

**20. Jahrestagung der Thure v. Uexküll -
Akademie für Integrierte Medizin, Glotterbad,
19.-20.10.2018**

Vortrag 19.10.2018

**Das Wunderknäuel:
Zur Entstehungsgeschichte der
Organismus-Umwelt-Beziehung**

Angela v. Arnim

Inhalt

1. Geschichte einer Metapher
2. Geschichte einer Metaphernbildnerin
3. Geschichte einer Beziehung
4. Geschichte einer Publikation und einer Fragestellung heute
5. Geschichte der Organismus-Umwelt-Beziehung
6. Geschichte der Veränderung von Forschungs- und Therapiefragestellungen
7. Geschichte der Veränderung der gesellschaftlichen Rolle des Körpers
8. Geschichte einer gesellschaftlichen bio-psycho-sozialen Perspektive

1. Geschichte einer Metapher

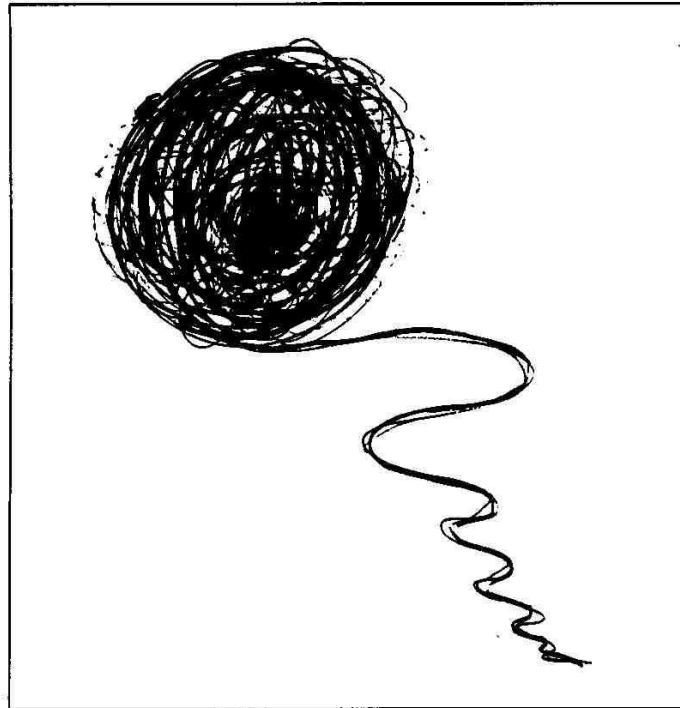


Abb. 1. Das Wunderknäuel

Die DKPM-Arbeitsgruppe
„Subjektive Anatomie“
suchte ein bildliches Modell
für das Thema:



Da kam mir plötzlich
eine Erinnerung - an
eine Geschichte, die
mir als Kind meine fast
90-j. Urgroßmutter aus
ihrer eigenen Kindheit
erzählt hatte...

Entwicklung als „Verwicklung“

2. Geschichte einer Metaphernbildnerin:

Damals war ich in der internistischen Weiterbildung und psychodynamischen Psychotherapie-Ausbildung, u.a. in der Körperpsychotherapiemethode Funktionelle Entspannung, FE.

Die FE verstand ich als

- eine tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapiemethode, die den „Leib als die tiefste Schicht des Unbewussten“ (M. Fuchs) sieht,
- die an der Propriozeption als der körperlichen Eigenwahrnehmung ansetzt („Wahrnehmen und Bewegen“ im „Gestaltkreis“ v. v. Weizsäcker),
- die ressourcenorientiert am sicherheitsgebenden Prinzip des körperlich Wahrnehmens von Halt und Grenze orientiert ist,
- die, basierend auf dem grundlegenden biologischen Rhythmus-Prinzip, den basalen körperlichen Eigenrhythmus betont.

2. Geschichte einer Metaphernbildnerin

Beispiel: Arbeit mit FE in klinischen Therapiestudien an der Psychosomatischen Universitätsklinik Erlangen

Bildliche Symbolisierung mit plastizierten **Körperbild-Skulpturen**
(„Körperbildskulptur-Test“, Joraschky, v. Arnim)

