

DeGPT Jahrestagung 2019 Frankfurt

Das Somatische Narrativ

Eine methodische Ergänzung zur Integration
des Körpererlebens in den therapeutischen Prozess

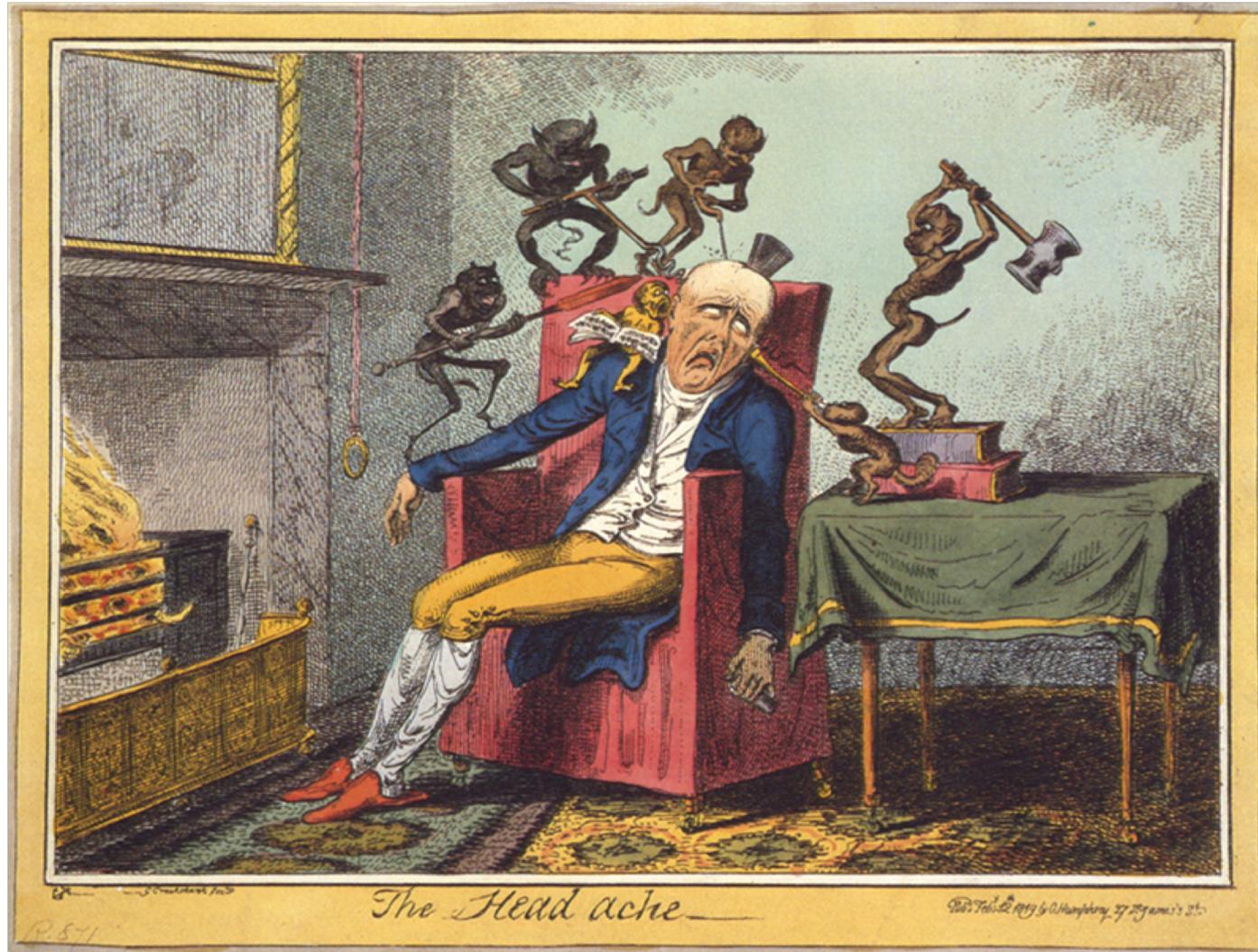
Walter Schurig

Via Mentis - Klinik für psychosomatische Medizin – Düsseldorf



Das Somatische Narrativ

Erzählt ein Bild mehr als 1000 Worte?



