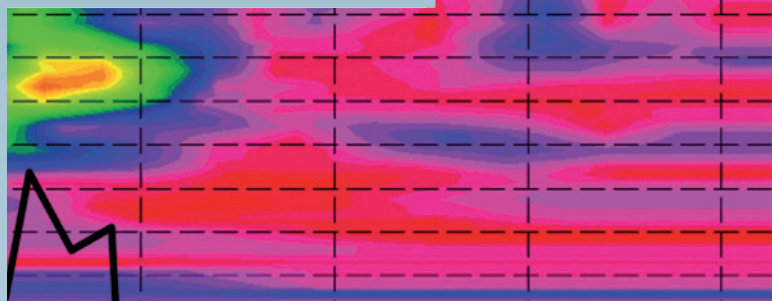




SYSTEMISCHE PRAXIS



Das psychische Immunsystem

Menning

Schutzschild der Seele

HOGREFE



Das psychische Immunsystem

Systemische Praxis

Band 4

Das psychische Immunsystem

von Dr. Hans Menning

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Günter Schiepek, Prof. Dr. Wolfgang J. Eberling,
Dr. Heiko Eckert, Dr. Matthias Ochs, Prof. Dr. Christiane Schiersmann,
Dipl.-Psych. Rainer Schwing, Prof. Dr. Dr. Peter A. Tass

Das psychische Immunsystem

Schutzschild der Seele

von
Hans Menning

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG
TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM · KOPENHAGEN
STOCKHOLM · FLORENZ · HELSINKI

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden. Aus H. Menning: Das psychische Immunsystem (ISBN 9783840924958)

© 2015 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dr. Hans Menning, geb. 1967. Neurowissenschaftler und Fachpsychologe für Psychotherapie. Studium der Psychologie in Münster. Promotion zu Neuroplastizität im auditorischen Kortex. Wissenschaftlicher Mitarbeiter an den Universitäten Münster, Tübingen, Trier und Zürich. Forschungsschwerpunkte: neurobiologische Korrelate der Sprachperzeption, positive Emotionen, fokussierte Aufmerksamkeit, Traumaverarbeitung und Flow. Seit 2013 Leiter der Abteilung Diagnostik und Evaluation in der Forel Klinik (Schweiz) und Tätigkeit als Psychotherapeut in eigener Praxis in Zürich.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

© 2015 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston
Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz • Helsinki
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2495-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Vorwort

Wie jedes Buch entspringt auch dieses einer Idee oder einer Frage, die beantwortet werden muss. Aus der Mitte entspringt ein Gedankenfluss ... Wir wissen spätestens seit Antonovskys Konzept der Salutogenese, dass da etwas in uns ist, das uns in der Regel immer wieder auffängt und zu psychischer Gesundheit zurückführt. Jedoch hatte dieses „Etwas“ nie einen richtigen Namen bzw. es hatte viele Namen: Kohärenzsinn, Resilienz, Ressourcen, Hardiness, Positive Psychologie, Reifung usw. Dieses Buch ergreift die Gelegenheit, das Gemeinsame der „unsichtbaren Hand“ in der Psychotherapie zu eruieren und unter dem Deckmantel des psychischen oder psychologischen Immunsystems zusammenzufassen.

Wir wissen schon recht viel über das biologische Immunsystem und seine Agenten. Wie dieses hat auch das psychische Immunsystem seine Agenten, die naturgemäß psychischer Natur sind. Die Fresszellen, Killerzellen, T-Lymphozyten des psychischen Immunsystems sind sich selbst organisierende Schutz- und Reparaturprogramme, die unter ständiger Alarmbereitschaft die Umwelt auf potenzielle invasive und irritationsträchtige Reizungen scannen, die sich immer wieder aufs Neue anpassen und reproduzieren. Diese kognitiven, emotionalen oder behavioralen psychischen Schutzmechanismen erhalten die Psyche in einem Zustand der „Kohärenz“, in dem die Selbstheilungskräfte optimal zur Entfaltung kommen.

Dieses Buch wäre nicht ohne die Ermutigungen und Anregungen vieler entstanden. Besonderer Dank gebührt Günter Schiepek, der dieses Buchprojekt durch seine Offenheit, Neugierde, Integrationskraft, Integrität und Diskussionsfreude gefördert und auf den Weg gebracht hat.

