

Die Sprache des Körpers
psychodramatisch verstehen. Ein aktueller
Überblick

29. April 2022

Vortrag im Rahmen des 39. Psychodrama Symposiums
PSYCHOSOMATIK und PSYCHODRAMA

Spital am Pyhrn 29. April – 1. Mai 2022

| Manfred Stelzig

Leib - Seele

ISBN 978-3-7089-2300-0

ANTONIO
R. DAMASIO

Der Spinoza-Effekt



Wie Gefühle unser Leben
bestimmen



List

Originalmodell: © 2004, 2006, 2008, 2012, 2014

Botschaft I

Psyche, Geist und Körper mit motorischen und vegetativen Reaktionen sind eine Einheit. Damasio spricht von „Kartierungen“, die von Anfang an gemeinsam entwickelt werden.

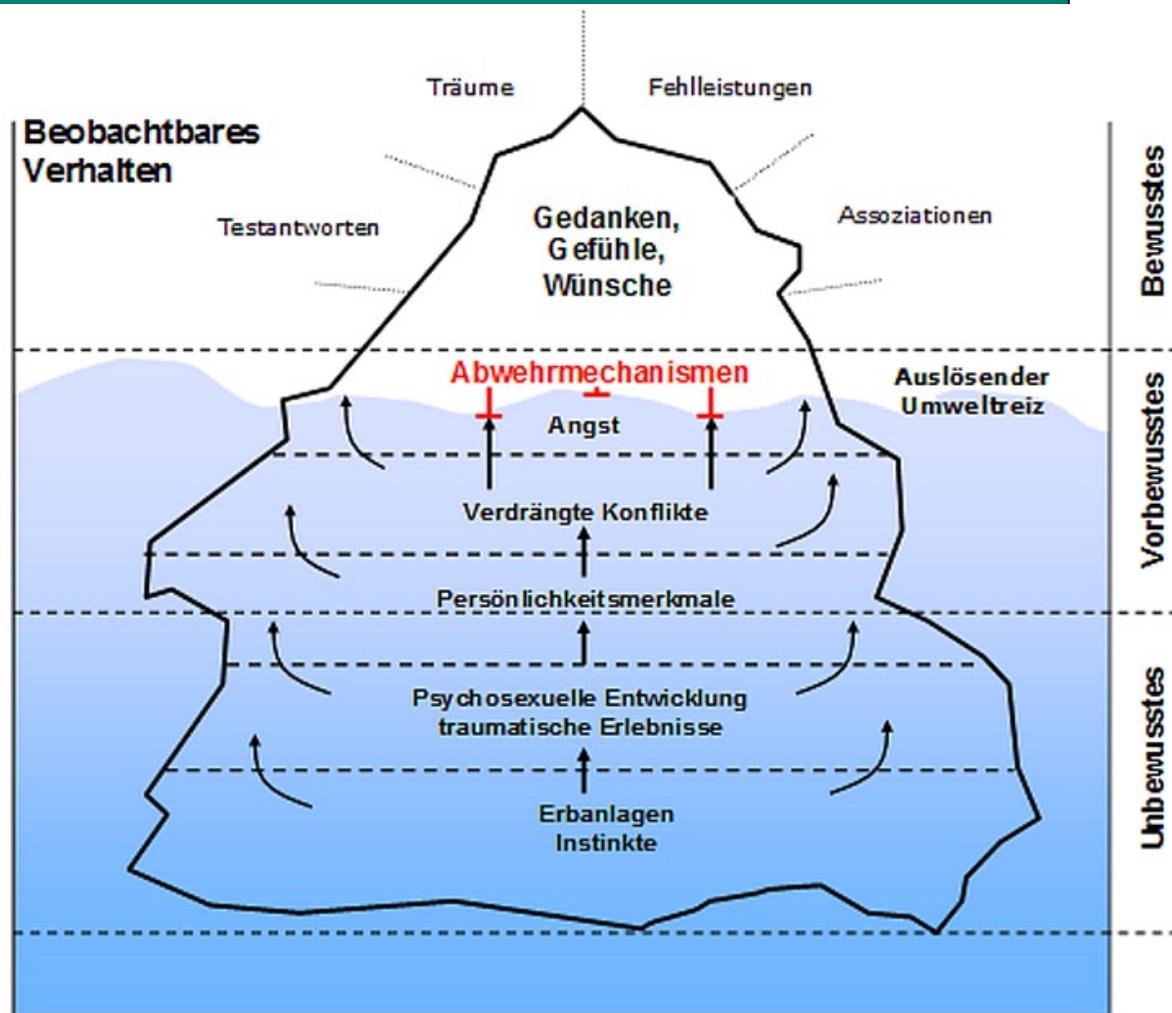
Alle Erfahrungen werden in Nervenzellnetzwerken gespeichert.

