via mentis 14.12.2022

Das Somatische Narrativ

Dimension und Methode

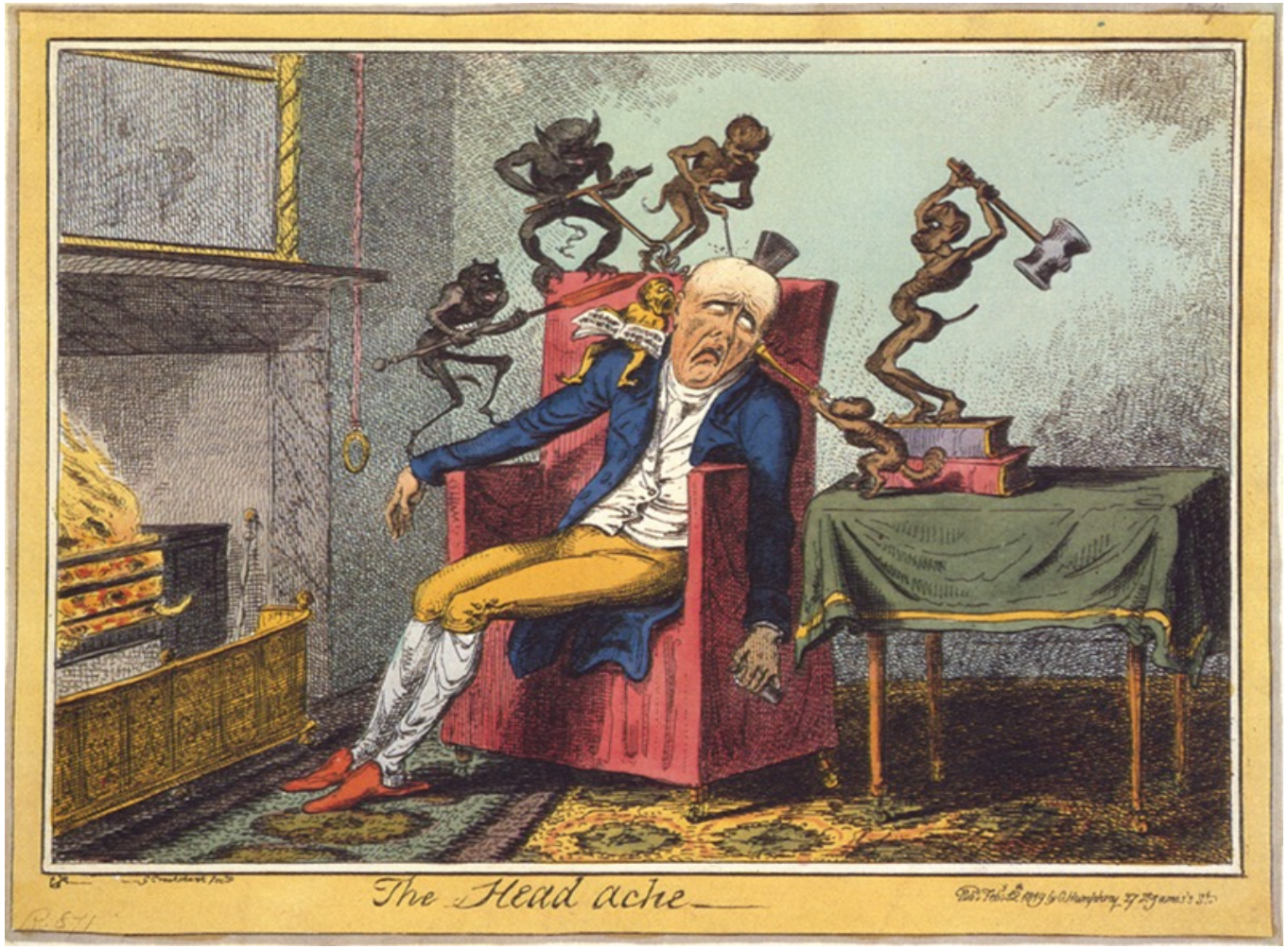
Eine Einführung

Walter Schurig

via mentis - Klinik für psychosomatische Medizin - Düsseldorf

Das Somatische Narrativ

Sagt ein Bild mehr als 1000 Worte?



via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Das Narrativ im hier betrachteten Zusammenhang

- Reproduzierbare Vermittlung von verbalisierbaren Erlebnisinhalten
- (Inter)subjektive Reflexion durch sprachliche Mitteilung
- Metaisierung und Distanzfindung zu belastendem Erleben
- Verknüpfung von Erlebnissen zu narrativen Episoden
- Entwicklung von kohärentem Verständnis des Erlebens
- Integration in das autobiografische Gedächtnis

»Wofür wir Worte haben, darüber sind wir auch schon hinaus.«
Friedrich Nietzsche

Das Somatische Narrativ
Was ist das Kern-Paradigma ?