Ganz besonderer Dank geht an Damir Lovric, der die manchmal etwas trockenen Ausführungen mit seinem Team von me-di-kom durch sehr anschauliche Bilder deutlich gemacht hat.

Ich danke meiner lieben Familie, die mir sehr deutlich vor Augen geführt hat, wie wirksam das psychische Immunsystem auch und besonders in schwierigen Lebenslagen ist.

Ich danke nicht zuletzt einem guten Freund und Lehrmeister, Gerd Seidenstücker, der dieses Jahr leider viel zu früh verstorben ist. Mit ihm habe ich an der Universität Trier Tür an Tür gearbeitet, es gibt nichts, was mich in dieser Zeit mehr beeindruckt hat als diese Gespräche mit ihm zwischen Tür und Angel, Gespräche, die beflügelten, die mir neue Zusammenhänge aufzeigten. Er war jemand, der tatsächlich las, wie ein Berserker las, der Wissen in großen Stücken verschlang und jederzeit bereit war, ein Stück davon abzugeben. Er war jemand, der wusste! Der sich nicht beirren ließ, wenn ihm jemand mit vielen Titeln, aber mit Halbwissen etwas vormachte, der sehr genau beurteilen konnte, ob eine neue Idee, ein neuer Gedanke, eine neue Therapierichtung etwas taugte oder nur alter Wein in neuen Schläuchen war. Der immer aus dem Vollen schöpfte und nie aufhörte, zu schöpfen. Das machte die Gespräche mit ihm so unheimlich bereichernd und spannend! Der jedem mit menschlicher Wärme und Wohlwollen begegnete, selbst in seinem Zorn war er sehr menschlich und liebenswert. Von ihm habe ich gelernt, dass eine

gute therapeutische Praxis einer sehr guten theoretischen Fundierung bedarf, genauso wie eine gute Theorie nach Erprobung (und Falsifikation des Nicht-Funktionierenden) durch die Praxis schreit. Er war jemand mit einem vorbildlichen psychischen Immunsystem. Leider konnte ich dieses Buch mit ihm nicht mehr besprechen.

Last but not least möchte ich Frau Weidinger und allen Beteiligten vom Hogrefe Verlag für die sehr sorgfältige und akkurate Durchsicht und Hilfe bei der Umsetzung dieses Buchprojekts danken.

Noch ein Hinweis zur Geschlechterneutralität: Das Buch richtet sich gleichermaßen an Frauen wie an Männer, deswegen wird nach Möglichkeit mal die weibliche, mal die männliche Form inklusivistisch verwendet, d. h. wenn von Patientinnen gesprochen wird, sind die männlichen Leidensgenossen mitgemeint und wenn von Therapeuten gesprochen wird, so sind die Therapeutinnen mitgemeint.

Zürich, im Juli 2014

Hans Menning

Inhaltsverzeichnis

1 Was ist das psychische Immunsystem?	9
2 Komponenten der psychischen Immunprotektion	28
2.1 Psychotoxine	31
2.2 Immunitelligenz	34
3 Ressourcen: Die Kraftquellen des Psychoimmunsystems	42
3.1 Kognitive Ressourcen	44
3.1.1 Kohärenzsinn	44
3.1.2 Geist des Fragens	47
3.1.3 Geist des Staunens und Entdeckens: Kontextkompetenz	49
3.1.4 Bauchintelligenz – Wir sind Viele!	51
3.1.5 Stressintelligenz	52
3.1.6 Hardiness	54
3.1.7 Selbstbehauptungskraft	56
3.1.8 Zeitintelligenz	58
3.2 Emotionale Ressourcen	60
3.2.1 Mut	62
3.2.2 Lebenslust	63
3.2.3 Humor und Lachen	64
3.2.4 Optimismus	66
3.2.5 Philautia, die Eigenliebe	70
3.2.6 Thymotische Kraftzentren: das Stolz-Zorn-Empörungs- spektrum	71
3.2.7 Aggressionskompetenz	72
3.2.8 Würde	77
3.3 Motivationale Ressourcen	79
3.3.1 Aufgehen im Tun	79
3.3.2 Selbstmotivierung	86
3.3.3 Selbstenergetisierung	86
3.3.4 Selbstwirksamkeit	87
3.4 Andere Ressourcen	88
3.4.1 Präsenz	88
3.4.2 Fokus	89
3.4.3 Soziale Aufgeschlossenheit: Beziehungen machen stark, Stärke macht Beziehungen	90
4 Resistenz	92
5 Resilienz	95

