



18. Öffentliches IKP-Symposium  
9. März 2019, Zürich

## Zeitnot, Stress und Ängste: Interaktionen und Therapien

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Zusammenfassung Vortrag Prof. Dr. med. Joachim Bauer

«Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.»<sup>1</sup>

Das Selbstkonzept:

Das persönliche Konzept des Selbst ist massgebend für die Lebensführung der einzelnen Person. Das Selbstbild als treibender Faktor für Entscheidungen und Handlungen übt seinen Einfluss auch auf die körperliche Gesundheit aus. Eine Studie, welche einen hedonischen mit einem eudaimonischen Lebensstil verglich, kam zum Schluss, dass eudaimonisch lebende Menschen, also diejenigen, welche eine genügende Selbstfürsorge pflegen, weniger Aktivität in Genen zeigten, welche mit koronaren Erkrankungen und auch Demenz in Verbindung stehen. Auch soziale Beziehungen und Interaktionen üben einen grossen Einfluss aus, indem sie das Selbstbild verändern. In einer weiteren Studie wurde gezeigt, dass positive bzw. negative Rückmeldungen bezüglich der eigenen Person, von persönlich relevanten Bezugspersonen, eine metabolomische Upregulation bzw. Downregulation zur Folge hat.

Ich-Du-Kopplung:

Aus neurowissenschaftlicher Sicht kann man das Selbstbild im sogenannten «Selbst-Netzwerk» im ventromedialen präfrontalen Kortex (vmPFC) ansiedeln. Untersuchungen im Kernspintomographen haben gezeigt, dass Personen, welche über sich selbst mentalisieren, eine starke Aktivität in diesem Hirngebiet zeigen. In einem weiteren Versuch wurde über den Effekt der *repetition suppression*<sup>2</sup> gezeigt, dass eine grundlegend ähnliche Aktivität besteht, wenn man über persönlich-relevante Bezugspersonen, wie die Familie oder gute Bekannte, mentalisiert. Es besteht eine sogenannte Ich-Du-Kopplung im vmPFC. Unter einem autonomen Selbstbild überlappen deswegen das Du- und das Selbstnetzwerk stark. Am besten sieht man dies, wenn auch die hartgesottensten Seefahrer im Angesicht des Todes nach ihrer Mutter rufen. Ist die Gefahr von aussen gross genug, begibt sich der Mensch in den Fight- oder Flight-Modus, in dem alle Aktivitäten pausiert werden, welche nicht dem Überleben dienen. Das Aufrechterhalten des Selbstnetzwerkes gehört dazu. So kann die darunter liegende urinstinktliche Ich-Du-Kopplung ungezügelt zum Vorschein kommen.

### Evolution des Gehirns:

Die Gattung Mensch hat sich über mehrere Generationen stetig weiterentwickelt. Nur die klügsten Australopitheci wurden aufgrund ihrer Anpassungs- und Kommunikationsfähigkeiten von der natürlichen Selektion verschont, und somit wurde ein leistungsfähiges Gehirn bevorzugt. Die meisten grossen Errungenschaften des Menschen können auf eine gute Kommunikation zwischen den einzelnen Personen zurückgeführt werden. Dadurch, dass das Gehirn immer leistungsfähiger wurde, ergab es aus ökologischer Sicht nur Sinn, dass ähnliche Dinge, wie das Selbstnetzwerk und das Du-Netzwerk, sich stark überlappen und somit eine ähnliche Aktivität zeigen. Die ständige relative Vergrösserung des Kopfes hat auch dazu geführt, dass der Mensch, im Gegensatz zu anderen Säugetieren, viel weniger entwickelt geboren wird. So ist der gesamte präfrontale Kortex zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht fertig ausgebildet und entwickelt sich bis zum 18. Lebensjahr stetig weiter. Dies hat zur Folge, dass Neugeborene zum Beispiel noch nicht fähig sind zu laufen, geschweige denn ein Selbstbild zu besitzen. Ein funktionierendes Selbstbild und dadurch das Selbstnetzwerk wird mit der Reifung des Präfrontalkortexes langsam entwickelt. Schliesslich hat auch die Kultur, in der man aufwächst, einen Einfluss auf die Ausbildung des Selbstnetzwerkes. Mitglieder einer gemeinsamen Kultur weisen ein kleineres Selbstnetzwerk auf als Mitglieder einer individualistischen Kultur. Dies, da bei ersteren das Wir-Netzwerk stärker ausgeprägt ist als das Du-Netzwerk der letzteren. Das Wir-Netzwerk ist dabei eine Abwandlung des Du-Netzwerkes, wenn die Bedeutung der Gruppe grösser ist als die des Individuums und man sich und die Mitmenschen als Teil einer Gruppe betrachtet.