- Holistische Auffassung von mental-somatischem
  oder auch somato-psychischem Erleben und Empfinden

- Auflösung des (missverständlichen?) Leib-Seele-Dualismus
- Gesamthaftigkeit und damit Gleichrangigkeit von seelischem und körperlichem Erleben und Empfinden
- Relativierung einer dualistischen Konzeption von „somatoformer“ Symptomatik: keine kategoriale Trennung zwischen mentalem Erleben und Körperempfinden.

Das Somatische Narrativ

Von der Psychologie zur Neurowissenschaft

- James/Lange (1885): Primat des Körperlichen
- Freud (1895): „… jener rätselhafte Sprung vom Seelischen ins Körperliche ...“
  und (1923): „das Ich ist vor allem ein körperliches.“
- 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): maps of subjective feelings

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Körpersymptome

- Somatoforme Störungen/Somatisierungsstörung/Schmerzstörung
- Angststörungen: physiologische Äquivalente
- Depression: somatisches Syndrom/Antriebsstörungen
- Körperliche Intrusionen/Flashbacks: direkt traumaassoziiert
- Dissoziative Störungen: Bewegungs-/Wahrnehmungsstörung

Das Somatische Narrativ
Somatisches Erleben - Emotionales Erleben

- Emotionales Erleben
  - Schlüssel zu Vergegenwärtigung von Erfahrungen und Erlebnissen
  - Emotionen als „Farben“ des Erlebens
  - Ohne Vergegenwärtigung keine Verarbeitung

- Belastendes emotionales Erleben
  - „diffus“, „vage“: schwer benennbar und differenzierbar
  - oft sehr wirksam unterdrückt, z.B. dissoziiert, verleugnet, „abgewehrt“
  - Beispiel: Schon im Bereich basaler Emotionen wird Furcht oft mit Traurigkeit verwechselt

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Emotionales Erleben - Somatisches Erleben

- Somatisches Erleben in der klinischen Erfahrung
  - sehr präsent
  - detailliert explorierbar
  - spontan verknüpft mit Erlebnissen und Erfahrungen
  - als **somatisches Narrativ** darstellbar
- Der emotional – somatische Zusammenhang ist verschüttet
- Beispiel: Angststörung (z.B. als Traumafolgestörung)
- „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.)

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Subjektives Somatisches Narrativ

- Körperliche Wahrnehmungen und Symptome als individuelle zusätzliche authentische Erinnerungsfragmente im Kontrast zu zensiertem psychischem Erleben „Der Körper lügt nicht“

- Körper-Symptome eröffnen spontane Erinnerungs-Brücken zu autobiografischen Situationen und Konfliktkernen

- Körper-Symptome als fragmentierter Ausdruck innerer oder äußerer Konflikte und Belastungen

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Warum somatisches Narrativ?

- Episoden des Körpererlebens sind oft überraschend leicht zugänglich
- Körpererleben ist oft präzise beschreibbar und erinnerbar
- Körpererleben hat hohe subjektive Evidenz

- Fazit: psychisches Erleben hat zwar immer Körperlichkeit, aber:
- Ist Körpererleben interindividuell mit Emotionen verknüpft?

- Die Standard-Frage könnte also günstigstenfalls lauten:

„Wo überall spüren Sie Ihren Körper und Wie ?"

- ...und die Einstiegsfrage: **„Wie fühlen Sie sich?“**

Das Somatische Narrativ

Der Beitrag der Neurowissenschaft

Der subjektive Erlebensraum wird empirisch am besten erklärt auf den Dimensionen positiver/negativer Emotionalität und mentales/somatisches Erleben.

Subjektives Erleben ist emotional und körperlich, nach distinkten Kategorien geordnet, Gefühle werden körperlich erlebt.