Das Somatische Narrativ

Somatische Symptome sind allgegenwärtig

- Somatoforme Störungen
 - Somatisierungsstörung
 - Somatoforme Schmerzstörung
- Dissoziative Störungen
- Angststörungen
- Depression
- Posttraumatische Belastungsstörung

Emotionales Erleben - Somatisches Erleben

- **Emotionales Erleben** als
 - Schlüssel zu Erfahrungen

- **Belastendes emotionales Erleben**
 - Vielgestaltig „vage“
 - Uneindeutig, oft sehr wirksam unterdrückt, z.B. dissoziiert,
 - insbesondere bei komplexen Traumafolgestörungen schwer zugänglich
 - Beispiel: Scham und Furcht werden oft mit Trauer verwechselt

Das Somatische Narrativ

Emotionales Erleben - Somatisches Erleben

- **Somatisches Erleben**

- sehr präsent,
- präzise explorierbar
- Verknüpfung mit Erlebnissen und Erfahrungen und
- als **somatisches Narrativ** darstellbar

- „Es gibt keine Erfahrung ohne somatisches Erleben“.

(Damasio A, Carvalho GB (2013) The nature of feelings:

Evolutionary and neurobiological origins. Nat Rev Neurosci 14:143–152.)

Das Somatische Narrativ

Embodiment

- Fazit: es gibt kein Erleben ohne Körperlichkeit
- Die Standard-Frage könnte also lauten:

„Was spüren Sie im Körper und Wo ?“

Das Somatische Narrativ

Von der Psychologie zur Neurowissenschaft

- James/Lange (1885): Primat des Körperlichen
- Freud (1895): ... jener rätselhafte Sprung vom Seelischen ins Körperliche
- Adler (1922): Organdialekt
- Schachter (1964): Zwei Faktoren Theorie der Emotion
- Damasio (2013): Somatische Marker, „feelings“
- Nummenmaa et al. (2014): bodily maps of emotions
- Nummenmaa et al. (2018, in press): maps of subjective feelings

Das Somatische Narrativ

Das Narrativ in der Psychotherapie

- Metaisierung des Erlebens
- Distanzfindung zu belastendem Erleben
- (Inter)subjektive Reflexion durch sprachliche Fassung
- Entwicklung von Verständnis des Erlebens
- Verknüpfung von Erlebnissen zu narrativen Episoden

Das Somatische Narrativ

Das Narrativ in der Psychotherapie

- Ermöglichung von Bedeutung und Sinngebung
- Verknüpfung von Erlebnissen zu narrativen Episoden
- Vorbereitung für Weiterbearbeitung
- Integration in das autobiografische Gedächtnis
- Trauerarbeit, Neubewertung, Sinnfindung, Neuorientierung

Das Somatische Narrativ

Warum somatisches Narrativ?

- Episoden des Körpererlebens sind oft überraschend leicht zugänglich
- Körpererleben ist oft präzise beschreibbar und rememberbar
- Körpererleben hat hohe subjektive Evidenz
- Integration in das autobiografische Gedächtnis
 - Trauerarbeit, Neubewertung, Sinnfindung, Neuorientierung