### Neuzeitliche Probleme und Lösungen:

Wie schon beschrieben, bildet das Selbstbild und somit das Selbstnetzwerk einen fundamentalen Teil des Menschen und seiner Gesundheit. Die Wichtigkeit des Selbstnetzwerkes wird auch durch das Fakt ersichtlich, dass man das Ruhenetzwerk und das Selbstnetzwerk gleichstellen kann. Ist das Gehirn ruhig, also nicht aktiv mit einer Tätigkeit beschäftigt, befindet es sich im sogenannten Default-Mode oder Ruhezustand. Dieser benötigt 20 % des gesamten Energiehaushaltes und ist somit verglichen mit den 22 % bei maximaler Aktivität der wichtigste Zustand des Gehirns. In diesem Ruhezustand werden die Selbstnetzwerke aktiv, da man bei Inaktivität dazu tendiert, über sich selbst und seinen Platz in der Welt nachzudenken.

Mit dem Fortschritt der Technologie haben sich auch die Bedrohungen für das Selbstbild stark erweitert. Durch die tägliche Überflutung mit allen möglichen Reizen, der Zeitnot und Hektik sowie vielen anderen Stressoren, wird das Pflegen der Selbstfürsorge immer schwieriger. Auf der anderen Seite erlauben es die modernen Medien, zu jeder Sekunde von Anderen Anerkennung, Zugehörigkeit und soziale Wertschätzung zu bekommen. Jedoch führt die Anonymität des Internets dazu, dass die Menschen sich verfälscht darstellen und so ein unrichtiges Bild des Selbst propagiert wird.

Auch wird es durch die Reizüberflutung und die Möglichkeiten des Internets und der modernen Medien immer schwieriger, die kognitive Kontrolle aufrecht zu erhalten. Der Mensch wird zu einer Reiz-Reaktions-Maschine. Durch die ständigen Reize ist es dem Menschen nicht mehr möglich, das Gehirn zur Ruhe kommen zu lassen, somit das Selbstnetzwerk zu aktivieren und das Selbstbild zu pflegen. Es besteht kein Raum mehr zwischen Reiz und Reaktion.

Die gute Nachricht ist, dass man dies trainieren kann. Je öfter man innehält und sich Gedanken macht bevor man handelt, desto besser wird der «Selbstbeobachter» trainiert und Selbstfürsorge praktiziert. Je stärker dieser Selbstbeobachter ist, desto besser gelingt es

einem, den Bottom-Up-Reizen aus der Umwelt eine passende Top-Down-Antwort aus dem präfrontalen Kortex entgegenzuhalten. Diese top-down steuernden Gedanken haben einen grossen Einfluss auf das vegetative Nervensystem und das Immunsystem.

In einem therapeutischen Kontext kann dieser Zusammenhang über die Praxis der Self-Affirmation gebraucht werden. Wenn sich der Patient im Klaren ist, was seine persönlichen Werte sind und wie seine Einstellungen zur Welt lauten, kann er klare Vorschläge besser annehmen, womit sich ein signifikant besserer Therapieverlauf zeigt.

<sup>1</sup>Viktor Frankl

<sup>2</sup>Bei der *repetition suppression* handelt es sich um die Tatsache, dass auf ein ausgelöstes Aktionspotenzial für einen gewissen Zeitraum kein zweites Folgen kann. So wird eine Überstimulierung vorgebeugt. Wenn die Probanden in einem sehr kurzen Zeitraum gebeten werden, zweimal über sich selbst zu mentalisieren, dann wird nur beim ersten Mal ein Signal wahrgenommen, da das zweite unterdrückt wird. Den gleichen Effekt sah man, als die Probanden gefragt wurden, zuerst über sich und dann über nahestehende Bekannte zu mentalisieren.

Autor: Jehan Schreiber