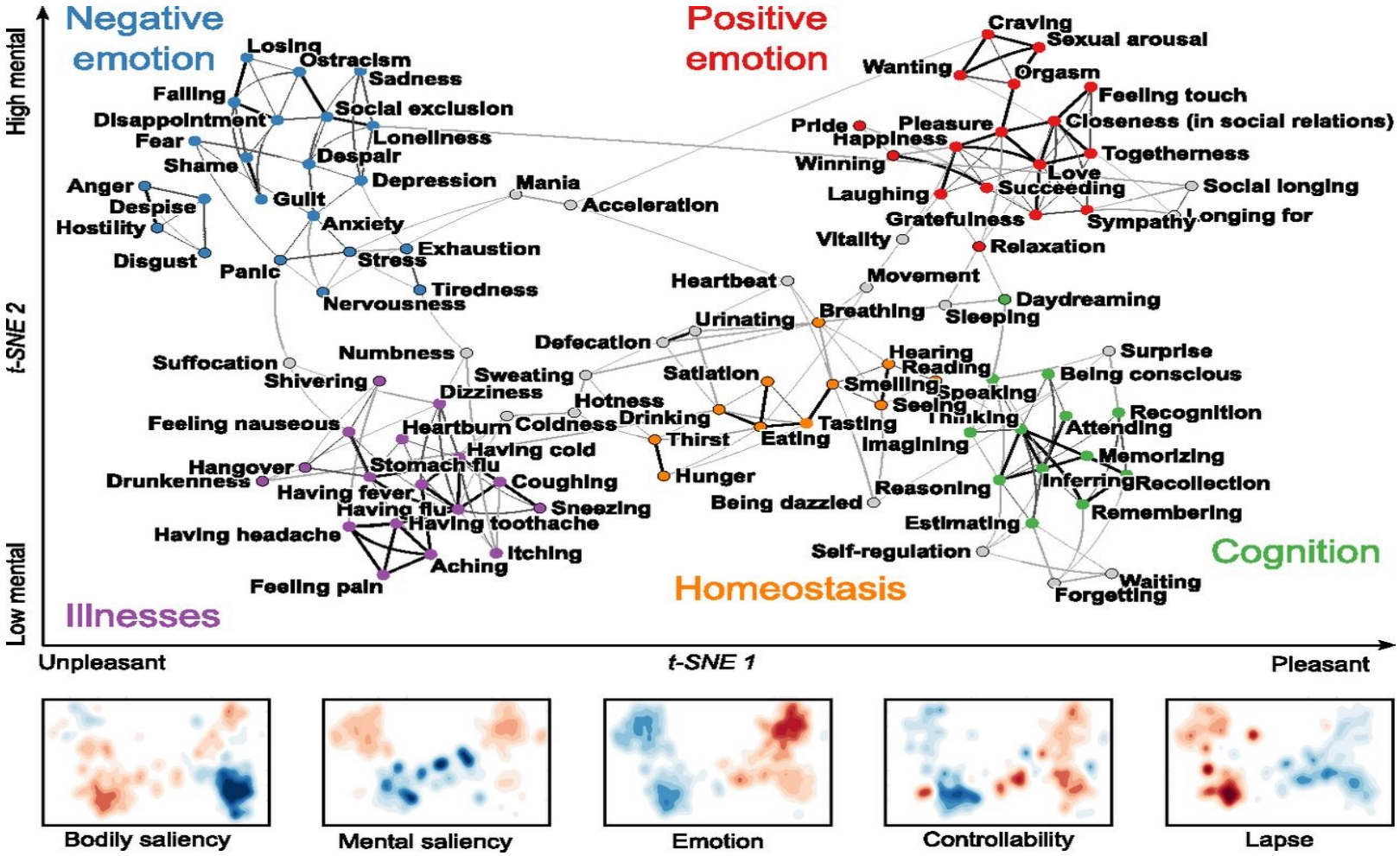
Dies lässt sich topographisch darstellen und eröffnet neue Möglichkeiten der objektivierbaren Zuordnung subjektiven Erlebens.

Subjektives Erleben hat eine emotionale und somatische Dimension.