Das Somatische Narrativ

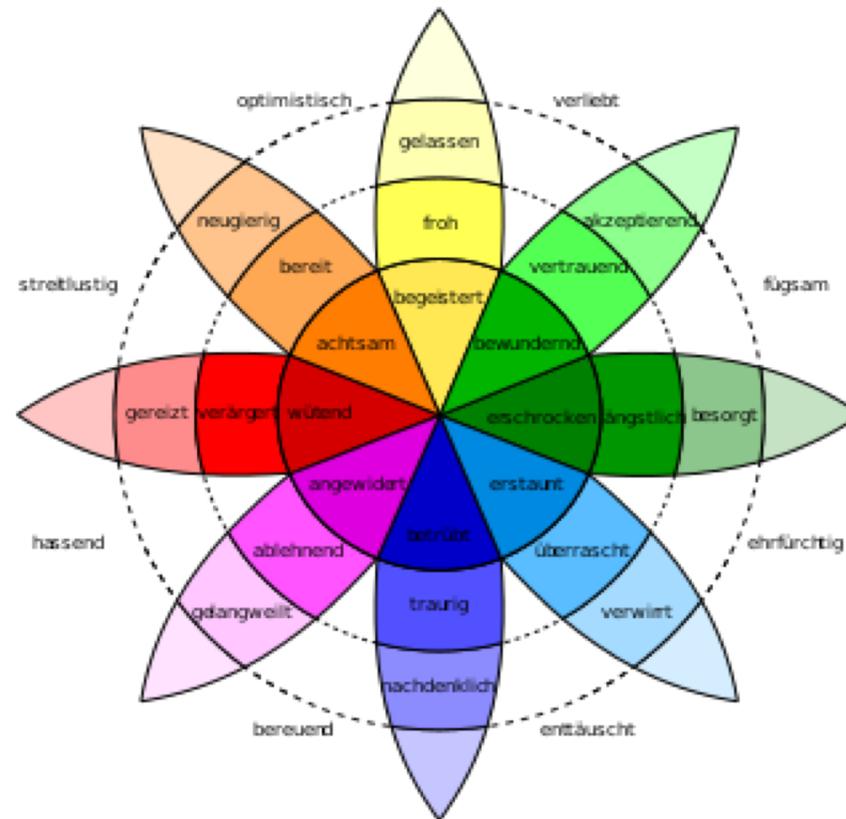
Wie verwertbar ist das körperliche Erleben?

- **subjektiver Erlebnisraum**
 - Subjektives Erleben ist emotional und körperlich
 - Subjektives Erleben ist kategorial geordnet
 - Gefühle werden körperlich erlebt

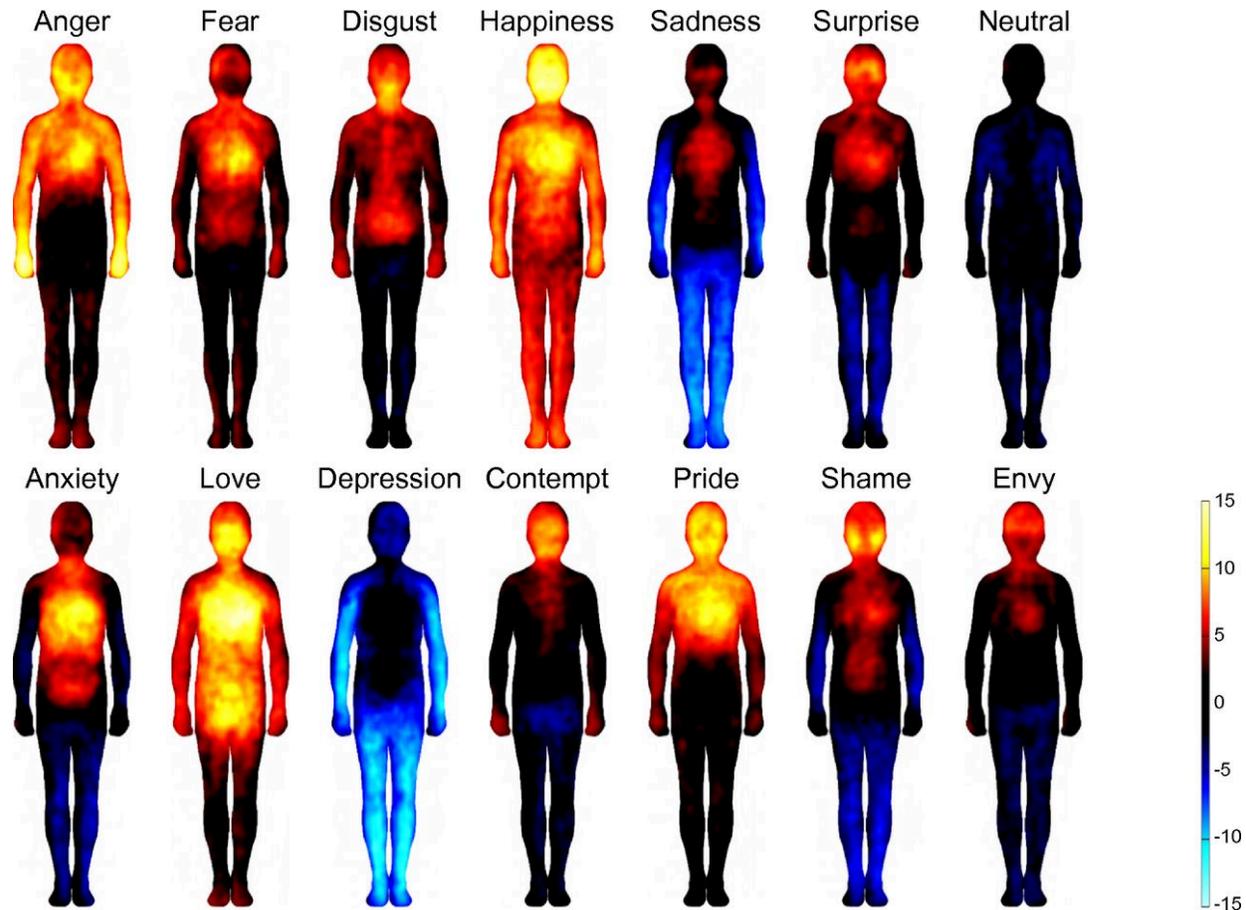
(Nummenmaa L, Hari R, Jari K, Hietanen JK, Glerean E (rec. for review 2018) Maps of subjective feelings www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1807390115 . in press, mit freundlicher Genehmigung)