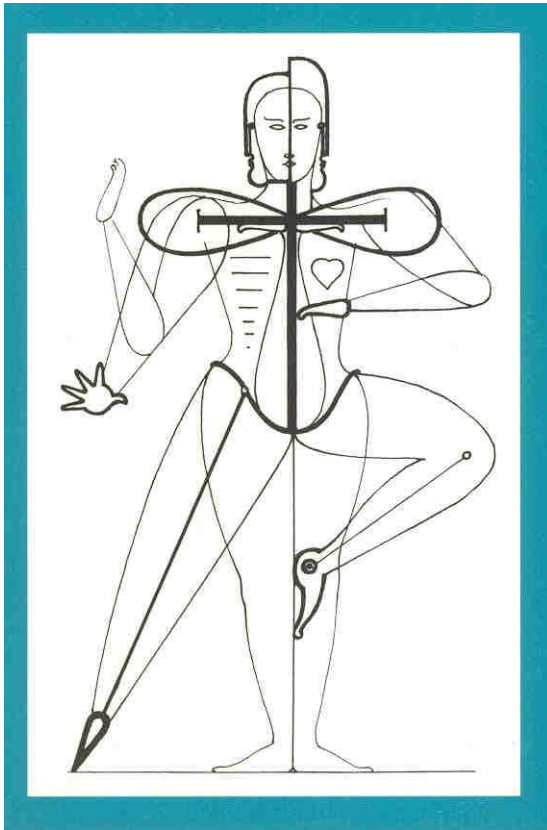
- mit Einbeziehung der taktil-propriozeptiven Wahrnehmung
 - als Therapieverlaufsevaluationsinstrument
 - zur Anregung von Symbolisierungsprozessen
- mit qualitativ ausgewerteten Körperbild-Narrativen
- als „Übergangsobjekt“ im therapeutischen Prozess



3. Geschichte einer Beziehung:

Die AG „Subjektive Anatomie“ –

Der erlebende - und erlebte Körper



- 13 Psychosomatiker*innen und Körperpsychotherapeutinnen (FE und KBT) arbeiten 7 J. „im Selbstversuch“ zusammen
- Zu den theoretischen Modellen, um die Bedeutung der Entstehung einer Subjektiven Anatomie zu erklären, haben beigetragen:
 - Systemtheorie
 - Psychoanalytische Entwicklungspsychologie
 - Konstruktivismus
 - Empirische Säuglingsforschung
 - Semiotik

4. Geschichte einer Publikation: „Subjektive Anatomie“ 1994 und 2019, und die Frage:

Was hat es mit dem Wunderknäuel heute auf sich?

- Die Publikation eines Gruppenbuchs mit 13 Autor*innen war eine Art Pionierwerk, das für viele körperpsychotherapeutische Schulen zum Vorbild für die Fokussierung auf Modelle und Wirkmechanismen bei der Einbeziehung des Körpers in die Psychotherapie - und für viele Therapeut*innen ein wichtiger Beitrag zur Überwindung des Leib-Seele-Dualismus
- **Die Fragestellung heute:** Kann auch in der inzwischen deutlich veränderten gesellschaftlichen Situation mit z.T. anderen Zeitkrankheiten und wissenschaftlichen Fragestellungen das Wunderknäuel heute noch ein bildliches Modell für körperbezogene Integrierte Medizin sein?
- Doch zunächst zum „1994er –Modell“:

5. Geschichte der Entstehung der Organismus-Umwelt-Beziehung: In die Subjektiven Anatomie, d.h. den erlebten und erlebenden Körper, ist die Umwelt mit eingewickelt



Subjektive Anatomie bedeutet:

der Mensch entwickelt sich als „Wunderknäuel“: in jeder Wicklung ist ein Geschenk verborgen – und ganz innen ein besonders geheimnisvolles...