Nummenmaa L, Hari R, Jari K, Hietanen JK, Glerean E (2018) Maps of subjective feelings. PNAS September 11, 2018 115 (37) 9198-9203)

Das Somatische Narrativ

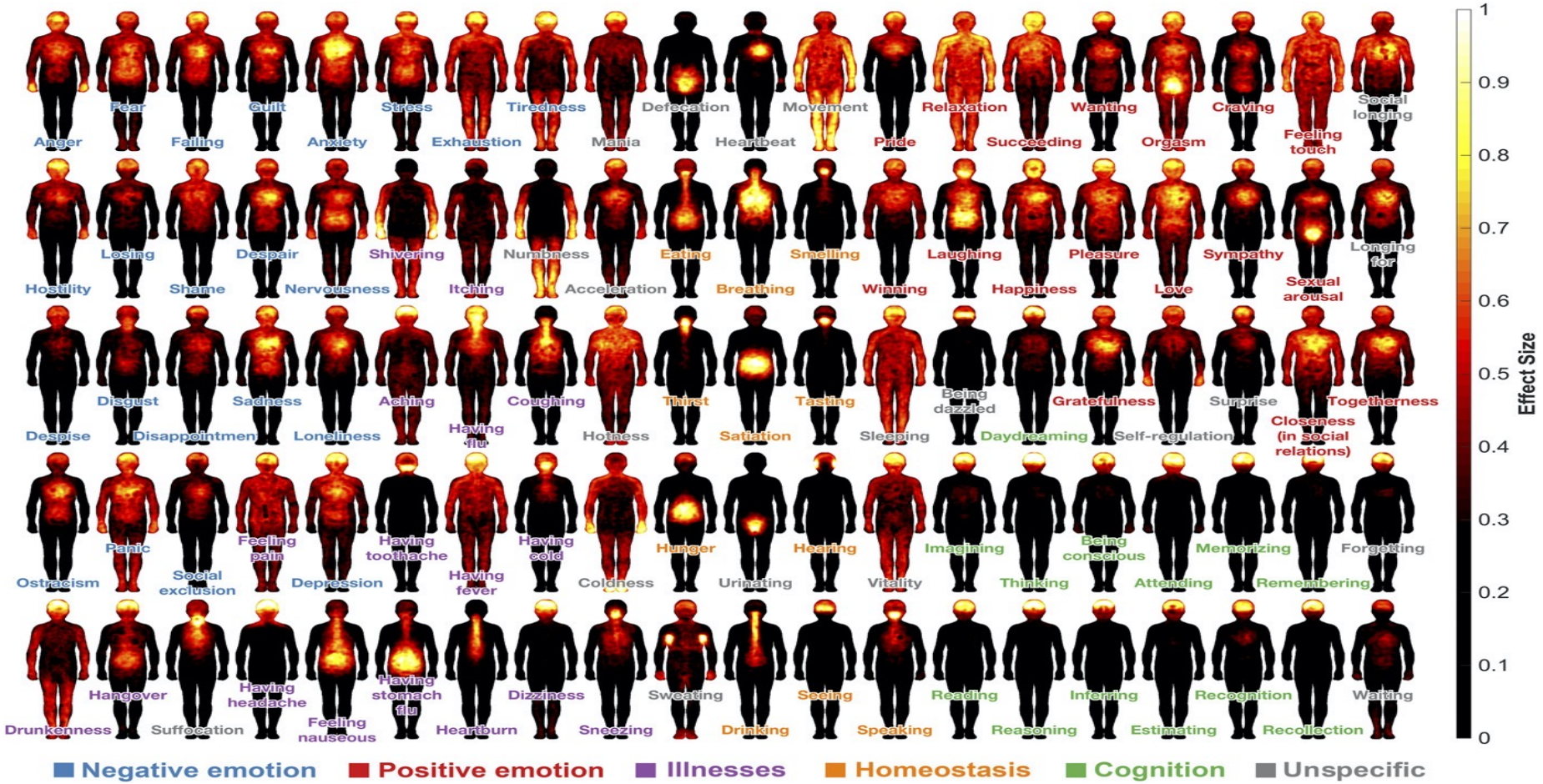
Karten subjektiver Körperempfindungen



(Nummenmaa L, Hari R, Jari K, Hietanen JK, Glerean E (2018) Maps of subjective feelings. PNAS September 11, 2018 115 (37) 9198-9203)