6 Reifung	98
7 Selbstorganisation	101
8 Antiviren – Schutzschilder der Seele aufbauen	104
8.1 Sei einfach!	104
8.2 Heile dich selbst!	106
8.3 Reguliere dich selbst!	107
8.4 Sei achtsam!	107
8.5 Vermeide Vermeidung!	108
8.6 Glaube an dich!	108
8.7 Erfinde dich neu!	108
8.8 Sei optimistisch!	109
8.9 Denke um die Ecke!	109
8.10 Just do it!	110
8.11 Lebe in Beziehung!	110
8.12 Suche die Herausforderung!	110
8.13 Entdringliche das Dringende!	110
8.14 Halte die Balance!	111
8.15 Erfreue dich!	111
8.16 Bleibe in Bewegung!	112
8.17 Erstelle einen Notkoffer für schlechte Zeiten!	112
Literatur	114
Sachregister	123

1 Was ist das psychische Immunsystem?

Stirb und werde!
Goethe

Wie es körperliche Erkrankungen und ein somatisches Immunsystem gibt, das sie abwehrt, so gibt es auch ein psychisches Immunsystem, das psychische Erkrankungen abwehrt. Dieses Immunsystem arbeitet meist implizit, ohne unser bewusstes Zutun. Es ist gewissermaßen ein Immunsystem zweiter Ordnung, ein Immunsystem 2.0. Die *bewusste* psychische Immunabwehr stärkt das psychische Immunsystem. Kritische Lebensereignisse und Traumata reißen uns aus der Normalität heraus und machen uns angespannt, reizbar, empfindlich und verletzlich. Resilienz, Resistenz, Anpassungsfähigkeit, die Fähigkeit, Ressourcen zu nutzen und sich selbst neu zu erfinden, Bewältigungsstrategien und subjektive Krankheitstheorien sind entscheidend für die Immunität vor und Genesung von einer psychischen Erkrankung wie Depression, Burnout oder einer Belastungsreaktion. Eine große epidemiologische Studie in den USA (Kessler et al., 2005) hat gezeigt, dass die Lebenszeitprävalenzen für psychische Störungen immer noch sehr hoch sind, d. h. ein Teil der Menschen erkrankt im Laufe ihres Lebens an einer psychischen Störung (z. B. 28.8 % an einer Angststörung, 20.8 % an einer affektiven Störung, 24.8 % an Impulskontrollstörungen, 14.6 % an einer Substanzmissbrauchsstörung, 46.4 % an irgendeiner psychischen Störung). In der Schweiz leiden 15 % der Gesamtbevölkerung an einer leichten und mehr als 3 % an einer moderaten bis schweren Depression (Tomonaga et al., 2013). Die Modediagnose „Burnout“ wird oft auch als „Erschöpfungsdepression“ diagnostiziert und fällt damit oft ebenfalls in die Depressionsstatistik. Allein diese psychische Erkrankung produziert im Jahr durchschnittlich 23.557 € direkte (Hospitalisationen, Arztbesuche, Psychotherapie, Medikamente) und indirekte (Arbeitsausfälle, Fehltag) Kosten pro Patient. Dies summiert sich allein für die Schweiz zu einer stattlichen Summe von 8.1 bis 8.3 Milliarden Euro Gesamtkosten für Depressionen (Tomonaga et al., 2013). Rund 1.000 € im Jahr zahlt jeder Schweizer an „Depressionskosten“.

Psychische Erkrankungen kosten nicht nur die Gesellschaft als Ganzes viel, sie kosten vor allem die betroffenen Individuen das wertvollste, was sie haben: Leben. Eine groß angelegte internationale Studie unter Leitung des Psychologieprofessors Hans-Ulrich Wittchen von der Technischen Universität Dresden zeigte, dass psychische Erkrankungen im Vergleich zu anderen Erkrankungen die Lebenserwartung deutlich senken (Wittchen et al., 2011). Die Forscher kamen zu niedrigeren Werten als in der oben erwähnten amerikanischen Studie von Kessler et al. (2005; Angststörungen 14 %, Depressionen 7 %, psychosomatische Erkrankungen 6 %, Abhängigkeitsstörungen 4 %), stellten jedoch vor allem eine Zunahme der Depressionen fest. Diese Zahlen weisen auf eine mangelhafte psychische Immunität in unserer Gesellschaft hin.