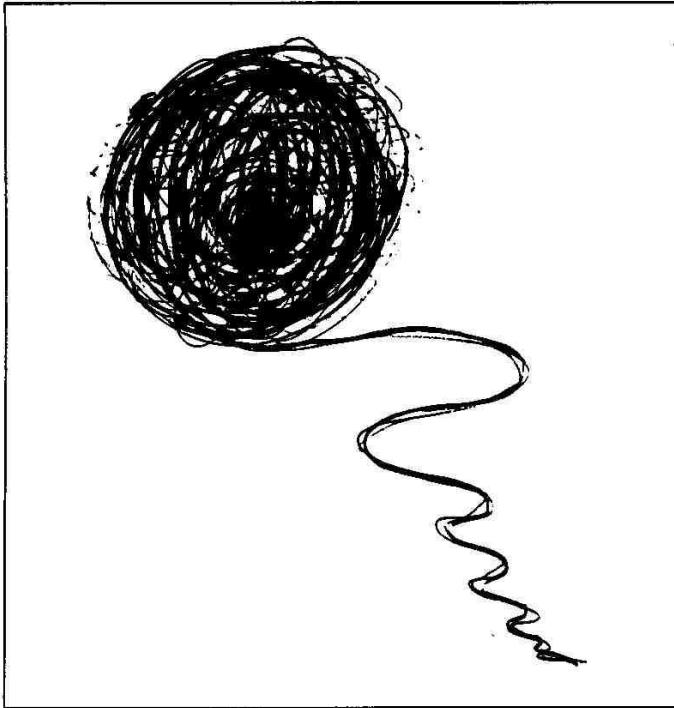
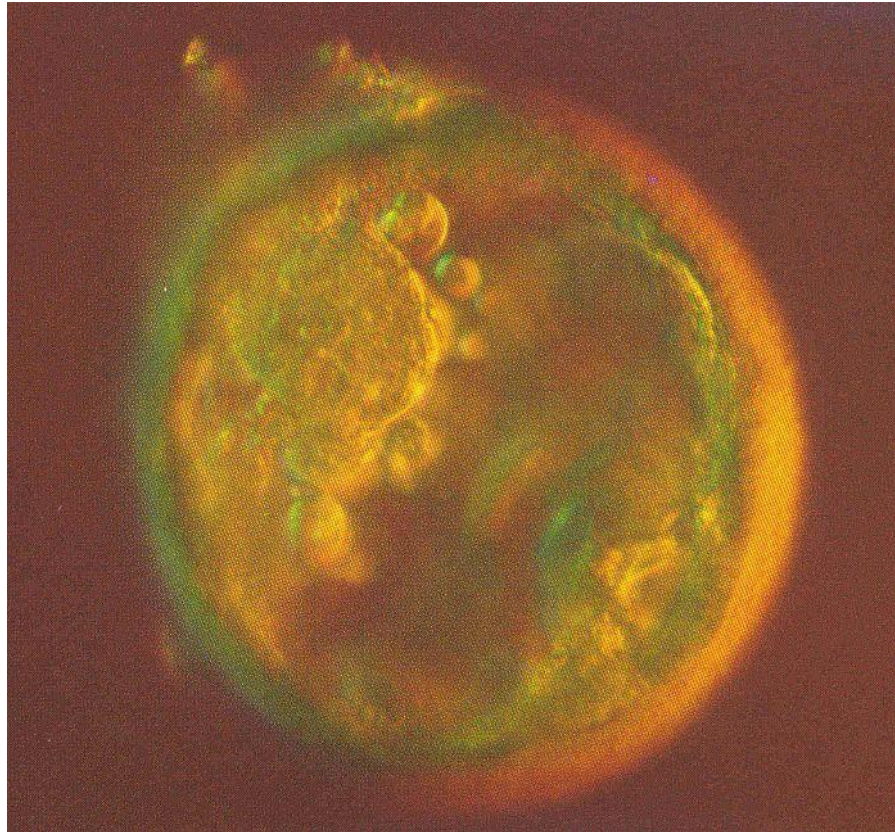


Abb. 1. Das Wunderknäuel

- Das Neue erscheint im Sprung, als **Überraschung** oder **Emergenz**
- Im / Der **Kern** ist ein „Geschenk“:
- Der Kern ist die **Lebendigkeit** bereit jeder Zelle:
 - die Fähigkeit zum **Wahrnehmen und Bewegen**
 - die Fähigkeit zu **Bindung und Autonomie**

I. Die Entstehung des Lebens



Das Modell des Regelkreises: Beispiele: Die Amöbe oder das Pantoffeltier!