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

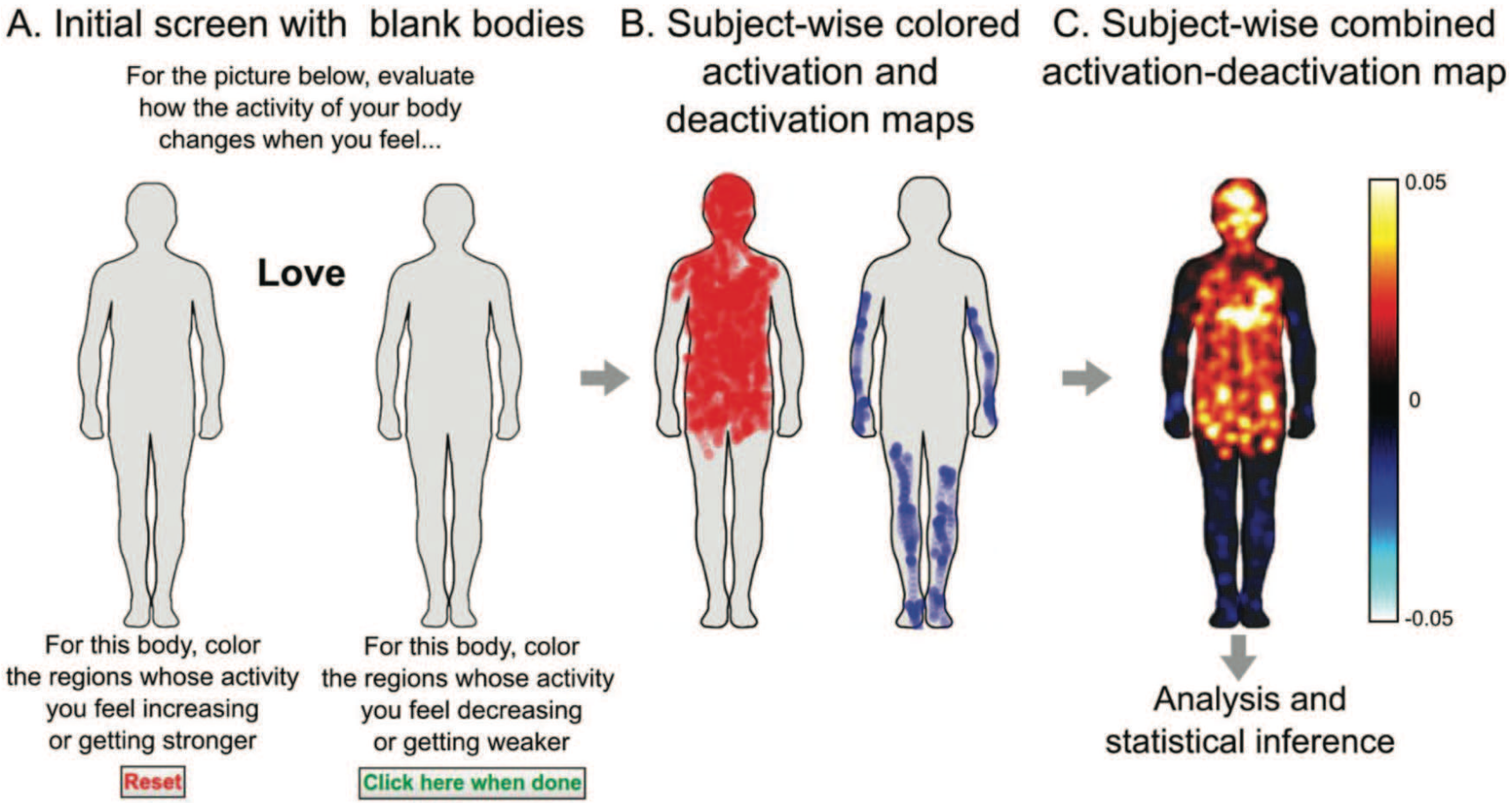
Das Somatische Narrativ
Karten subjektiver Körperempfindungen



(Nummenmaa L, Hari R, Jari K, Hietanen JK, Glerean E (2018) Maps of subjective feelings. PNAS September 11, 2018 115 (37) 9198-9203)