Das Somatische Narrativ

Gibt es basale Emotionen und einen Emotionsraum?



Robert Plutchik (1962) *The Emotions: Facts, Theories, and a New Model*.



Nummenmaa L, Glerean E, Hari R, Hietanen JK (2014) Bodily maps of emotions. Proc Natl Acad Sci USA 111:646–651.

Das Somatische Narrativ

Körpererleben und Emotionen

- Emotionen als „Farben“ des subjektiven Erlebens
- Emotionen spiegeln sich im „normalen“ Körpererleben
 - Umkehrbar eindeutig
 - Sprachlich unabhängig
 - Kulturell unabhängig
- Körpererleben ist nutzbar zur Validierung von Emotionen
- Aktivität des Körpererlebens ist direkt mit Gefühlen verknüpft, im Bereich basaler und einfacher komplexer Gefühle umkehrbar eindeutig.

Nummenmaa L, Glerean E, Hari R, Hietanen JK (2014) Bodily maps of emotions. Proc Natl Acad Sci USA 111:646–651.

Das Somatische Narrativ

Typen von Erlebensqualitäten

- **Emotionen** stellen sich überwiegend als **symmetrische ganzkörperliche Körperempfindungen** dar
(s.o. Nummenmaa et al. (2014) bodily maps of emotions)
- **asymmetrische Körperempfindungen**, besonders auch Schmerzen können als Hinweis auf **situative (evtl. traumatische) Erinnerungsfragmente** aufgefasst werden
- **Dynamische Empfindungen** als Hinweis auf subjektive Situationen

Das Somatische Narrativ

Subjektives Somatisches Narrativ

- Körperliche Erlebnisse und Symptome als individuelle authentische Erinnerungsfragmente im Kontrast zu zensiertem psychischem Erleben „Der Körper lügt nicht“
- Körper-Symptome eröffnen Erinnerungs-Brücken zu autobiografischen Situationen und Konfliktkernen
- Körper-Symptome als fragmentierter Ausdruck innerer oder äußerer Konflikte und Belastungen

Das Somatische Narrativ

Validierung von Emotionen im Prozess

- Aktualisierung: besonders bedeutsame Situationen sind mit einfacheren Körperempfindungen und Gefühlen verknüpft
- Konvergenz: im Prozess Tendenz zum reproduzierbaren Erreichen von elementaren Situationen und Grundkonflikten
- benennbare **Entlastung** mit physiologischer **Entspannung** als **Effektivitätsmarker**

Das Somatische Narrativ

Der narrative Prozess

- explorativ, fragend ergebnisoffen
- nicht gezielt interpretativ oder normativ wertend
- Entstehen von Ketten assoziierten Erlebens
- im Narrativ Vereinigung zu dynamischem Erlebensraum
- Ziel: individuelle Stimmigkeit und Evidenz des Erlebnisinhalts

Das Somatische Narrativ

Der narrative Prozess

- methodische Kriterien durch systematische Einsetzbarkeit
- therapeutische Neutralität und Abstinenz
- Kompatibilität und Unabhängigkeit von „Schulen“-Orientierung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

walter.schurig@via-mentis.de