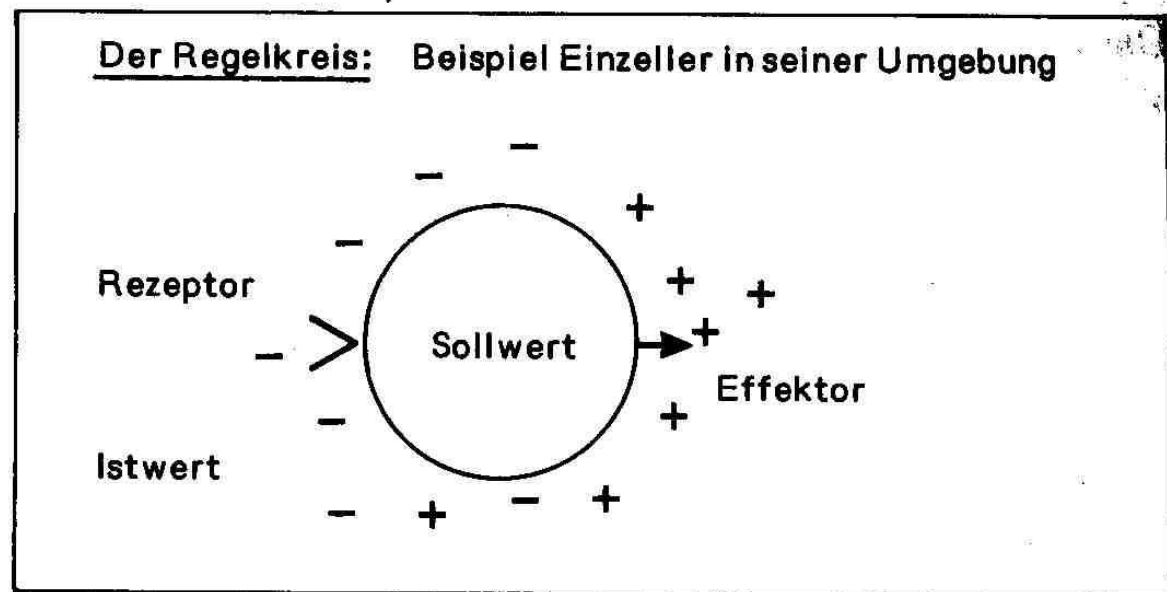
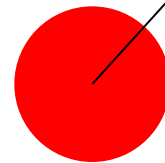


Abb. 2. Der Regelkreis am Beispiel eines Einzellers in seiner Umgebung

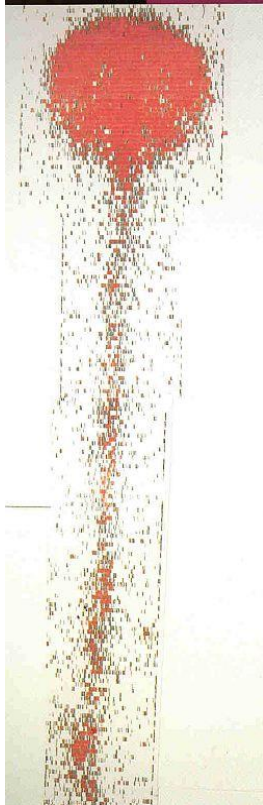
Entwicklung als „Verwicklung“:

I. Befruchtung und frühe Embryonalzeit



Zellen bilden
Regelkreise,
kommunizieren mit
vegetativ – ikonischen
Zeichen

II. Entstehung von Organsystemen zum **Merken** von **Merken** und **Wirken** („Wahrnehmen und bewegen“)



Szintigramm eines embryonalen ZNS

II. Frühe Funktionskreise



Das Modell des Funktionskreises

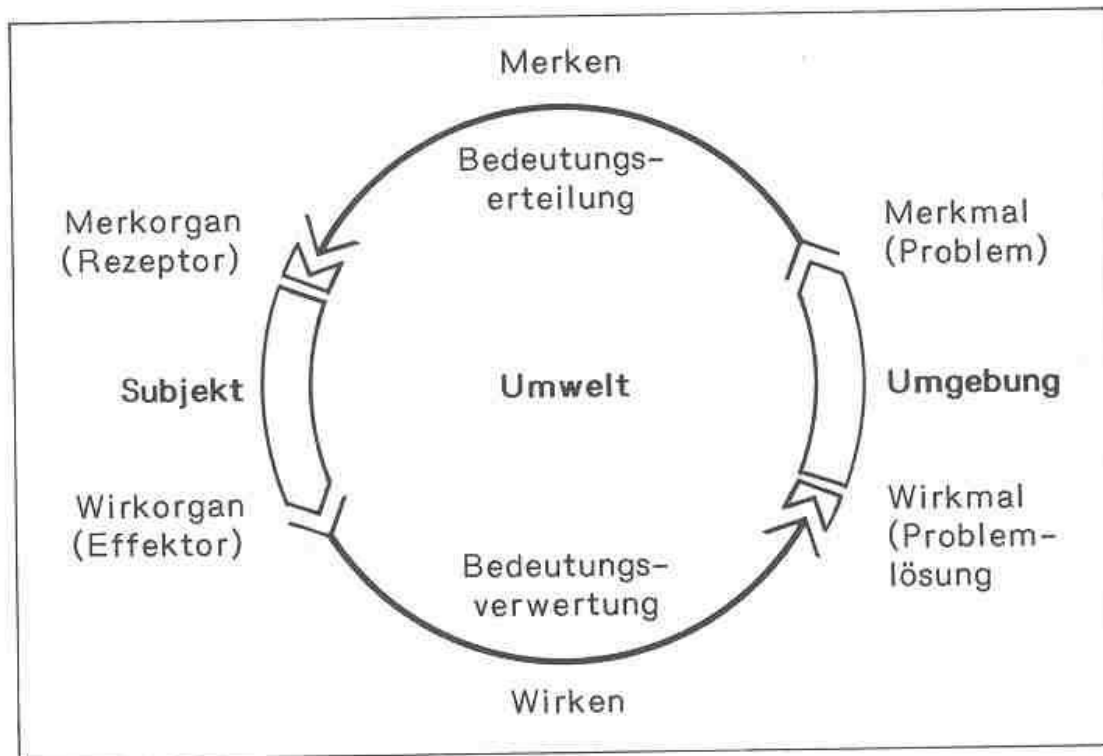
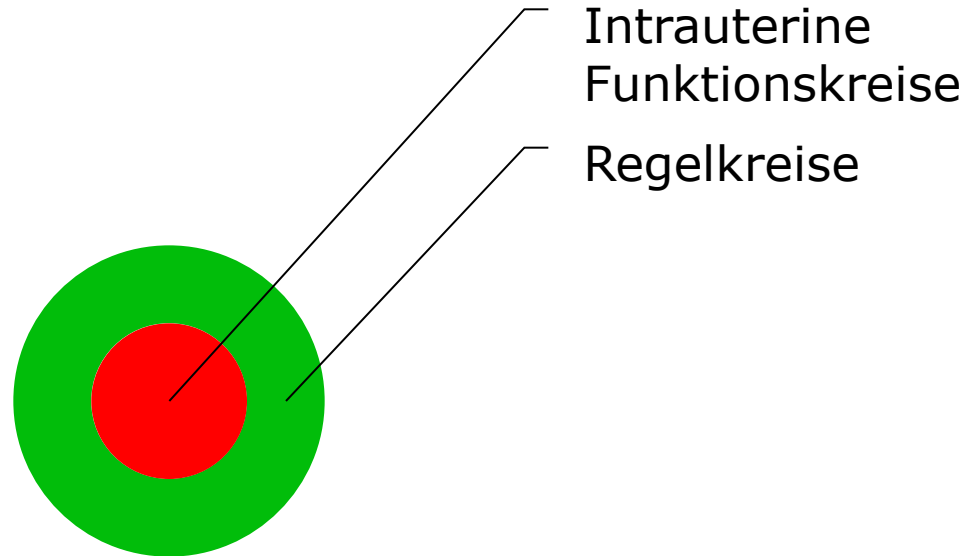


Abb. 3 Der Funktionskreis (aus von Uexküll und Wesiack 1990)

Beispiel: Daumenlutschen im Mutterleib



II. a. Fetalzeit: Regel – und intrauterine Funktionskreise



Die postpartale Situation - Der erste Schrei:

Funktionskreis der Atmung

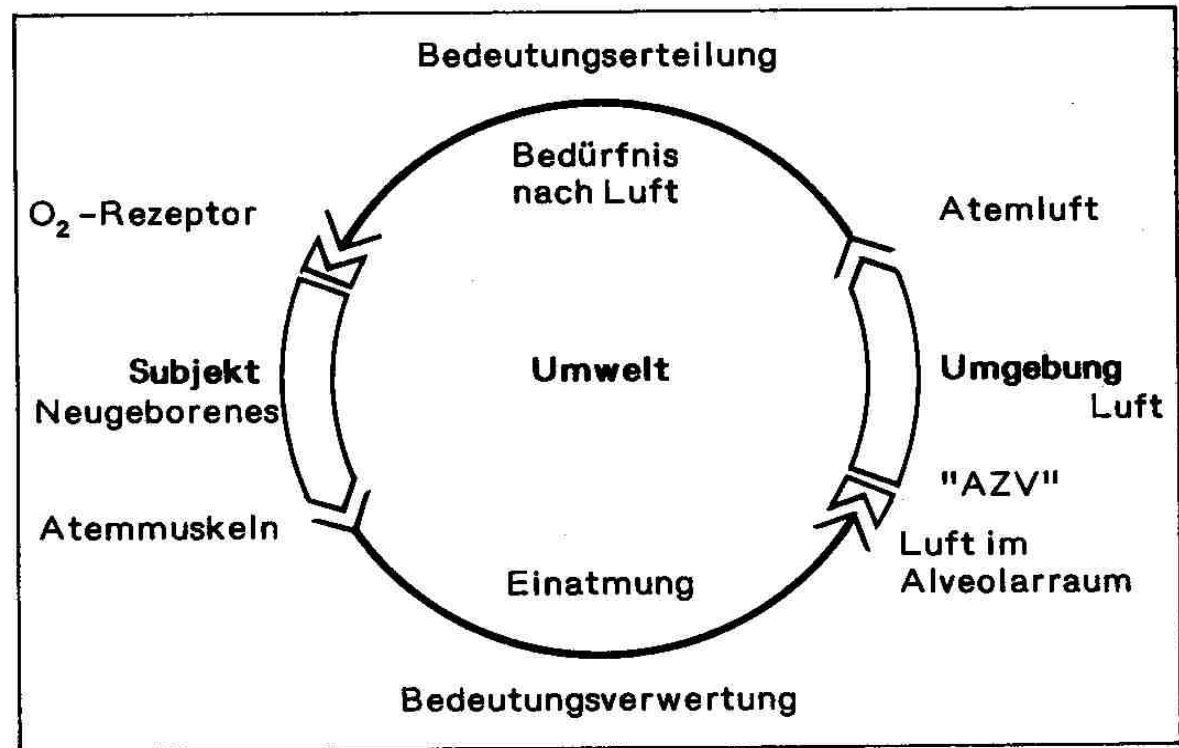


Abb. 6. Der Funktionskreis der Atmung

Voraussetzung für eine gelingende postnatale Bindung und Entwicklung: **Die elterliche Feinfühligkeit (Ainsworth)**