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

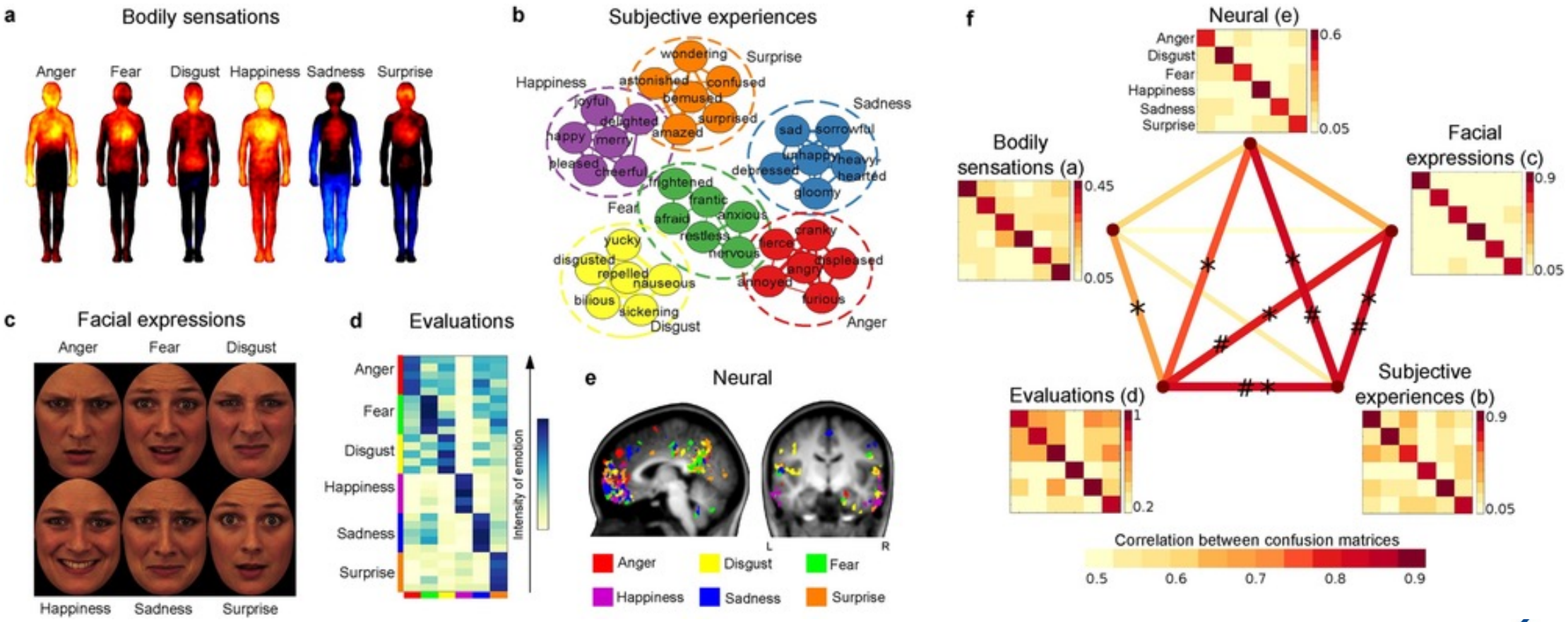
Das Somatische Narrativ
Karten subjektiver Körperempfindungen



(Nummenmaa L, Hari R, Jari K, Hietanen JK, Glerean E (2018) Maps of subjective feelings. PNAS September 11, 2018 115 (37) 9198-9203)

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ
Karten subjektiver Körperempfindungen

