ein Anderssein für sich selbst möglich ist, dass es sich lohnt, neue Wege zu entdecken.

Auch die Einsicht, dass man nur sich selbst ändern kann, sich selbst aber immer, ist für viele Menschen nicht sehr leicht. Änderungen bergen Neuerungen mit sich, ein Aussteigen aus der täglichen Routine belastet auch das Umfeld und oft hemmt die Angst vor Fremden und Neuem den Prozess. Die Aufgabe des erfahrenen Therapeuten ist es den Menschen behutsam auf seinem Weg

nach neuen Möglichkeiten zu begleiten und ihm die Angst vor Veränderungsprozessen zu nehmen.

Ein großes Thema ist auch das Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben. Die eigenen Möglichkeiten können nur selbst gelebt werden, sie sind nicht delegierbar. Es gibt keine Schuldzuweisungen mehr, nur mehr gelebte Verantwortung für das eigene Leben. Toleranz ist eine große Herausforderung auf dem Weg der Veränderung, sowohl sich selbst, als auch den anderen gegenüber.

Das Erleben des eigenen Freiraumes und der damit möglichen Distanzierung in scheinbar komplett determinierten Unternehmensstrukturen ist für die betroffenen Personen wie ein Akt der Selbstbefreiung. Es entsteht oft ein Gefühl des Neugeborens, das den Weg zur persönlichen Weiterentwicklung öffnet.

### Psychohygiene & Wertepyramide

Das Erleben des persönlichen Freiraumes macht es möglich, sich den eigenen Einstellungen und alten Glaubenssätzen zu widmen, sie neu zu hinterfragen. Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Aufgaben und Problemlösungsmuster werden in einer Art Lebensskript in unserem Gehirn abgespeichert. Es ist für viele Situationen hilfreich, ein Handlungskonzept gespeichert zu haben. Mit den Jahren kann es jedoch sein, dass alte Muster immer wieder hervortreten, die eigentlich in der momentanen Situation eher hinderlich als förderlich sind. Diese alten, nicht mehr passenden Muster gilt es, neu zu hinterfragen und wenn nötig, zu entrümpeln oder neu zu ordnen.

Psychohygiene betrifft nicht nur die Einstellungswerte. Eine Lebensstiländerung bedeutet ja, alle Möglichkeiten des Lebens auszuschöpfen. Im aktiven Berufsleben ist für viele Betroffene die Frage nach den eigenen Werten, der eigenen Wertepyramide sehr einseitig. Der Beruf und die finanzielle Absicherung stehen an erster Stelle. Die Identifizierung der eigenen Person über Leistung, Beruf und Geld kommt bringt aber oft keine Erfüllung. Spätestens in der sogenannten Midlife-Crisis fängt das eigene Weltbild zu wackeln an. Die konjunkturelle Lage der Unternehmen und Rationalisierungsmaßnahmen tun dann oft den Rest.

Es wird die Sinnfrage und die Frage nach dem Wozu und Wofür gestellt. Der Ausweg aus dem „geistigen Tief“, das

Frankl „die existentielle Frustration“ nennt, ist, nach der Bearbeitung der Einstellungswerte, die Frage nach den schöpferischen und Erlebniswerten.

### Was soll denn noch in die Scheune des Lebens eingebracht werden? Welche Spuren

möchte ich im Leben hinterlassen? Welche schöpferischen Werte würde ich noch gerne leben? Was hätte ich noch gerne erlebt? Was macht denn alles Sinn, über meine berufliche Tätigkeit hinaus?

Sinnfindung als Motivator spielt in neuen Denkkonzepten eine immer bedeutendere Rolle. Personen sind nicht mehr nur über Geld und motivierbar. Böckmanns Spruch „Wer Leistung will, muss Sinn geben“<sup>11</sup> hat endlich seinen Stellenwert in der Gesellschaft gefunden. *Biofeedback für Psychotherapeuten:*

*Im Herbst wird es eine Einführung geben; wer Interesse hat, bitte vormerken lassen und ein Mail schicken an: [stress@pirker-binder.at](mailto:stress@pirker-binder.at)*

#### Literatur:

- <sup>1</sup> Elisabeth Lukas: Lehrbuch der Logotherapie, Profil Verlag, München, 1998, S 16 ff.
- <sup>2</sup> [www.dr-mueck.de/HM\\_HRV/HMHRV-Allgemeine.htm](http://www.dr-mueck.de/HM_HRV/HMHRV-Allgemeine.htm).
- <sup>3</sup> Kropiunigg Ulrich: Psyche und Immunsystem; psychoneuroimmunologische Untersuchungen, Springer Verlag, Wien 1990, S 34 ff.
- <sup>4</sup> Jenkins, Zyzanskis & Rosenman, 1979, in Schwarzer, R.: Stress, Angst und Handlungsregulation, Kohlhammer Verlag, Stuttgart 1993, S 50.
- <sup>5</sup> E.Etzersdorfer et.al.: Medizinische Grundlagen der Psychotherapie, Facultas Universitätsverlag, Wien, 1996, S 230.
- <sup>6</sup> Walter Brütigam, Paul Christian Michael von Rad: Psychosomatische Medizin, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 4.Aufl, 1992, S 147.
- <sup>7</sup> Viktor Frankl: Zeiten der Entscheidung, Herder, 3. AUFL., Freiburg 1996, S 139.
- <sup>8</sup> Viktor Frankl: Das Leiden am sinnlosen Leben; Verlag Herder, Freiburg, 2000, 11. Auflage, S 75 ff.
- <sup>9</sup> Viktor Frankl: Theorie und Therapie der Neurosen, Verlag Reinhardt, München Basel, 1999, 8. Aufl., S 59.
- <sup>10</sup> Elisabeth Lukas: Sehnsucht nach Sinn, 1999, 2. Aufl., S 117.
- <sup>11</sup> Böckmann, Walter: Sinnorientierte Leistungsmotivation und Mitarbeiterführung, Enke Verlag Stuttgart, 1980.



**MMAG. INGRID PIRKER-BINDER**

leitet das Institut BiCo, Institut für Biofeedback & Stresstherapie & Coaching und eine psychotherapeutische Praxis in Wien. Ihre Schwerpunkthemen sind Stress & Burnout, Posttraumatische Verbitterungs- und Belastungsstörungen, und integrative Therapieprogramme mit Biofeedback und Neurofeedback. Sie ist Psychotherapeutin, Co-Präsidentin der Education Section der American Association for Applied Psychophysiology & Biofeedback, Lektorin an der FH und Autorin zahlreicher Artikel (unter download unter: [www.stress-therapiezentrum.at](http://www.stress-therapiezentrum.at)). Derzeit schreibt sie an zwei Büchern über die praktische Anwendung von Biofeedback in Therapie und Training.