Damasio, Antonio R. (2011)

Dieses Erfahrungssystem beinhaltet die **somatischen Marker**. Diese schätzen aufgrund der bisherigen Erfahrungen in kürzester Zeit Situationen ein und bewirken eine Alarmreaktion oder eine Starterbotschaft (Bauchhirn). Das sind automatische unbewusste Vorgänge, die dem Bewusstsein bei der Entscheidungsfindung helfen.

Damasio, Antonio R. (2011)

Das Eisbergmodell



nach: Ruch/Zimbardo 1974, S. 366

Fallbeispiele

Jusstudentin

Fernfahrer

Psychosomatik

Unter Psychosomatik verstehen wir die wechselseitige Beeinflussung psychischer und körperlicher Befindlichkeiten.

Körperliche Erkrankungen verändern das psychische Wohlbefinden, psychische Konflikte, Überforderungen und Traumatisierungen können körperliche Symptome oder Erkrankungen hervorrufen.

Faktoren die eine Überforderung bedeuten können

1. Die Arbeit (Überforderung, Mangel an Mitbestimmung und Kontrolle, Konflikte, Mobbing, ungenügende Belohnungen, Mangelnde Gerechtigkeit, (vgl. [Christina Maslach](#) und [Ajala Pines](#)))
2. Belastungen in der Familie, Konflikte, Sorgen
3. Traumata, Verletzungen
4. Allgemeine Selbstüberforderung als Persönlichkeitsanteil
5. Life-events
6. zusätzliche Belastungen durch Hausbau
7. Pflege von Angehörigen
8. Finanzielle Sorgen (Armut mit allen sozialen Problemen)

Botschaft II

Konflikte, die nicht gelöst werden können, führen zu Stressreaktionen, zu Muskelkontraktionen und Schmerzzuständen. Ähnliche Symptome können psychische Traumata hervorrufen.

Es handelt sich um die direkte Umwandlung von emotionalen Spannungszuständen und Affekten in vegetative Reaktionen und körperliche Spannungszustände wie Hofmann und Egle diesen Mechanismus beschrieben haben.

SO Hoffmann, UT Egle -
Psychodynamische Konzepte bei somatoformen Schmerzzuständen
Schmerzpsychotherapie, 2007 - Springer

Auch das sind zum großen Teil automatische unbewusste Vorgänge , die von der/dem Therapeut:in erkannt und bearbeitet werden müssen.

Botschaft III

Differenz zwischen dem
Ist-Zustand und dem Soll-
Zustand

»Ursehnsuchtsprogramm«

Stelzig 2017, „Warum wie vertrauen können“

Bindungstheorie

J. Bowlby: *Über das Wesen der Mutter-Kind-Bindung*. In: *Psyche* 13, 1959, S. 415–456.

Mary D. Salter Ainsworth: Johns Hopkins University Press, 1967

Kindlicher Bindungsstil

Sicher gebunden

unsicher-vermeidend

unsicher-ambivalent

desorganisiert



Botschaft IV

Stress



Eu-Stress:

