

LESUNG «JENSEITS DER COUCH», «JENSEITS DER SPRECHSTUNDE» UND «BAUSTELLE MENSCHSEIN»

Anlass anlässlich der HV der Ehemaligen des Lindenhospitals

Dr. med. Esther Pauchard, Autorin und Referentin, www.esther.pauchard.ch

Theorieinputs

Warum Psychiatriekrimis? Was hat Psychiatrie mit Kriminalistik zu tun?

- Juristische Aspekte, unfreiwillige Aufenthalte, Patienten werden mit der Polizei zugeführt
- Menschen in Extremsituationen verletzen die Regeln
- Opfer oder Täter
- Forensische Psychiatrie
- Gutachtertätigkeit, zB Hindelbank, Expertin vor Gericht

Welche Rolle spielt die Kunst in der Psychiatrie?

- *Texte und Bilder zB von Schizophrenen: diagnostisch (Wölfli)*
- *Zugang zu Emotionen, wenn verbal schwierig: Karten, Musik, Tiere, Schreiben statt Sprechen (PTSD!). Suizidalitätseinschätzung mittels Skizze*
- *Literatur, Musik, Filme als Therapiemittel*
- *Kreatives Atelier:*
 - *Mal was Neues ausprobieren, lernen, dass man nicht alles auf Anhieb gut können muss, Fehler zulassen (Impro-Theater: „Stay happy when you fail“)*
 - *an einem Projekt dranbleiben, Ausdauer*
 - *es in der Gruppe aushalten*
- *Kunsttherapie, Musiktherapie, Rollenspiele -> Ein anderer Zugang zur Innenwelt, einmal nicht über das Verbale/ Kognitive – intuitiv, emotional*
 - *Elisabeth Kübler Ross: Wer mit Kindern über den Tod sprechen will, lässt sie ein Bild malen*
 - *Beispiel Patienten in Selhofen, der eine „kognitiv völlig minderentwickelt“*
 - *der andere konnte versiert reden, war aber gefährlich*
 - *Ursula Hauser mit Psychodrama gegen Kriegstraumatisierungen*
 - *Skulpturarbeit*
 - *Impro-Theater mit therapeutischer Färbung*

„Frau Pauchard, wie beeinflusst Ihr Schreiben Ihre Tätigkeit als Psychiaterin?“

- *Doppelrolle Psychiaterin – öffentliche Person: mich zeigen müssen! Ade, therapeutische Abstinenz – Vorteile!*
- *Bilder und Geschichten statt Studien*
- *kreatives Schreiben, „Drehbuch“*

«Jenseits der Sprechstunde»:

Die Rolle der Gedanken

Seit Jahren hängt an meiner Pinnwand ein kleiner Fetzen Papier – ein Zettel, den ich vor Urzeiten aus einem Glückskeks gezogen habe. «Keep your mind clear of problems» - halte deinen Geist frei von Problemen.

Wie, den Geist frei von Problemen halten – wegschauen? Den Kopf in den sprichwörtlichen Sand stecken? Träumen, statt sich der harschen Realität zu stellen?

Nein. Gedankendisziplin.

Wir denken pro Tag ungefähr 60'000 – 70'000 Gedanken. Die meisten dieser Gedanken sind Wiederholungen von bereits gelernten Dingen, die wir übernehmen, also Wiedergekäutes, Automatisiertes.

Was wir denken, prägt unser Binnenklima in hohem Mass, es hat eine zentrale Weichenstellung inne. Gedanken stehen zwischen Reiz und Reaktion (Emotionen, Verhalten). Selbst und bewusst denken ist anstrengend, lohnt sich aber.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einem Pferd und reiten aus. Bei mildem Frühsommer-Sonnenschein und besten Verhältnissen können Sie es sich durchaus gestatten, die Zügel lang und Ihre Gedanken schweifen zu lassen, und wenn Ihr Pferd von Ihrer Unachtsamkeit profitiert und sich rasch ein Grasbüschel schnappt, dann in Gottes Namen. Aber je stürmischer das Wetter wird, wenn Windböen und Donnerschläge drohen, desto zentraler wird es, dass Sie ihr Pferd gut im Griff haben, damit es nicht mit Ihnen durchgeht.

