



Das Zuviel an Selbstreflexion

Das obige Beispiel kann als Verständnisgrundlage dienen zur Besprechung einer von Viktor E. Frankl entwickelten psychotherapeutischen Methode: der *Dereflexion*.

Die Dereflexion ist das Gegenmittel zur überzogenen Selbstreflexion. Sie bedeutet eine gezielte Abwendung vom Sich-selbst-ängstlich-Beobachten, vom Sich-selbst-zu-wichtig-Nehmen und vom ständigen gedanklichen Kreisen um das eigene Ich. Warum braucht es dafür eine spezielle Methode? Weil es leicht zur Gewohnheit werden kann, in sich hineinzuhorchen, wie man sich gerade fühle, ob man noch o.k. oder schon k.o. sei, etc. und weil diese Art von Selbstreflexion unangenehme psychosomatische Folgen nach sich ziehen kann. Diese aber sind u. a. symptomatische Begleiterscheinungen des Burnout-Syndroms. Burnout-Kranke klagen fast immer über Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Magenkrämpfe, Schwächeanfälle und sonstige Übelkeiten. Wie hängt das alles miteinander zusammen?

Wir wissen bereits: sowohl eine chronische Unterforderung als auch eine chronische Überforderung irritiert und quält den Menschen und meldet sich „irgendwie schmerzlich“ in seiner Seele. Der „Schmerz“ (Depression, Frustration, schlechte Laune, fehlendes Wohlbefinden) ruft zu Veränderungen auf. Die Unzufriedenheit ist ein sehr klarer Indikator für neue und sinnvolle Initiativen. Denn weder ist derjenige auf einem sinnvollen Weg, der sich „zu Tode langweilt“, noch ist derjenige auf einem sinnvollen Weg, der sich „zu Tode rackert“. Beide bringen ihre Gaben nicht richtig zur Entfaltung, wuchern nicht freudig mit ihren Talenten, begeistern sich nicht

an einem persönlichen Einsatz, den sie zu dem ihren gemacht haben. Das tut ganzheitlich weh. Obwohl solch ein „Ruf zu Veränderungen“ deutlich vernehmbar ist, kann es geschehen, dass ihn jemand missversteht bzw. überhört, weil er auf einem seelischen wie körperlichen Nebengleis beschäftigt ist. Er fixiert sich nämlich auf die „Rufschmerzen“ statt auf das mit dem „Ruf“ Gewiesene. Er konzentriert sich auf seine schlechte Laune, seine vegetativen Alarmzeichen, seine Wehwehchen und steigert sich in Ängste, Sorgen und Zweifel hinein. Das weitet sein Unglück aus. Jetzt ist er nicht nur vom sinnvollen Weg abgekommen, jetzt hat er sich auch noch in die Nesseln gesetzt, weil er gar nicht mehr nach einem sinnvollen Weg Ausschau hält, sondern bloß noch, bildlich gesprochen, in den Nesseln strampelt, die ihn verbrennen – die ihn ausbrennen. Das hält der Organismus nicht lange durch, und alsbald bilden sich an seinen empfindsamen Stellen psychisch ausgelöste Krankheiten. Ein Beispiel soll das Gesagte veranschaulichen.

Fallbeispiel Nr. 2

Zu mir kam eine junge Frau, die wegen wiederkehrender Anfälle von „Herzrasen“ bei verschiedenen Ärzten gewesen war und überall bestätigt bekommen hatte, dass das EKG in Ordnung und ihr Herz gesund war. Einzig ihr Blutdruck war etwas niedrig und instabil, sonst fehlte ihr organisch nichts. Deswegen hatte man sie in eine psychotherapeutische Praxis geschickt, und so kam sie zu mir.