Angela v. Arnim

Themen: Beziehung, Sicherheit finden, Getragensein - und Autonomie

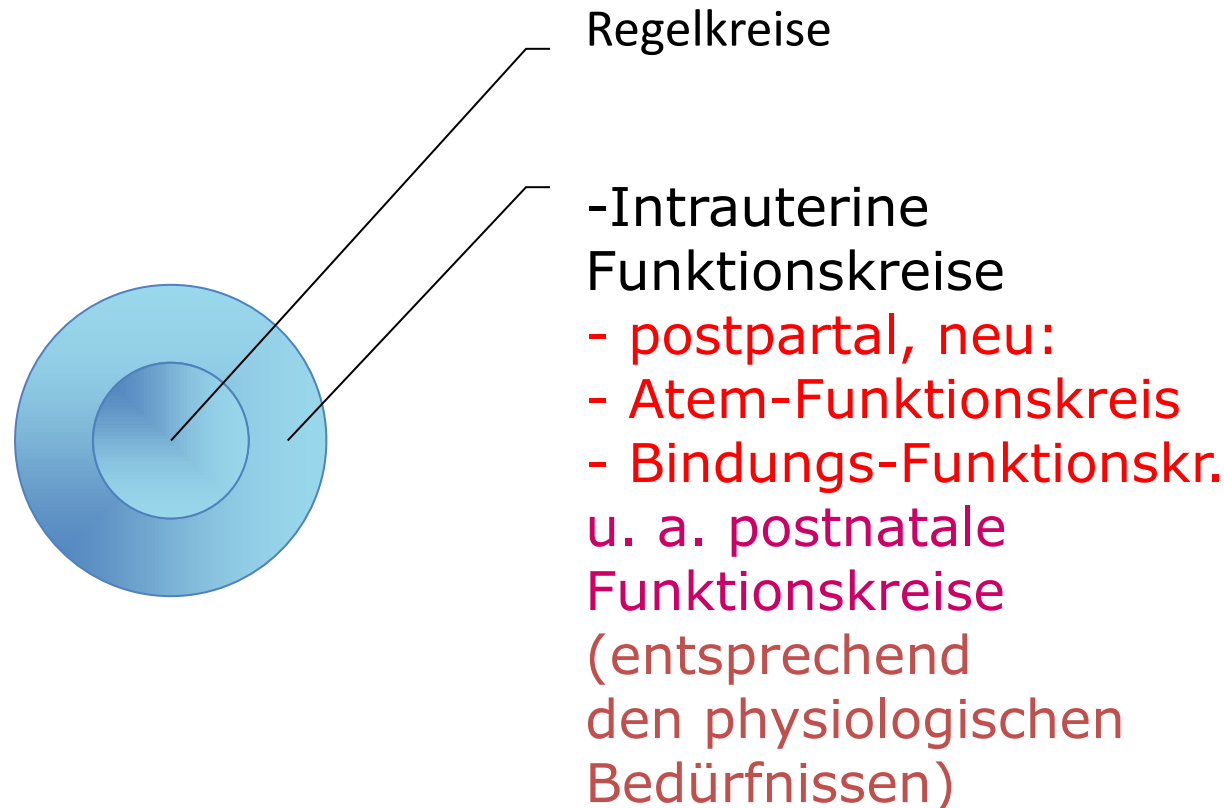


Halt
und
Rhythmus

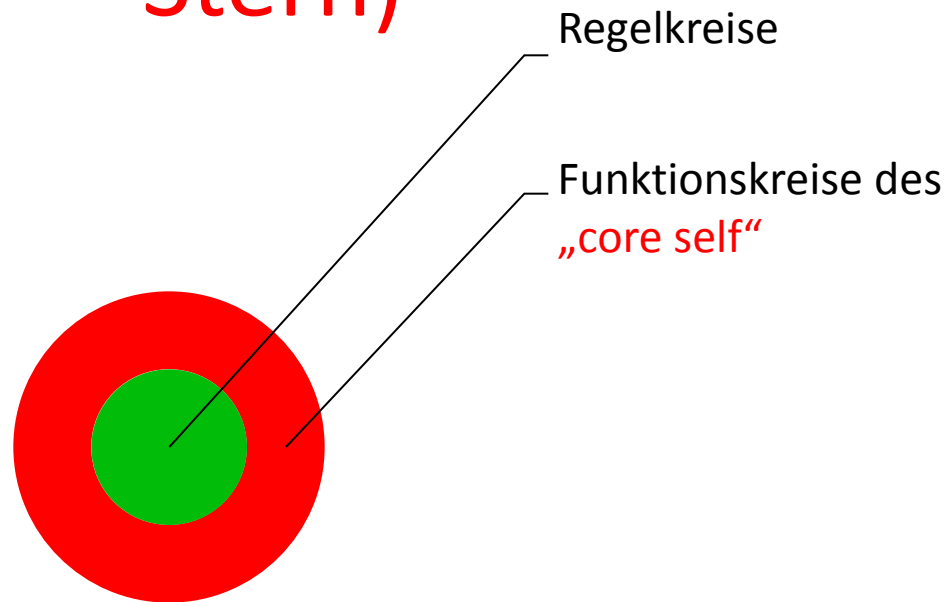
II. b. Geburt und postnatale Verwicklungen :

- Atem-Funktionskreis (Uexküll), - Bindungs-Funktionskreis

Phase des „auftauchenden Selbst“ (Stern)



II. c. Entwicklung des Kernselbst (Ende des 1. Lebensjahres)(core self, Stern)



Core Self und Entwicklung des Körpererlebens: Motivationssysteme und Körper selbst (J. Lichtenberg und D. Stern)



- Grundlegende biologische Bedürfnissysteme
- Stufen des basalen Selbst-Empfindens

Motivationsystem Bindung



Thema: Motivationssystem Exploration



Motivationssystem

Regulation physiologischer Bedürfnisse



Motivations-
system
Aversion



Motivationssystem

Sinnliches Vergnügen



Die kopernikanische Wende: Die Entstehung der „inneren Bühne“ im Situationskreismodell