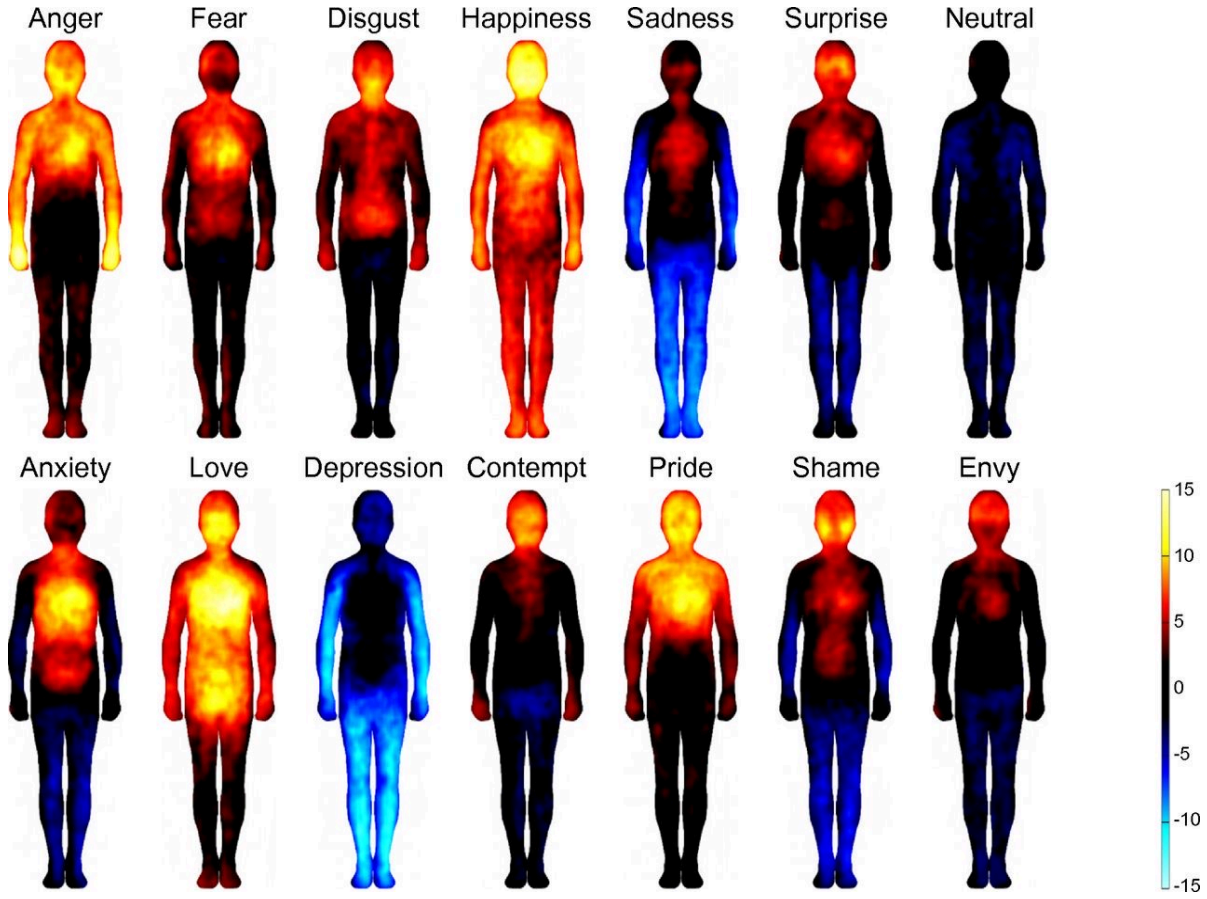


(Nummenmaa L, Hari R, Jari K, Hietanen JK, Glerean E (2018) Maps of subjective feelings. PNAS September 11, 2018 115 (37) 9198-9203)

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Körperaktivierung und Emotionen



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

- **Subjektives Erleben hat eine emotionale und auch eine somatische Dimension. Emotionen bilden sich im Körpererleben und der Aktivierung ab**
- **Die Verteilung der subjektiven Körperaktivierung ist spezifisch und eindeutig für die zugeordnete Emotion**
- **Sprachlich und kulturell unabhängig**
- **Die Verteilung der subjektiven Aktivierung von Körpererleben ist für basale Emotionen sogar umkehrbar eindeutig mit diesen verknüpft.**

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Somatisches Narrativ ohne Körperkarten?

- Die anschließende Frage:
  Ist dieser ganze Aufwand von Neurowissenschaft überhaupt nötig?