Herausforderung

Auseinandersetzung

Neugierde

Kreativität

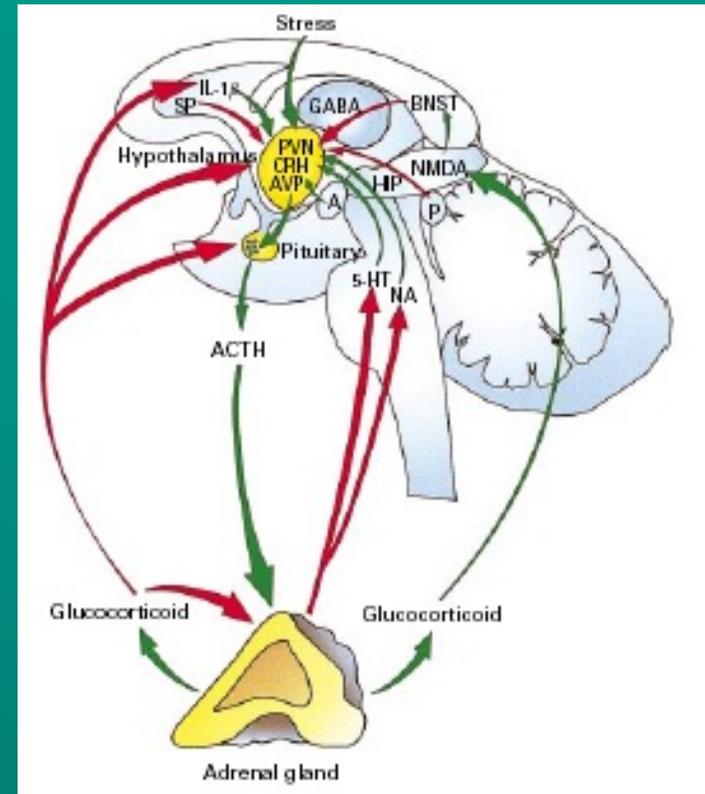
Erweiterung

Dys-Stress:

- Überforderung
- Missverhältnis zwischen
Möglichkeit und Anforderung
- akut/chronisch

Neurotransmitter, Nervenbotenstoffe

Vermehrte Ausschüttung von:
Serotonin,
Noradrenalin,
Dopamin
Oxytocin
Endorphine etc.



Es gibt auch einen gesunden Stress. Auch hier gibt es das Sollprinzip

KONSEQUENZEN WIEDERHOLTER KONTROLLIERBARER STRESSBELASTUNGEN

Hüther (2000)

Stimulation der Abgabe von Nervenwachstumshormonen

vergrößerte Dendritenbäume

höhere Synapsendichte

Verbesserung von Lern- und Gedächtnisleistungen

verstärkte Durchblutung

akute STRESS-REAKTION

Muskelkontraktionen "Körperpanzer"

Herzfrequenz ↑ Blutdruck ↑

Atemfrequenz

Übelkeit, Erbrechen

Pupillen

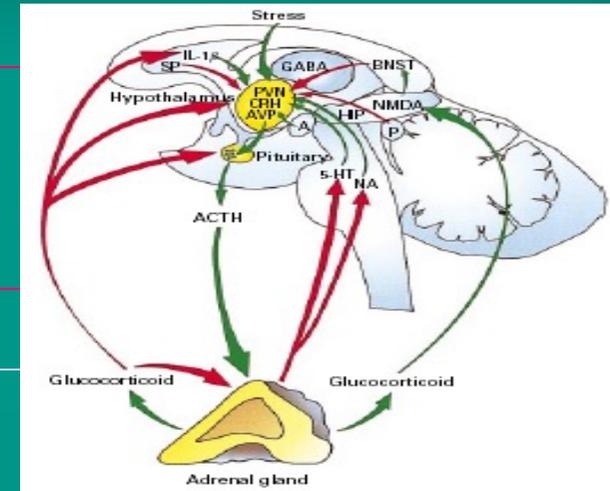
Blasen- und Darmentleerung ↑

Gefäßverengung in der Peripherie, „Zentralisierung“

Blutgerinnung ↑

(diese Organreaktionen dienen zum Überleben, sind aber beim chronischen Stress kontraproduktiv)