Je belastender und heikler die Lage ringsum wird, desto pingeliger achte ich darauf, was in meinem Kopf vor sich geht, desto schärfer zügeln meine Gedanken. Weil ich es mir nicht leisten kann, dass meine Ängste und Sorgen mit mir durchgehen, weil ich unnötigen Kraftverlust vermeiden will.

Dazu müssen wir wissen: Das menschliche Gehirn kennt keine Objektivität, Wahrnehmungen und Gedanken sind subjektiv, geprägt von persönlichen Erinnerungen, Erfahrungen und Haltungen. Wir malen uns unsere eigene Welt – wenn ich zehn Fotografen in den gleichen Wald schicke, erhalte ich zehn unterschiedliche Bilder, und jedes davon ist «wahr», denn es zeigt den gleichen Wald.

Sobald wir diese Kröte einmal geschluckt haben, können wir beginnen, diese Subjektivität bewusst für uns als Werkzeug zu nutzen. Hier sind wir tief im Einflussgebiet von Placebo, der Macht positiver Erwartungen – nur leider hat der wirksame Placebo-Effekt auch einen ebenso mächtigen Gegenspieler, den Nocebo-Effekt, die Macht negativer Erwartungen.

Welche Geschichte erzählen Sie sich? Und: Wollen Sie bei dieser Geschichte bleiben, oder würde es Ihnen mehr dienen, Ihr Denken und Ihre Haltungen zu ändern?

«Baustelle Menschsein»

Die drei Geisseln der Gesellschaft

Die drei kollektiven Illusionen der westlichen Gesellschaft: scheinbar bequem, Weg des geringsten Widerstandes, in Realität aber sehr belastende Konsequenzen -> selbst gemachter Käfig bis hin zum Lebensüberdruß und Selbsthass

- 100% Sicherheit und Kontrolle (ich mache den nächsten Schritt erst dann, wenn es zu 100% gelingt)
- Vermeidung (Schonung, sich nicht stellen müssen, wenn es schwierig wird)
- Delegation (wenn ich nicht kann, müssen andere/sind andere verantwortlich)

100% Sicherheit

Sicherheitsbegriff psychologisch:

Basale psychologische Grundbedürfnisse, die jeder Mensch hat:

- Geborgenheit (versus Autonomie, Kontinuum mit zwei Polen)
- Selbstwert
- Kontrolle und Orientierung
- Lustgewinn, Unlustvermeidung

Eins von vier Grundbedürfnissen ist also Orientierung und Kontrolle -> Sicherheit. Für jeden Menschen wichtig, für die einen mehr (statische Persönlichkeit), die anderen weniger (dynamische Persönlichkeit)

Achtung: Die psychologischen Grundbedürfnisse sollten ausbalanciert sein. Wenn aber die Sicherheit oberster und einziger Wert wird, dem alle anderen Bedürfnisse untergeordnet sind, führt das zu psychischer Störung. Zwang, Persönlichkeitsstörung, Angst. Wie so oft im Leben: Es ist eine Frage der Dosis. Auch beim Thema Sicherheit gilt also: Mehr ist nicht immer mehr. Je mehr Sicherheit wir erreichen, desto abhängiger werden wir von ihr, desto unersättlicher. Denn: Je sicherer unser Leben ist, desto weniger üben wir uns darin, Unsicherheit zu bewältigen -> desto schwächer werden wir.

➤ Gegenmittel gegen die 100%-Illusion: Fehlerkultur, Experimentmodus

Vermeidung (Rückzug, Ablenkung) hat definitiv ihre Vorteile, kann eine nützliche und hilfreiche Strategie sein (Gedankendisziplin) – aber nicht permanent. Das Hinschauen und Aushalten und Durchleben ist wichtig, muss sein, damit wir psychisch gesund und stabil bleiben können -> Ablenken dient wunderbar, um aus der Krisenzone zu kommen, ist aber ein falscher Freund, wenn man es als Dauerstrategie auch im Normalmodus nutzt. Der Versuch, unangenehme Gedanken und Gefühle in einen Kellerschrank zu stopfen und diesen zu verrammeln, geht schief -> Sie finden ihren Weg zu uns zurück, gerne über unsere Schwachstellen: Schlaf, Träume etc

Vermeidung ist Ursache diverser psychiatrischer Störungen: Angst, Zwang, posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Sucht ...

