

# **Management bei chronischen Augenerkrankungen mittels der Positiven Psychotherapie**

**Es ist leichter Etwas nicht zu sehen, als das Gesehene zu verarbeiten.**

Somatische Erkrankungen sind oft durch seelische Krisen bedingt – ebenso umgekehrt. Werden sie „ganzheitlich“ („Positivum“, das heißt: das Tatsächliche, das Vorhandene)– also nicht organbezogen – behandelt, lässt sich die körperliche und seelische Situation des Patienten verbessern. Über das Verständnis der Lebenssituation des Patienten und der auslösenden Ursachen des Krankheitsbildes kann man gerade bei chronischen Erkrankungen zu einer Verbesserung der Compliance, zu einer Optimierung der Therapie und der aktiven gemeinsamen Arbeit zwischen Patient und Arzt gelangen.

Viele Erlebnisse, die uns tagtäglich begleiten, gehen nicht spurlos an uns vorüber. Wenn Menschen längere Zeit unkontrollierbaren unangenehmen Ereignissen ausgesetzt sind, sie ihr Leben wenig selbständig steuern können, beginnen sie sich ohnmächtig oder orientierungslos zu fühlen. Schließlich stellen sie alle Versuche ein, der Situation Herr zu werden oder entziehen sich ihr ganz – ein Zustand den der US-amerikanische Psychologe Martin Seligmann (1985) „erlernte Hilflosigkeit“ genannt hat.

Wenn der hilflose Mensch unangenehme Ereignisse der eigenen persönlichen Unfähigkeit zuschreibt, kann eine Depression die Folge sein. Dies zeigt sich auch auf neurophysiologischer Ebene: Während einer Depression ist der Stoffwechsel des Gehirns gestört. Die Botenstoffe Serotonin und/oder Noradrenalin, die für die Übertragung von Impulsen zwischen Nervenzellen verantwortlich sind, geraten aus der Balance. Diese Störung gilt als Ursache für die gedrückte Stimmung, Kraftlosigkeit, Schuldgefühle usw.

Im engeren Sinne der Psychosomatik führen dauerhafte Stresssituationen ebenso zu organischen Störungen: Bekannt sind dafür Magengeschwüre, funktionelle Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Asthma, usw.



Die Mammutbäume, diese Riesen des Waldes, überleben Generationen von Menschen. Kein Sturm, kein Hagel, kein Blitzschlag kann ihnen etwas anhaben. Ja, selbst Feuer und Erdbeben haben sie überstanden. Sie stehen Jahr um Jahr, Jahrzehnt um Jahrzehnt, ganze Jahrhunderte und trotzen den Unbilden der Natur in ihrer mächtigen Gestalt. Es scheint, als könne nichts diese Giganten zu Fall bringen. Doch gibt es kleine, winzige Insekten, die Termiten, die kommen und beginnen, den Baum mit winzigen Bissen nach und nach zu zerfressen. Und schließlich schaffen diese vielen kleinen Winzlinge das, was keine Naturkatastrophe vermag: Sie bringen den Riesen zu Fall.

Bei den Organischen Störungen hat sich der Ärger gewissermaßen in das Organ eingefressen, und es kommt zu objektivierbaren pathologischen Organveränderungen. Wie die psychosomatische Forschung zeigt, ist jedes Organsystem gegenüber derartigen Veränderungen anfällig.

## Stressbedingte Augenerkrankungen

Stresserkrankungen der Augen können sich unter anderem als Glaukomanfall, Augeninnendruckentgleisungen, Immunschwäche und rezidivierende Erkrankungen wie Herpes oder Uveitisrezidive äußern. Sobald bei der körperlichen Symptomatik die gängigen Therapieoptionen nicht greifen, wenn trotz richtiger Therapie des Arztes keine Besserung der Augenerkrankungen möglich ist, sollte der behandelnde Augenarzt die Ebene der psychosomatisch wirksamen Aspekte stärker gewichten. Psychosomatische Aspekte zu erkennen, ist für den behandelnden Augenarzt wichtig.