Disstress



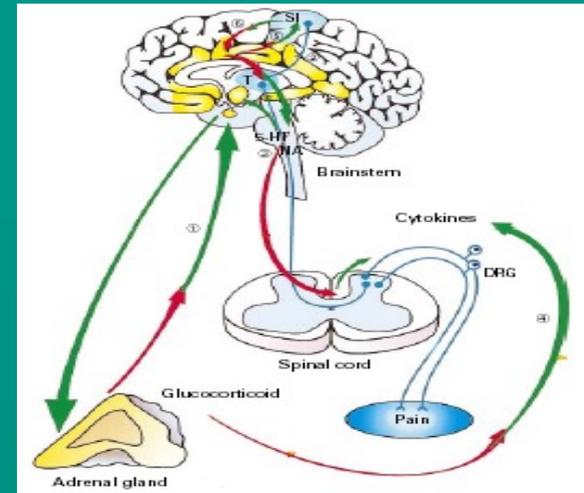
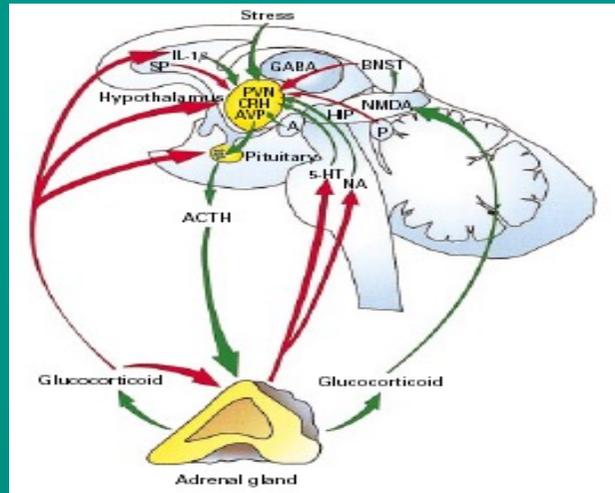
Kompensationsphase

Zu wenig Neurotransmitter im Vergleich zum Bedarf vorhanden.

Um den Mangel zu kompensieren wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet.

Erschöpfungsphase sowohl Neurotransmitter- als auch Cortisolmangel.

Schmerz und Depression – Interaktion von HPA-Achse, Neurotransmission und inflammatorischem System



Hemmung →
Aktivierung →

aus: Blackburn-Munro,
Blackburn-Munro 2001

chronischer Schmerz: Downregulation dieser glucocorticoiden Modulation: depressive Verstimmung

Verlust der glucocorticoiden Hemmung von pro-inflammatorischen Zytokinen (Zytikinsturm): verstärkte periphere Inflammation (u.a. IL-1, TNF-alpha, INF-y) Schmerzsensitivierung, Blackburn-Munro 2001 , Besedovsky und del Rey 2007, van Houdenhove et al. 2009

(Quelle: Kapfhammer 2007 und Egle et al. 2020)

Dauerstress bzw. komplexe Traumatisierung

Werden Monozyten/Makrophagen zu lange und zu intensiv mit einer Kortisolerhöhung konfrontiert, beispielsweise nach traumatischen Erfahrungen, verringert sich in ihnen die Glukokortikoid-resistenz, wodurch die Weiterleitung der antiinflammatorischen Aktivität des Kortisols verringert wird (Beckhbar et al. 2017).

In der Folge reagieren Entzündungszellen bei Stress mit verstärkten Entzündungsanstiegen und sie sind weniger fähig die erhöhten proinflammatorischen Aktivitäten wieder zu drosseln (Miller et al. 2011).

Chronischer Stress–Interaktion von HPA-Achse, Neurotransmission und inflammatorischem System

**chronischer Stress: Downregulation dieser glucocorticoiden
Modulation: depressive Verstimmung**

**Verlust der glucocorticoiden Hemmung von pro-
inflammatorischen Zytokinen: verstärkte periphere
Inflammation - Schmerzsensitivierung**

Cortisolresistenz

**Th1 (virale Infekte, Wundheilung, entartete Zellen)
zu Th2 Zellen shift (ev. Autoimmunerkrankungen) Tumor
Nekrose Faktor alpha aber auch die Auswirkung von
CRH**

(Quelle: Beckhbat et al 2017 und Egle et al. 2020)

Dauerstress bzw. komplexe Traumatisierung

Darüberhinaus liegt oft ein Hypokortisolismus vor, also eine Unterfunktion der HPA-Achse vor, wodurch bei Stress bzw. Entzündungsanstiegen zu wenig entzündungshemmendes Kortisol ausgeschüttet wird

Botschaft V

Spezielle psychodramatische Techniken

Warmig up

Erklären der Methode Psychodrama, entängstigen
Anamnese (bio-psycho-sozial), verbunden mit
komplementären Rollen, (Zuwendung, Aufmerksamkeit,
Interesse, Akzeptanz, Fasziniert-sein, etc.)