Zudem verschlechtern Wirtschaftskrisen nachweislich die psychische Gesundheit der Bevölkerung (Karanikolos et al., 2013; Mackenbach, Karanikolos & McKee, 2013). Seit 2007 steigen die Suizidraten in der gesamten EU, allein in Griechenland gab es Steigerungen um bis zu 40 % (Kentikelenis et al., 2012). In Krisenzeiten gehen viele Arbeitsplätze verloren, der Verlust des Arbeitsplatzes wirkt sich oft dramatisch auf die psychi-

sche Gesundheit aus, psychische Störungen, Überlastung, Sucht oder Burnout nehmen zu (Jin, Shah & Svoboda, 1995). Im Vergleich zu Personen mit einer gesicherten Arbeitsstelle (16 %) haben 34 % der Arbeitslosen psychische Probleme (Backhans & Hemmingsson, 2012; Karanikolos et al., 2013). Ihre psychische Immunabwehr ist geschwächt.

Doch auch wer arbeitet, ist nicht immer glücklich: Arbeitszeitverdichtung, Mobbing, Bosung (Repressalien, Hinausekelung durch den „Boss“), Einengung der Autonomie und der Freiheitsgrade am Arbeitsplatz führen zu hohen psychischen Kosten und reduzieren die angeborene Immunantwort (Boscolo, Di Gioacchino, Reale, Muraro & Di Giampaolo, 2011).

Viele Menschen erleiden auch heute schwerwiegende psychische Traumata durch frühe aversive Erfahrungen, physische oder psychische Vernachlässigung, Missbrauch, Miss-handlungen, Gewalt, Krieg, Naturkatastrophen, Unfälle, Krankheiten wie Krebs usw. und bleiben davon oft ihr Leben lang geschädigt. Ein starkes Psychoimmunsystem könnte sie wieder aufrichten.

Warum bleiben Menschen gesund?

Doch trotz dieser erschwerten Arbeitsbedingungen, trotz schwerwiegender Schicksals-schläge und anderer Rückschläge bleibt ein Teil der Gesamtbevölkerung psychisch gesund und stabil oder kann sich wie „von selbst“ davon erholen. Welche protektiven Faktoren schützen diese Menschen, was haben sie den anderen voraus, wenn sie auf Schwierigkeiten treffen, die schwer zu verarbeiten sind und viele Menschen in eine Depression, in ein Burnout oder in eine Angststörung treiben? Diese Menschen haben ein System protektiver Faktoren, teils angeboren, teils erlernt, das sie vor psychischen Erkrankungen schützt bzw. schützen könnte – das psychische Immunsystem.¹

Die Widerstandskraft, die Stärke und Zähigkeit, die Robustheit des psychischen Immunsystems bestimmt, wie gut wir menschengemachte Traumata, wie z. B. Terroranschläge, Krieg, Folter, Beeinträchtigung der körperlichen und psychischen Unversehrtheit, Missbrauch, Misshandlungen, Verletzungen jeglicher Art, aber auch schicksalhafte Naturkatastrophen, tödliche Erkrankungen wie Krebs oder den Tod von nahestehenden Personen, überstehen können. Wie gut verkraften wir „kritische Lebensereignisse“, wie finanzielle oder juristische Desaster, psychische und körperliche Verletzungen und Erkrankungen, Trennungen/Scheidungen von geliebten Menschen, Arbeitsplatzverlust, Mobbing, usw.? Das psychische Immunsystem ist unser unsichtbarer Schutzschild, der uns vor der vollen Wucht dieser Ereignisse bewahrt. Dabei sind oft nicht die Ereignisse selbst ausschlaggebend, sondern die subjektiv empfundene Verletzung, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder das blanke Entsetzen, die Angst, die sie auslösen. Die „Viren“ der Psyche sind somit nicht die Ereignisse des Lebens selbst, sondern die selbstwertschädigenden (eingeeengten) Gedanken, Gefühle (bzw. Nicht-Gefühle) oder Handlungen (bzw. Nicht-Handlungen), die sie auslösen. Diese werden bei einem großen Teil der Bevölkerung neutralisiert.

