

## Psyche und Körper im Teufelskreis

### Buchauszug

Sabine Wöger (2019). *So spannend ist die Logotherapie! Fallsequenzen aus der Existenzanalyse und Logotherapie. Werkzeuge für Psychologisch Beratende und Psychotherapeut\*innen*. Norderstedt: BoD, S. 67–70.

*„Mach dich nicht verrückt“, sprach die Vernunft. „Oh nein! Der Tumor ist zurück“, sprach die Angst.*

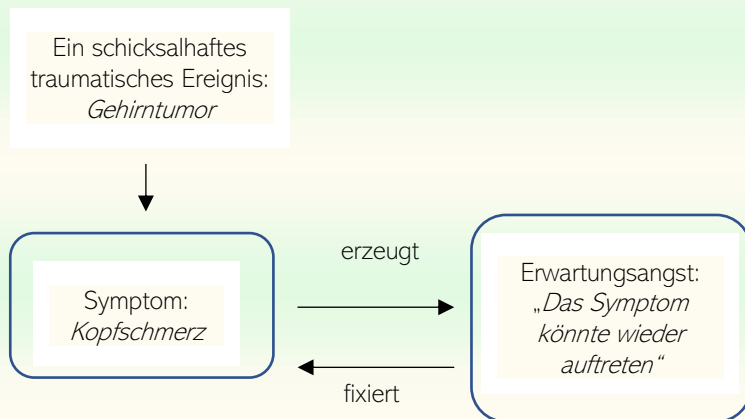
Wenige Tage vor Weihnachten verspürte Thomas, 32 Jahre alt, einen Kopfschmerz. Der Schmerzcharakter ließ zunächst einen Spannungskopfschmerz vermuten, den Thomas in stressreichen Zeiten immer wieder einmal verspürte. Doch belebte der fortan bestehende Schmerz die Angst vor einem Krankheitsrezidiv. Drei Jahre zuvor und fast auf den Tag genau wurde bei ihm ein Gehirntumor diagnostiziert. Nachdem er eine Strahlentherapie erhalten hatte, einhergehend mit Haarausfall, wurde die maligne Gewebewucherung operativ entfernt. Seitdem war seine linke Körperseite gelähmt und eine Broca-Aphasie hatte sich entwickelt. Bei dieser Form der Sprachstörung erfolgt das spontane Sprechen langsam und stockend und wird von den Betroffenen als anstrengend empfunden. Der Weg bis zur Wiederaufnahme einer geringfügigen Beschäftigung war für ihn äußerst beschwerlich gewesen.

Nun war da wieder dieser Kopfschmerz. Die letzten Kontrolluntersuchungen verliefen allesamt positiv und lagen erst sechs Wochen zurück. Die Vernunft versuchte zu Thomas durchzudringen, um ihn zu beruhigen: *„Das ist nur stressbedingt. Mach dich nicht verrückt.“*

Dennoch geriet Thomas in einen Teufelskreis zwischen Angst und Schmerz, zwischen Psyche und Körper. Die Angst vor einem Rückfall verstärkte den Schmerz und sprach: *„Oh nein! Der Tumor ist zurück.“* Hinzu kam eine Erwartungsangst, von der er sich nicht distanzieren konnte. Hierbei richtete Thomas seine Aufmerksamkeit zunehmend auf das, was möglicherweise passieren könnte: ein Nachwachsen des Gehirntumors. *„An manchen Tagen“,* erzählte er mir, *„bin ich so auf die Angst fixiert, dass ich keinen klaren Gedanken mehr fassen kann.“*

### *Gefangen in einem Teufelskreis*

Unten stehende Abbildung veranschaulicht die Dynamik der Erwartungsangst. Sie ist das eigentlich Pathogene, weil sie die Aufmerksamkeit auf ein Symptom fokal zentriert. Verfügt eine Person über eine ängstliche Charakterdisposition und eine vegetative Labilität, und hatte sie eine traumatische Erfahrung bei einer gering ausgeprägten Fähigkeit zur Selbsttranszendenz, gerät sie eher in einen angstneurotischen Kreisprozess. Folgende Dynamik wird dabei wirksam: Ein Symptom, beispielsweise der Kopfschmerz, erzeugt Angst, etwa Todesangst, die ihrerseits wiederum das Symptom, den Kopfschmerz, verstärkt. Dadurch kommt es, wie im Fall von Thomas, zu einem weiteren Anfluten des Schmerzerlebens und folglich zu einer Intensivierung des Angstgefühls bis hin zur Panikreaktion. Den Betroffenen ist es oftmals nur mit psychotherapeutischer Hilfe möglich, aus diesem Teufelskreis auszubrechen, weil sie zu Gefangenen ihrer selbst geworden sind und sich ständig „im Kreis drehen.“