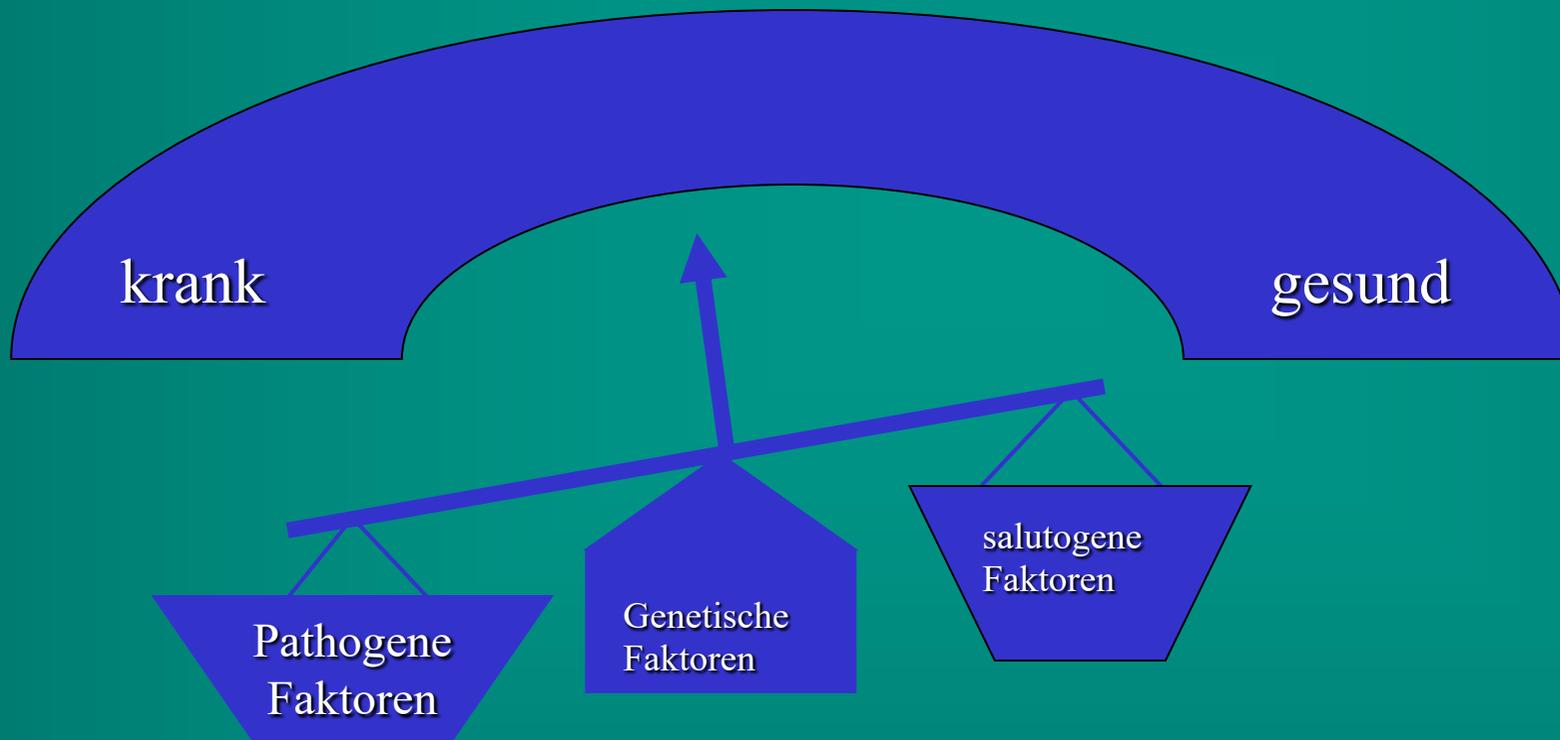
Verständnis für die Lage, die Stresssituation, die
Kränkung etc., was ist Überforderung

Stresswaage und Rollenwaage

Stresswaage

Salutogenese (Antonovsky 1923-1994)

Ein neues Konzept in der Psychosomatik



Balance, Rollenwaage

Komplementärrollen



Wir brauchen....

Zuwendung

Wahrgenommen sein

Interesse

Verständnis

Schutz

Geborgenheit

Liebe

Achtung

Kreativität

Spontaneität

Lebensfreude

Lebendigkeit

Wir brauchen....

Bewegung

Entspannung

Lachen

gesunde Ernährung

Lebensstiländerung

Nikotinstop

Alkoholreduktion

Öffnung des Herzens

Freundeskreis

Psychotherapie

etc.,etc.,.....