Ich veranlasste sie zunächst, Buch zu führen, wann das Herzrasen auftrate, und was sie unmittelbar vorher getan und

gedacht habe. Schon nach wenigen Tagen war erkennbar, dass ihre Anfälle von massivem Herzklopfen meistens in Ruhepausen auftraten, z. B. vor dem Fernseher oder wenn sie im Garten im Liegestuhl las, also keineswegs nach körperlicher Anstrengung oder bei seelischen Aufregungen. Die genauere Untersuchung des Phänomens ergab folgenden Ablauf: Ihr labiler Blutdruck sank während längerer Ruhepausen gelegentlich leicht ab, woraufhin sich automatisch ihre Herzschlagfrequenz erhöhte, um die Blutzirkulation aufrecht zu erhalten. Das ist eine ganz normale Kreislaufkompensation. Aber meine Patientin hörte besonders feinfühlig in sich hinein und beobachtete ihren Herzschlag so intensiv, dass sie diese kleine Herzschlagfrequenzerhöhung registrierte. Kaum, dass sie sie wahrnahm, glaubte sie, alsbald einen schweren Herzanfall erleiden zu müssen, was ihre Angst massiv schürte. Panik jedoch ist physiologisch eine Reizung des sympathischen Nervensystems, die u. a. die Herzfrequenz nochmals um einiges steigert. (Panik signalisiert bei Mensch und Tier im Normalfall „Gefahr“, und bereitet das Lebewesen durch eine Adrenalinausschüttung auf „Kampf“ oder „Flucht“ vor, wozu eine starke Herzleistung erforderlich ist.) Sobald also meine Patientin spürte, dass ihr Herz noch schneller klopfte als zuvor, fühlte sie sich in ihrer Angst vor einem sich nähernden Anfall bestätigt, und geriet völlig außer sich, was einen tatsächlichen „Anfall“ herbeiführte.

Man sieht, es müssen nicht immer seelische Verletzungen in der Kindheit oder Schockerlebnisse angenommen werden, um psychosomatische Störungen zu erklären, es können auch geringfügige zufällige Ursachen große Auswirkungen haben. Das Beispiel mit der Herzneurose ist in zweierlei Hinsicht lehrreich,

denn es zeigt zum einen, dass die Selbstbeobachtung und das ständige Sich-um-sich-selbst-Drehen gar nicht gesund sind, und zum anderen, dass Ruhe und Schonung nicht prinzipiell das Beste für jedermann sind. Es gehört nämlich zur grotesken Tragik solcher Herzneurotiker, dass sie dazu neigen, sich übermäßig zu schonen, um bloß keinen Anfall heraufzubeschwören, also weder Sport treiben, noch sich vermehrt körperlich engagieren, was alles ihre Situation zusätzlich verschärft. Ihr Blutdruck und ihre Herzregulation würden sich sofort stabilisieren, wenn sie sich hinreichend viel bewegen würden; und schon ein paar Kniebeugen könnten bei flachem Abflauen des Blutdrucks mit darauf einsetzender Herzfrequenzerhöhung genügen, um den gesamten Kreislauf wieder in Ordnung zu bringen.

Aber das Grundübel liegt wo anders. Es liegt darin, dass die Aufmerksamkeit solcher Leute auf sie selbst zurück gebogen ist, anstatt mit wachem Interesse *außerhalb ihrer selbst* zu verweilen. Würden solche Leute sich auf die Dinge ihres Arbeitsfeldes und auf die Menschen, mit denen sie zu tun haben, konzentrieren und die Inhalte der sie umgebenden Welt betrachten, sei es mit Staunen über deren Schönheit, sei es mit Kummer über deren Hässlichkeit (was wiederum ihren Wunsch wecken könnte, zur Reduzierung von Hässlichkeiten beizutragen), würden sie sich nicht in unnötige Ängste, das eigene Ich betreffend, hineinsteigern. Damit soll nicht behauptet werden, dass man sich selbst vernachlässigen sollte. Man darf sich durchaus liebevoll um den eigenen Organismus kümmern und ihm eine gute Pflege wie z. B. gesunde Nahrung angedeihen lassen. Doch ist und bleibt der Organismus das „Instrument“ der geistigen Person, wie Viktor E. Frankl in einem berühmten Gleichnis anschaulich dargelegt hat. Er ist sozusagen die Geige in des Geigers Hand. Und kein

Geiger wird sich vorrangig damit befassen, seine Geige zu beobachten – stets wird es die durch ihn und mit Hilfe seiner Geige hervorzubringende Musik sein, der sein Gefühl und Verstand – sein „Herz“ gehört.