- Ein „Somatisches Narrativ“ ohne Körperkarten ist durchaus denkbar
  - mit dem immer subjektiven individuellen Schritt zur unmittelbaren Evidenz

  - Aber:
  - die KK schaffen ein umfassenderes Bild der Emotion und eigene Dynamik
  - bleibt sonst subjektiv und erschwert die Zuordnung von Körper und Emotion
  - ermöglicht keine allgemein verwertbare interindividuelle Vergleichbarkeit
  - erweiterte narrative Erlebensqualitäten lassen sich schlechter ordnen

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Narrative Erlebensqualitäten

- symmetrische ganzkörperliche Körperempfindungen repräsentieren überwiegend Emotionen (s.o. Nummenmaa et al. (2014) bodily maps of emotions)

- asymmetrische oder lokalisierte, anatomisch nicht erklärliche Körperempfindungen, besonders auch Schmerzen als Hinweis auf situative (evtl. traumatische) Erinnerungsfragmente

  (der Griff des Täters am Arm, die Kreuzschmerzen)

- „Anästhesie“ oder unvollständige Beschreibungen, Dissoziationen

  (Kopfdruck als Ausdruck von Wut, wieso fehlen Bauch und Arme)

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Narrative Erlebensqualitäten

- Dynamische Empfindungen als Hinweis auf subjektive Situationen und innere Prozesse (Es drückt mich herab, Es geht mir nahe)
- Relativ situativ oder personal bezogenes Körpererleben (klein mit Hut, im Mauseloch verkriechen)
- (Pseudo)metaphorisch ausgedrückte Erlebensinhalte als überdauernde Spuren innerer Situationen und Haltungen (Es liegt mir im Magen, Schmetterlinge im Bauch)
- „Archetypisches“ (“Siegfried-Syndrom“, „Hexenschuss“)

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

Das „Siegfried-Syndrom“

- Bohrender Schmerz paravertebral zwischen den Schulterblättern
- Etwas oder jemand fällt in den Rücken
- Mythologischer Bezug: Siegfried-Sage: Ermordung des nach Sieg über das Böse (den Drachen) und Bad im Drachenblut sonst unverwundbaren Helden durch Hagens Lanzenstoss meuchlings in die einzige verwundbare Stelle am Rücken

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin

Das Somatische Narrativ

„evolutive“ Definition:

Erzählung (Narrativ) mit fokussiertem Einbezug des Körpererlebens

- rein verbal in der therapeutischen Beziehung
- prozedural eingebettet in den therapeutischen Verlauf
- taktvoll explorativ im spontanen Erleben
- fragend ergebnisoffen nicht deutend „ assistiert frei assoziativ“
- fokussiert auf validierbaren Zusammenhang

- Unabhängig von Art oder Charakter der Belastung
- Unabhängig davon ob ein Trauma schon bekannt ist

Das Somatische Narrativ

Charakteristik des Verlaufs

- Kohärenz durch Verknüpfung von Erlebensfragmenten aller Qualitäten und Vereinigung zu einem kohärenten Erlebensraum
- Konvergenz von jeglichem Erleben auf emotional gefärbte Empfindung und verknüpftes Körpererleben spontan im therapeutischen Prozess
- Rekursion auf fundamental bedeutsame emotionale Inhalte und Tendenz zum evidenten Erreichen von elementaren Emotionen
- Unmittelbare Evidenz mit direkter Entlastung als Effektivitätsmarker (deutliche Reduktion von sogen. SUD bei hohen sogen. VoC)

Das Somatische Narrativ

Einsatzmöglichkeiten

- bedeutsame Situationen im therapeutischen Prozess
- Eingestreut, additiv, auch als eigenständige Methode
- Klärung, Konfrontation oder Durcharbeiten
- Vorsichtige Handhabung von Deutung im narrativen Prozess
- festgelegtes Protokoll nicht erforderlich
- prozedurale Fokussierung auf das somatische Erleben
- Methodisch prozedural „pendelnd“ zwischen Erlebensqualitäten

- Stützender nicht explorativ aufdeckender Einsatz möglich

Das Somatische Narrativ

methodische Aspekte

- Spezifischer Vorteil: unmittelbare Wirksamkeit mit Evidenzerleben
- Methodische Vorteile:
  - Dimensionale Unabhängigkeit von sonst gewählter Methode
  - Beliebig kombinierbar im therapeutischen Verlauf einsetzbar
  - Gute Steuerbarkeit, keine schädlichen Interferenzen
  - Prozedural orientierte systematische Einsetzbarkeit
  - therapeutische Neutralität und Abstinenz (notwendige Bedingung)
  - Kompatibilität unabhängig von „Schulen“-Orientierung

walter.schurig@via-mentis.de

www.via-mentis.de

via mentis
Klinik für Psychosomatische Medizin