Was wir brauchen (Komplementärrollen)

Stelzig 2017, „Warum wie vertrauen können“

Wenn du Trost brauchst, tröste ich dich.

Wenn du Angst hast, schütze ich dich.

Wenn dir kalt ist, wärme ich dich.

Wenn du wütend bist, beruhige ich dich.

Wenn du einsam bist, bin ich an deiner Seite.

Wenn du unsicher bist, halte ich zu dir

(Ich mit Dir, Du mit Dir, Ich mit mir)

Spezielle psychodramatische Techniken

Rollenwechsel und emotionale Einsicht in die Situation des Anderen

Das biographische Verständnis

Verstehen des Symptoms im Kontext des erstmaligen Auftretens

Dialog mit dem Organ (Fremdfürsorge ist leichter als Selbstfürsorge)

Rollenwechsel in das Organ (das Organ fühlt, erzählt seine Geschichte)

Spezielle psychodramatische Techniken

Arbeit mit der Zwischenleiblichkeit

Das ganzkörperliche Agieren

Bildschirmtechnik, Distanzierungstechnik

Erklären, Überzeugen, Motivieren, zum Leben verführen,
Die Welt neu erfinden, aufbauen

Spielen der befriedigenden Szene auf der Sur-plus-Realität
(Wunschszene und Löschung der verletzenden Szene)

Spezielle psychodramatische Techniken

Arbeit mit der Zwischenleiblichkeit

Das ganzkörperliche Agieren

Trauma-waage,

Bildschirmtechnik, Distanzierungstechnik

Spezielle psychodramatische Techniken

Erklären, Überzeugen, Motivieren, zum Leben verführen,
Die Welt neu erfinden, aufbauen

Spielen der befriedigenden Szene auf der Sur-plus-Realität
(Wunschszene und Löschung der verletzenden Szene)