Dementsprechend ist es das Leitmotiv der von Viktor E. Frankl entwickelten Dereflexionsmethode, solchen Patienten zu vermitteln: „Denk nicht an deinen Puls etc., vergiss dich! Dein Körper macht alles von allein automatisch richtig, wenn du ihm nicht dazwischenfunkst und ihn störst.“ Dieses Leitmotiv kann jedoch nur indirekt vermittelt werden, denn es nützt nichts, jemandem zu sagen, woran er *nicht* denken soll. Allerdings kann man gemeinsam mit einem Patienten zu anderen Denkkonfigurationen vorstoßen, die Sinn und Bedeutung in seinem Leben haben und die, indem er ihnen bewusst seine Aufmerksamkeit widmet, ihn von seinen Selbstfixierungen befreien.

Fortsetzung von Fallbeispiel Nr. 2

Auch bei meiner Patientin galt es etwas zu finden, mit dem sie sich intensiv beschäftigen konnte, wenn sie wieder einmal eine leichte Herzfrequenzerhöhung verspürte. Dafür reichte nicht irgendeine Ablenkung, z. B. der Rat, bei Eintritt der Beschwerden anzufangen, ein Kreuzworträtsel zu lösen. Es musste schon etwas sehr Wichtiges und Wertvolles sein, dem zuliebe sie bereit und gewillt war, ihre eigene Befindlichkeit in den Hintergrund zu stellen. Ich ließ sie von ihrem Leben erzählen und erfuhr, dass sie seit kurzem verheiratet war. Glücklicherweise verheiratet, wie sie betonte. Sie liebte ihren Mann. Da hatte ich eine Idee. „Wie wäre es“, fragte ich sie, „wenn Sie im-

mer dann, wenn sie glauben, ein Herzanfall nähere sich, Ihren Mann anrufen (bzw. zu Hause ansprechen) würden und sich nach *seinem* Wohlergehen erkundigen würden? Allerdings“, fügte ich hinzu, „wäre es Ihnen dann verboten, ihn mit Ihren Ängsten und Krankheitszeichen zu betrüben. Ob Ihr Herz klopft oder nicht – es wäre nur erlaubt, sich um *seine* Belange zu kümmern, zu erforschen, was *ihn* gerade bewegt, und seine Stimme zu genießen.“ Ihrem Mann zuliebe sollte sie ein eventuelles Herzrasen ignorieren und nur an ihre harmonische Partnerschaft und ihre gemeinsamen Pläne denken.

Die Frau erklärte sich einverstanden. Sie versuchte tapfer, meinen Vorschlag umzusetzen und konnte auf diese Weise überraschend bald ihren Puls in den Griff bekommen. „Mein Mann ist meine beste Medizin“, jubelte sie, als sie Wochen später wieder bei mir in der Praxis saß. Monate später brauchte sie die „Dereflektionstelefonate“ überhaupt nicht mehr, denn sie hatte das Vertrauen zu ihrem Körper zurück gewonnen, und die Panikattacken verschwanden. Ein Sportprogramm hatte zudem ihren Kreislauf auf Trab gebracht. Dafür war neben ihrem Mann ein weiterer wichtiger Denkinhalt aufgetaucht, der ihre Konzentration einforderte: ein zu erwartendes Baby. Ausgefüllt mit Vorfreude und Vorbereitungen für den neuen Lebensabschnitt hatte sie, wie sie es lächelnd formulierte, „für Herzanfälligkeiten keine Zeit mehr“. Ich konnte sie als geheilt entlassen.