Mit dem Ansatz der erlernten Hilflosigkeit ist aus den USA die Positive Psychologie (Martin Seligmann, 1985) bekannt, in Deutschland die Positive Psychotherapie von dem deutsch-iranischen Arzt Nossrat Peseschkian (1968). Beiden Ansätzen ist eine positive, das heißt ressourcen-, lösungs- und wachstumsorientierte Perspektive gemeinsam, die in eine ätiologisch begründbare und wissenschaftlich evaluierbare Behandlung mündet. Beide betonen dabei die Bedeutung der „Tugenden“ (bei Peseschkian: „Aktualfähigkeiten“) wie Höflichkeit, Gerechtigkeit oder Hoffnung.

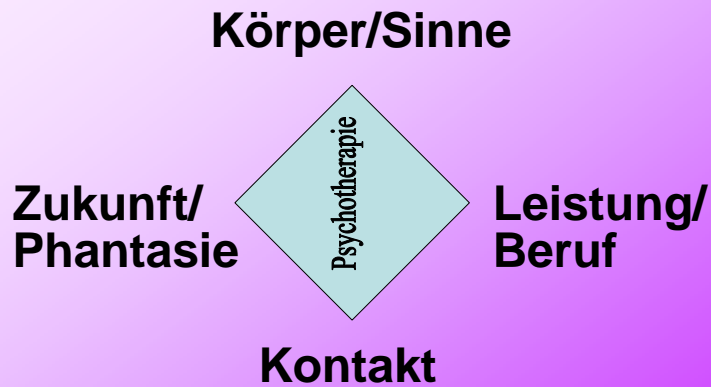
Die Psychosomatische Erkrankung ist häufig Ausdruck eines konflikthaften Erlebens:

- Was kann ich nicht mehr klar sehen?
- Kann ich noch nach vorn blicken?
- Vor was verschließe ich die Augen?
- Nehme ich mein eigenes Leben in Augenschein?
- Was stört mich, dass ich nicht mehr hinsehen kann?

Vermutet der behandelnde Augenarzt eine solche psychosomatische Komponente, die den Heilungsverlauf verändert oder hemmt, sollte er den Patienten bezüglich der Stressoren innerhalb seiner WORK-LIFE-BALANCE / Balance-Modell nach Peseschkian befragen.

# Vier Qualitäten des Lebens

(Das Balance-Modell nach Peseschkian)



Nach dem Konzept der Positiven Psychotherapie (WIAP = Wiesbadener Akademie für Psychotherapie) von Nossrat Peseschkian sind nicht nur die Störungen und Konflikte, die eine Person mit sich herumträgt, vorgegeben, sondern auch die Fähigkeiten und Selbsthilfeanteile, mit diesen Konflikten umzugehen. Sind diese Fähigkeiten einseitig ausgeprägt oder gänzlich unterdrückt worden, stellen sie eine mögliche Quelle für Störungen im innerseelischen und zwischenmenschlichen Bereich dar. Nach Peseschkian ist geistige und körperliche Gesundheit nur durch ein Gleichgewicht in den vier Lebensbereichen Körper/Sinne, Leistung/Beruf, Kontakte/Partnerschaft und Sinn/Zukunft zu erreichen.

Psychosomatische Störungen können ihre Ursache in der Unausgewogenheit in mindestens einem der vier Bereiche haben: Das Auge hat nicht nur die Funktion der Wahrnehmung, sondern auch der Verdrängung (Schultz-Zehden, 1981). Dass Wut Tränen in die Augen treiben kann und Kummer und Trauer weinen lassen, ist bekannt, aber weniger, dass durch dauerhaften seelischen Stress Gefäßverkrampfungen, Stoffwechselerkrankungen, Immunsystemveränderungen und damit auch chronische Augenerkrankungen verstärkt, verändert und entstehen können. (Uexküll, „Auge und Psyche“, Auflage 2003 ).