Menschen, die sich in einem derartigen Teufelskreis befinden, tendieren also dazu, sich selbst fortwährend und übermäßig zu beobachten. Zur Erwartungsangst gesellt sich auch noch ein Beobachtungszwang bzw. eine „Überbewußtheit“ (Frankl, 2002, S. 172).

Thomas benötigte beim Einnehmen einer anderen Einstellung gegenüber der Angst vor einem Rezidiv Unterstützung. Er wurde dazu angehalten, die Formulierung „*Ich habe Angst*“ als solche zu verstehen. Es handelt sich dabei um ein Symptom, das er „hatte“, mit dem er sich jedoch nicht gezwungenermaßen identifizieren musste. Alleinig dieses Erkenntnis half, die Angst eher zu bagatellisieren als zu dramatisieren und sich von ihr schließlich zu distanzieren. Die Distanzierung ermöglichte ihm, sich „neben“ oder „über“ das Angstgefühl zu stellen (ebd., 1946, S. 143–144). Analog verhält sich ein bellender Hund, der noch mehr bellt, wenn nach ihm getreten wird. Wird jedoch sein Gebell ignoriert, würde er über kurz oder lang aufhören zu bellen (ebd., 2002, S. 52), weil seiner Reaktion durch Abziehen der überhöhten Aufmerksamkeit die Nahrung entzogen wird.

*Balancierung zwischen dem eigenen aktiven Tun und dem Sich-der-Welt-Übergeben*

*„Fehlt das Loslassen, wird das Wollen zum Zwang“  
(Längle, 2003, S. 7).*

Die Angst führte ihn zu jenem Hintergrund, in dem für ihn der Sinn seiner Existenz begründet lag: (Über-)Leben um jeden Preis. Er hing an seinem Leben. Thomas hatte eine panische Angst davor, sein Leben im Zuge eines Wiederaufflackerns der Krebserkrankung zu verlieren. Auch vor einem leidvollen Krankheitsprozess hatte er panische Angst und so versuchte er mit aller Kraft, die Oberhand über das Leben und dessen Vorsehung zu gewinnen, was sich beispielsweise in einem übermäßigem Sicherheitsstreben ausdrückte. Doch liegt dieses nicht im Bereich des menschlich Machbaren, weshalb Thomas auch seine „Existenz“ nicht frei zur Entfaltung bringen konnte. Das Wesen und zugleich die Herausforderung menschlicher Existenz liegen im Ertragen des Wechselspiels zwischen dem eigenen aktiven Tun auf der einen Seite und einem vertrauensvollen Zulassen und Sich-der-Welt-Übergeben auf der anderen Seite. Unser Dasein bewegt sich von Geburt an unentwegt zwischen den Polen Leben und Tod, unabhängig davon, ob wir jung oder alt, gesund oder krank, gut oder böse veranlagte Menschen sind. Die Angst von Thomas hatte also Verweischarakter: Sie zeigte auf, welche überhöhte Werthaltung und nicht realisierbare Hoffnung (de-)reflektiert werden sollte. Nachdem Thomas die neurotische Dynamik verstanden und die Notwendigkeit, sich mit seiner Endlichkeit auseinanderzusetzen, erkannt hatte, begannen wir, literarische Texte zu lesen und im Kontext des eigenen Lebens zu interpretieren, beispielsweise jenen von Hermann Hesse mit dem Titel „*Stufen*“ (2013, S. 676). In einer Passage heißt es: „*Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, an keinem wie an einer Heimat hängen [...]. Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!*“

## Literatur

Frankl, V. (1946). *Ärztliche Seelsorge*. Wien: Franz Deuticke.

Frankl, V. (2002). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Weinheim: Beltz.

Hesse, H. (2013). *Die Gedichte*. Frankfurt am Main: Insel.

Längle, A. (2003). Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl. *Existenzanalyse*, 2/2003, 4–11.



© Sabine Wöger am 05.09.2021