➤ Gegenmittel gegen die Vermeidung: Konfrontation, den Stier bei den Hörnern packen

Delegation: *ist bequem und verführerisch, aber wir sind abhängig davon, dass andere uns tragen und bereit sind, sofort einzuspringen.*

Blick auf heutige Gesellschaft: das Verhältnis zwischen denen, die stabil sind und mittragen, und denen, die sich tragen lassen möchten, gerät in zunehmend prekäre Schiefelage. Wir können uns entsprechend immer weniger auf den allseits prompt erfolgenden Service anderer verlassen: eigene Tragfähigkeit und Standfestigkeit ist eine wertvolle Investition. Bei auffrischender See lieber selbst schwimmen lernen als auf die Verfügbarkeit des Rettungsbootes hoffen!

➤ Gegenmittel gegen die Delegation: Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit

Wie gehen wir mit belastenden Zeiten um?

«Harte Zeiten schaffen starke Männer. Starke Männer schaffen gute Zeiten. Gute Zeiten schaffen schwache Männer. Und schwache Männer schaffen harte Zeiten.»

Spruch von US-Thriller-Autor G. Michael Hopf (Ex US Marine, Ex Bodyguard, hat eine Reihe post-apokalyptischer Bestseller «The End» geschrieben).

- Äh, und wir Frauen so?
- Was SIND starke Männer? Faustrecht? Rechts-Populismus, harte Hunde?
- Dahinter steht Angst, die sich in den Schafspelz (oder Wolfspelz?) der Wut hüllt.

Hier habe ich eine andere Sichtweise.

Oft reagiere ich auf belastende Situationen und Gefahr mit Wut und/ oder Angst.

Dienen Angst und Wut nicht als Motivator? Angst und Wut können uns tatsächlich motivieren. Ich sehe dabei nur zwei Haken.

Erstens aktivieren sie bekanntlich gerne uralte Notfallprogramme: Flucht, Kampf oder Totstellen. Nichts Neues anfangen, wenn es brenzlich wird, nicht wahr? Aber diese Notfallprogramme, so sehr sie der Menschheit in der Vergangenheit auch gedient haben mögen, haben einige Updates verpasst. Sie lassen leider ausser Acht, dass wir mittlerweile eine wunderbar ausgearbeitete Grosshirnrinde mit zahlreichen kognitiven und sozialen Fähigkeiten unser eigen nennen dürften. Wenn wir nur über Notfallprogramme reagieren, lassen wir all diese hochwertigen Ressourcen beiseite und limitieren damit unnötig unsere Optionen.

Und zweitens motivieren Angst und Wut nur kurzfristig. Wenn wir unvermittelt von einem wilden Tier verfolgt werden, können wir einen Weltklasse-Spurt hinlegen, Kräfte mobilisieren, von denen wir nicht wussten, dass wir sie überhaupt hatten. Aber das funktioniert nur im Sprint-Modus, nicht als Marathon. Und die Probleme, mit denen wir heute konfrontiert sind, dehnen sich über weite Flächen und lange Zeiträume hin aus. Und da geht uns unterwegs die Puste aus, wenn wir ausser Angst und Wut keinen Treibstoff in unserem Motivationstank haben.

Angst treibt uns zur Flucht, zur Vermeidung. Wut schürt Hass, bringt uns dazu, gegen Umstände und Menschen anzukämpfen, uns abzuschotten. Beides aktiviert uralte, archaische Anteile in uns, das Reptiliengehirn. Beides trennt und isoliert.

Aber das wird Problemen mit grosser Tragweite, die Länder, Kontinente, sogar die ganze Welt betreffen, nicht gerecht. Wenn wir versuchen, solche Probleme mit den Mitteln von Angst und Flucht, Wut und Hass zu lösen, dann ist das so, als wollten wir mit einer Kinderschaufel aus Plastik eine Baugrube für ein Hochhaus ausheben.

Deutlich bessere und zeitgemässere Werkzeuge: Zuversicht und Kooperation! Schwarmintelligenz!

Fazit: Wut und Angst sind als Werkzeuge für heutige Probleme nicht mehr geeignet

- *Es lohnt sich, wenn wir einen Weg finden, unsere Angst und Wut zu beherrschen und andere Gefühle und Haltungen einziehen zu lassen, damit wir besser handlungsfähig sind.*

Meine primären Ziele in allen Lebenslagen:

1. Selbst aufrecht stehen können, aus eigener Kraft
2. Genügend Kraft übrig haben, um andere mitzutragen: Was liegt konkret in meiner Macht?