Trennung von innerer Bühne und äußerer Bühne

Äußere Bühne

Innere Bühne

**PSYCHODRAMA,
SURPLUS REALITY
AND THE ART OF
HEALING**

ZERKA T. MORENO
LEIF DAG BLOMKVIST
& THOMAS RÜTZEL

Luise Reddemann

Imagination als heilsame Kraft

Hör-CD mit Übungen zur Aktivierung
von Selbstheilungskräften



Leben
LERNEN 
Klett-Cotta



Gerald Hüther

Die Macht der inneren Bilder

Wie Visionen das Gehirn, den
Menschen und die Welt verändern

V&R

Der Fiktionsbegriff im Werk Alfred Adlers

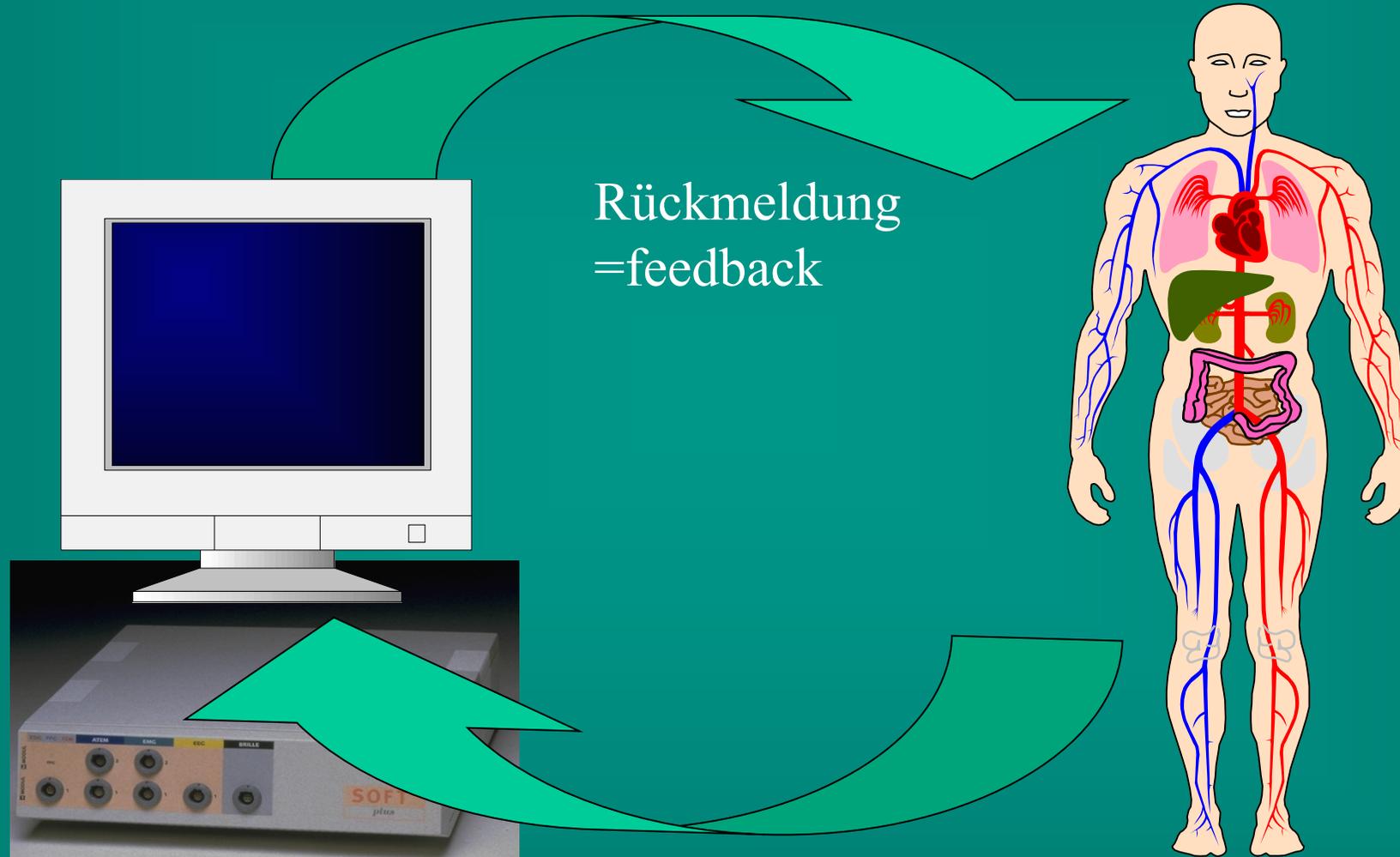
Biofeedback- Das Prinzip

Messen und Wahrnehmen von nicht bewussten -
bzw. nicht kontrollierbaren - Körperfunktionen.

Beeinflussen dieser Körperfunktionen in Richtung
eines Therapieziels.

Aufbau einer Fertigkeit, die im Alltag vorhanden
bleibt.

Das Biofeedback - Prinzip



Rückmeldung
=feedback

Messung von Körperfunktionen

Spezielle psychodramatische Techniken

Rollentraining der positiven komplementären leistungsunabhängigen Rollen (Kuschelübung, Polsterübung, Spiegel, etc.) (Stelzig 2017)

Die Neubeelterung

Aufbau oder Stärkung des eigenen inneren Trösters, des Verwöhners und Schutz gebenden, etc.

Botschaft VI

Mögliche Themen und Hintergründe psychosomatischer Erkrankungen

Chronische Überforderung (siehe Stresskonzept)

Konflikte

Schlechter Umgang mit dem Organ (als Wiederholung eines destruktiven Dialoges)

Anspruch auf Reparaturmedizin, (der Arzt soll es richten: Verweigerung der Übernahme der Mitverantwortung oder der Rolle des Regisseurs)

Mögliche Themen und Hintergründe psychosomatischer Erkrankungen

Trauma und Körper(schmerz) gedächtnis (die unabgeschlossene Szene und die Hoffnung auf positive Auflösung)

Das Symptom als Schrei des inneren Kindes (als Ausdruck des Defizits an positiven komplementären Rollen)

Körperliches Symptom an Stelle von seelischem Leid, eine chiffrierte Form und damit eine Botschaft in der symptomgebundenen Darstellung (in Anlehnung an die Konversionstheorie, wenn der Mund schweigt spricht der Körper))

Mögliche Themen und Hintergründe psychosomatischer Erkrankungen

Familientradiation (als Ausdruck von gelernten Rolleninteraktionen, auch kulturell bedingt)

Menschen, die in ihrer Kindheit gelernt haben, dass sie durch Ausbilden eines körperlichen Symptoms hilfreiche Helfer aktivieren können, greifen auch als Erwachsene in Zeiten der Belastung auf dieses Rollenmuster zurück.