Jeder von uns verfügt evident über ein psychisches Immunsystem, das diese psychischen „Viren“ neutralisiert, aber nicht jeder ist sich dessen bewusst. Es ist ein implizites Wis-

¹ Die Begriffe „psychisches Immunsystem“, „psychologisches Immunsystem“ und „Psychoimmunsystem“ werden synonym gebraucht.

senssystem, das unsere psychische Gesundheit beschützt, wie das somatische Immunsystem unseren Körper beschützt. Es ist wie das implizite Wissen um die Sexualität: Es ist in jedem Menschen (und in jedem Tier) angelegt. Niemand muss erklären, wie sie funktioniert, sie funktioniert einfach von der Schnecke bis zum Wal. Wie die generative Grammatik² in uns universell angelegt ist und das Erlernen jeder Sprache ermöglicht (Chomsky & Arno, 2008), so ist auch ein psychisches Immunsystem in uns angelegt, das uns vor psychischem Leid nach den Katastrophen des Lebens schützt bzw. uns gegen sie immunisiert, wenn sie eintreten. Es ist ein autopoëtisches, sich selbst generierendes und organisierendes System, ein System, das aus sich selbst entsteht und sich selbst je nach Konfrontation mit unterschiedlichen „Viren“ weiterentwickelt und stärkt.

Das Konzept eines *biologischen* Immunsystems ist noch nicht sehr alt. Sicher haben Schamanen und Heiler aller Kulturen und Zivilisationen von den Selbstheilungskräften des Körpers und der Seele gewusst. Aber die explizite Entdeckung und Konzeptualisierung des biologischen Immunsystems geht auf Forschungen im späten 19. Jahrhundert zurück, vor allem von Ilja Metschnikow und Paul Ehrlich. Selbst einfachste Lebewesen verfügen über ein biologisches Immunsystem, das sie vor einer potenziell bedrohlichen Umwelt schützt. Komplexere Lebewesen verfügen darüber hinaus über ein psychisches Immunsystem, das sich „mit ständig sprungbereiter Effizienz“ mit seinen potenziellen Todbringern aktiv auseinandersetzt und ihnen „das körpereigene Vermögen zur Überwindung des Tödlichen“ entgegensetzt, schreibt der Philosoph Peter Sloterdijk (2009). Er unterscheidet darüber hinaus noch ein Sozio-Immunsystem, das „die juristischen und solidaristischen, aber auch die militärischen“ Praktiken umfasst, „mit denen Menschen in ‚Gesellschaft‘ ihre Konfrontationen mit fern-fremden Aggressoren und benachbarten Beleidigern oder Schädigern abwickeln“ (Sloterdijk, 2009, S. 22). Er definiert die Immunsysteme als „verkörperte Verletzungserwartungen und als entsprechende Schutz- und Reparaturprogramme“. Diese Immunsysteme sind sich selbst organisierende Einheiten, „die sich unter ständigem Bezug auf eine potenziell wie aktuell invasive und irritationsträchtige Umwelt erhalten und reproduzieren“ (Sloterdijk, 2009, S. 20). Diese drei Immunsysteme bilden das dreieinige Bio-psycho-sozio Immunsystem und arbeiten „in starker kooperativer Verschänkung und funktionaler Ergänzung übereinandergeschichtet“ (Sloterdijk, 2009, S. 22).

Das Psychoimmunsystem als ein „Upgrade“ des rein biologischen Immunsystems oder als „Immunsystem 2.0“

Schamanen, Priester, Medizinmänner, Hexen(meister) und andere Heilkundige, Bader, Medici, Gurus, Heilige und Heiler wussten auch von der heilenden (oder lähmenden) Wirkung von Worten, Suggestionen, Glauben, Ritualen und Legenden und konnten sie gezielt zum Heil oder Verderben von Menschen einsetzen (Eliade, 2006). Das Psychoimmunsystem, von dem hier die Rede ist, kann als ein „Upgrade“ des rein biologischen Immunsystems oder als „Immunsystem 2.0“ angesehen werden, ein Immunsystem auf einem höheren *Level*. Es organisiert sich selbst in ähnlicher Weise wie das biologische, nur dass die Eindringlinge keine biologischen sind, die ihren Code in der DNA gespeichert haben,

2 Noam Chomsky konnte mit seiner „Universellen Transformationsgrammatik“ zeigen, dass der Spracherwerb bei jedem Menschen nach einem universellen, generisch angelegten Muster abläuft. Dies ermöglicht es jedem Kind, seine Muttersprache in kürzester Zeit zu erlernen.