Folgende Fragen wären möglich zu den vier Bereichen:

### Fragebogen zu Sehstörungen

## **Körper/Sinne – Beruf/Leistung – Kontakt/Familie – Sinn/Phantasie/Zukunft**

1. Sehen Sie privat oder beruflich „schwarz“? Lassen Sie sich durch Erfahrungen „den Blick für etwas trüben“? Sind Sie „blind und taub“ für etwas? Fallen Ihnen noch andere Sprichwörter zu Ihrer Erkrankung ein? Was sagen Ihnen diese Volksweisheiten?
2. Betrachten Sie die Welt nur unter einem bestimmten Blickwinkel? Sehen Sie Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft eher durch eine „rosarote Brille“?
3. Nehmen Sie regelmäßig die verordneten Medikamente? Wissen Sie, wie die Medikamente wirken, was Sie von ihnen erwarten können und welche Nebenwirkungen möglich sind?
4. Welche täglichen „Kleinigkeiten“ (Mikrotraumen) im Beruf sind es, die Ihnen zu schaffen machen: Unpünktlichkeit, Unordnung, Unsauberkeit, Verschwendung, Unhöflichkeit, Unehrlichkeit, Perfektionismus, Unzuverlässigkeit, Ungeduld, Misstrauen, Kritik, mangelnde Anerkennung usw. von Mitarbeitern, Kollegen, Chef?
5. Haben Sie Angst, beruflichen Anforderungen nicht gewachsen zu sein? Fühlen Sie sich gestresst?
6. Müssen Sie Mitarbeitern, Kollegen, dem Chef „ein Dorn im Auge“ sein, um wahrgenommen zu werden?
7. Fühlen Sie sich in Ihrem Beruf/bei Ihrer Arbeit akzeptiert, überfordert, unterfordert? Wie reagieren Sie bei Stress?
8. Wie stehen Sie zu Konzepten wie „Mach die Augen und Ohren auf!“ oder „Sieh dir alles erst mal genau an!“?
9. Gibt es Ereignisse in Ihrem Alltag, die bei Ihnen oder Ihrem Partner (Ehepartner, Eltern, Kindern, Freunden, Bekannten) „ins Auge gehen“?
10. Welche Ereignisse sind in den letzten 5 Jahren auf Sie zugekommen, dass Ihnen „Hören und Sehen vergangen ist“? Nennen Sie mindestens 10 Erlebnisse. Übersehen Sie das, was Sie nicht (mehr) sehen wollen?
11. Welche Wünsche, von denen Sie schon lange „geträumt“ haben, möchten Sie sich erfüllen? Sehen Sie dafür Chancen?
12. Was ist für Sie der Sinn des Lebens (Antrieb, Ziele, Motivation, Lebensplan, Sinn von Krankheit und Tod, Leben nach dem Tod)?

13. Akzeptieren Sie Ihre Beschwerden auch als Chance, bisher nicht erlebte Bereiche (Körper/Sinne, Beruf/Leistung, Kontakt, Phantasie/Zukunft) zu entwickeln?

Unsere Lebens-Balance, die eine Balance zwischen unserem körperlichen Erleben, unserem Leistungssystem, unserem familiären Umfeld, der Öffnung nach außen zu Freunden und Vereinen und unserem Werte- und Sinnerleben darstellt, ist die Basis für die Salutogenese. Der zentrale Gedanke des Konzeptes der Salutogenese (Antonowsky 1987) ist, dass Gesundheit immer wieder neu hergestellt werden muss, Gesundheit kein Zustand ist, sondern als Prozess verstanden werden muss. Mittels der Initiation des Prozesses der Selbstorganisation und Selbststeuerung des individuellen Menschen können die funktionellen Beschwerden/Sehstörungen minimiert, gar verhindert werden.

*Dr. med. Gabriele Emmerich  
Augenärztin • Psychotherapie  
Praxis an der Lichtwiese  
Ohlystr. 52  
64285 Darmstadt*

*tel.: +49(0)6151-3591627  
fax.: +49(0)6151-422003  
e-mail: [post@lichtwiese.de](mailto:post@lichtwiese.de)*