Die Resignation: Das Problem scheint auf der bewussten Ebene mit den derzeit bestehenden Möglichkeiten nicht lösbar und wird im unbewussten organischen und psychischen Geschehen „abgelagert“ und "wartet" dort auf Lösungen.

(Vgl. Engel 19

Mögliche Themen und Hintergründe psychosomatischer Erkrankungen

Das Symptom als Ausdruck eines Defizits in der geschichtlichen Entwicklung (die positiven komplementären Rollen konnten nicht ausreichend erfahren werden oder können nicht ausreichend aktiviert werden)

Entlastung von Schuldgefühlen durch den Sühnevorgang durch das Leid (Identifikation mit dem Aggressor, Vermischung von Täter- und Opferrolle)

Mögliche Themen und Hintergründe psychosomatischer Erkrankungen

Schutzfunktion

Krankheit an Stelle von Sinnlosigkeit und Leere (mit einer Erkrankung bist du nicht allein und beschäftigt)

Kommunikativer Faktor

Ausdruck für Ambivalenz, Verspannungszustände
Unterdrückung der aggressiven Anteile und Ersatz durch Leid

Äußere Bühne

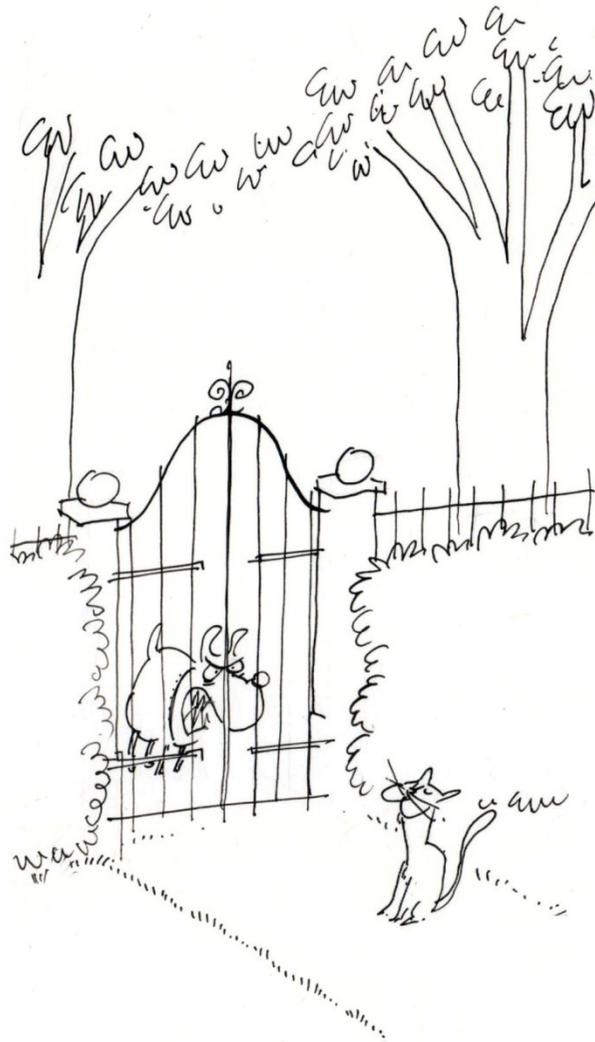
Innere Bühne

Innerer Wohlfühlort

Die Seele als Garten

Wie soll mein Seelengarten aussehen, dass ich mich darin wohlfühlen kann

Was bewirkt, dass mein Seelengarten blüht und gedeiht
Grenze und Schutz sind für jeden Garten wichtig



Die Kuschelübung

Die Schießplatz – oder Polsterübung

„Nachbeelterung“

Reparenting

Neubeelterung

Selbstbeelterung

Übungen

Animus – Anima

Der/die innere Liebhaber(in)

PRIM. DR. MED.
MANFRED STELZIG



WAS DIE

SEEL

**GLÜCKLICH
MACHT**

Das Einmaleins der Psychosomatik

ecowin

Manfred Stelzig



**WARUM
WIR
VERTRAUEN
KÖNNEN**

Das psychische
Urprogramm des
Menschen

ecowin

Danke für die Aufmerksamkeit