Fazit: Je mehr man sich ängstlich auf Krankheitssymptome hin beobachtet, desto kränker wird man. Fühlt man sich nicht wohl und liegt medizinisch nichts Gravierendes vor, dann ist dies ein „Ruf“ zu einem Gesinnungswandel und zu konstruktiven Veränderungen.

Fallbeispiel Nr. 9

Eine mir bekannte Oma hat einmal einem 8jährigen Buben, der stundenlang heulte, weil seine Mutter ins Krankenhaus eingeliefert worden war, folgendes erklärt: Gewiss, er könne heulen, weil ihm die Mutter fehle. Aber wenn sie, die Oma, bei ihrem nächsten Besuch im Krankenhaus der Mutter erzähle, dass ihr Sohn nur heule, werde die Mutter traurig sein. Wenn sie hingegen der Mutter erzähle, dass ihr Sohn oft an sie denke und deshalb fleißig seine Schularbeiten erledige und danach noch täglich ein kleines Bildchen für sie male, werde sie stolz auf ihn sein. Und wenn die Oma sogar die Bildchen mitbringen würde ... Viel mehr an Erklärung bedurfte es nicht, und der Knirps setzte sich hin und malte. Die Tränen versiegtgen.

Die kluge Argumentation der Oma hat dem Jungen exakt gezeigt, wo seine Freiheit lag. Er war nicht *frei von* der Abwesenheit seiner Mutter. Er war nicht *frei von* seinen Angst- und Verlassenheitsgefühlen. Aber er war frei, sich *dazu* auf eine Weise seiner Wahl einzustellen. Er konnte die Hände in den Schoß legen und jammern. Das hätte die Gesamtsituation verschärft, und zwar für drei Menschen: die Mutter, die Oma und ihn. Er konnte ebenso gut seine Anhänglichkeit an die Mutter ummünzen in einen Liebesbeweis, was die Gesamtsituation für die drei Menschen aufhellen würde. *Das* war seine Wahl. Und *das* war seine Verantwortung.

Für die Oma hat sich trotz des großen Altersunterschiedes zu dem 8jährigen Buben die doppelseitige Medaille nicht wesentlich anders dargeboten. Sie konnte entsetzt darüber sein, dass sich ihre Tochter einer Operation unterziehen musste. Damit allein wäre jedoch der Familie nicht gedient gewesen.

Also nützte sie ihre Freiheit konstruktiver. Sie schloss eine „Funktionslücke“, indem sie für den Jungen sorgte, sie erteilte ihm ein bisschen „Nachhilfe in Selbsttranszendenz“, und heiterte ihre Tochter mit Besuchen auf. Eins zu Null für die Oma! Und für ihren Enkel!

Freiheit ist ein Ungebundensein. Verantwortlichkeit ist ein Gebundensein. Ein freiwilliges Gebundensein an etwas, das nicht von außen, sondern von innen kommt, nämlich an das Gewissen, und was sich dem Gewissen erschließt, ist (nach Viktor E. Frankl) der konkrete Sinn einer konkreten Lebenssituation. Der Sinn ist sozusagen der Motivator, von der trotz allem noch vorhandenen Freiheit Gebrauch zu machen. Für Oma und Enkel aus dem Fallbeispiel Nr. 9 bestand der Sinn etwa darin, die Lage der kranken Mutter zu erleichtern. Aus dem Gesagten ergibt sich neuerlich eine Paradoxie: Man muss sich innerlich frei machen von schicksalhaften Abhängigkeiten, um eben frei zu sein für verantwortungsvolle Entscheidungen, die vom Sinn der Situation wiederum abhängig sind. Oder umgekehrt: Verantwortungsvolle Entscheidungen, die in Abhängigkeit vom jeweiligen Sinn der Situation getroffen werden, helfen einem, sich innerlich frei zu machen von schicksalhaften Abhängigkeiten.

Wie eng diese komplizierten Zusammenhänge mit Erziehungsaspekten verwoben sind, soll an Hand einer aktuellen Studie exemplifiziert werden.