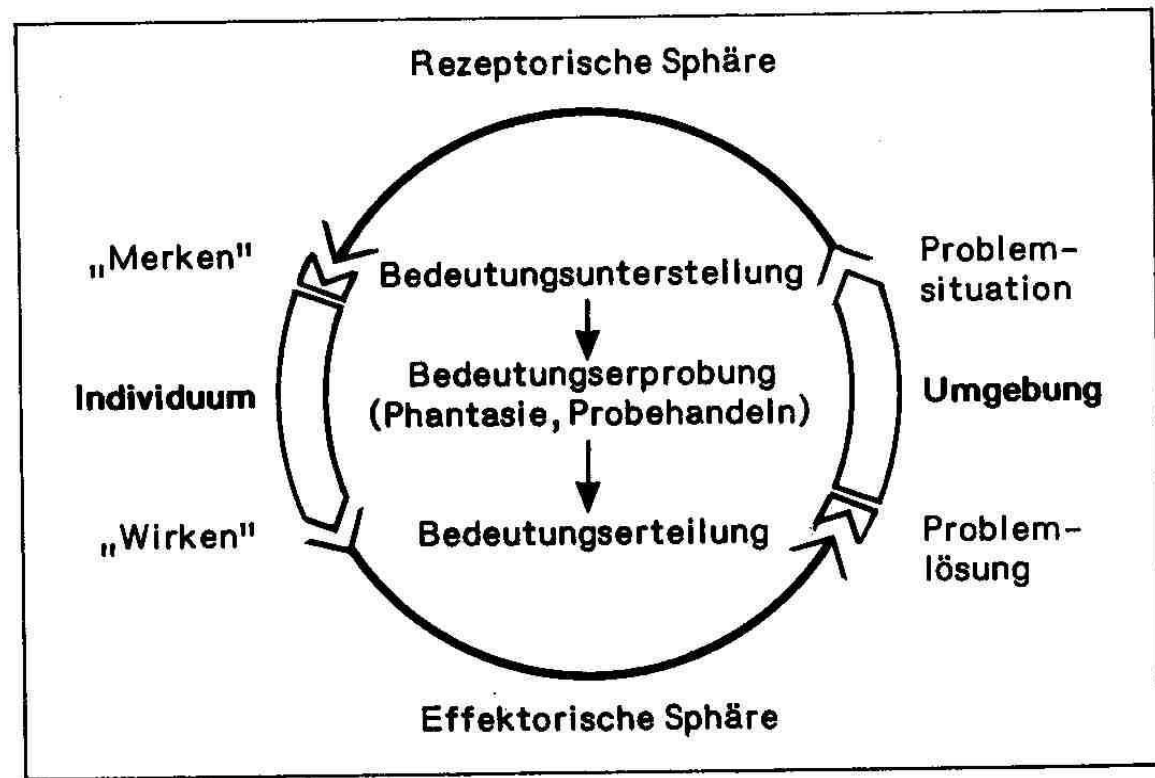


Abb. 8. Der Situationskreis (nach von Uexküll und Wesiack 1990)

Dialog:
Körper
und
Sprache

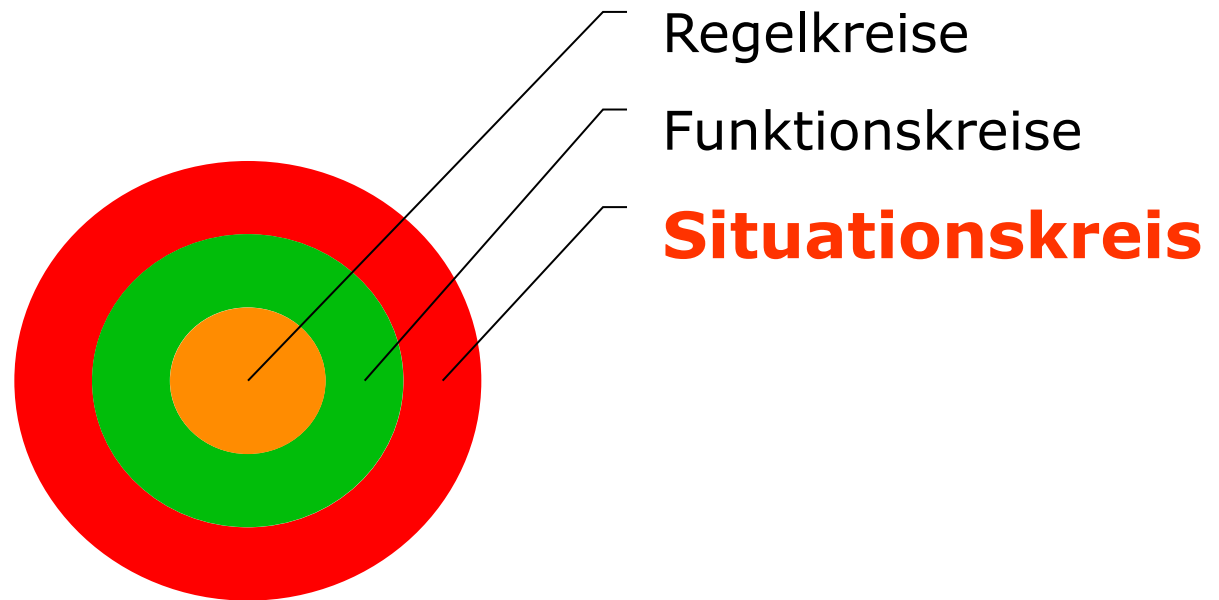


„Gesprächs-
führung“

Was kommt nach den Funktionskreisen des core self (2. Lebensjahr)?

III. a. Die „Kopernikanische Wende“ (Piaget):

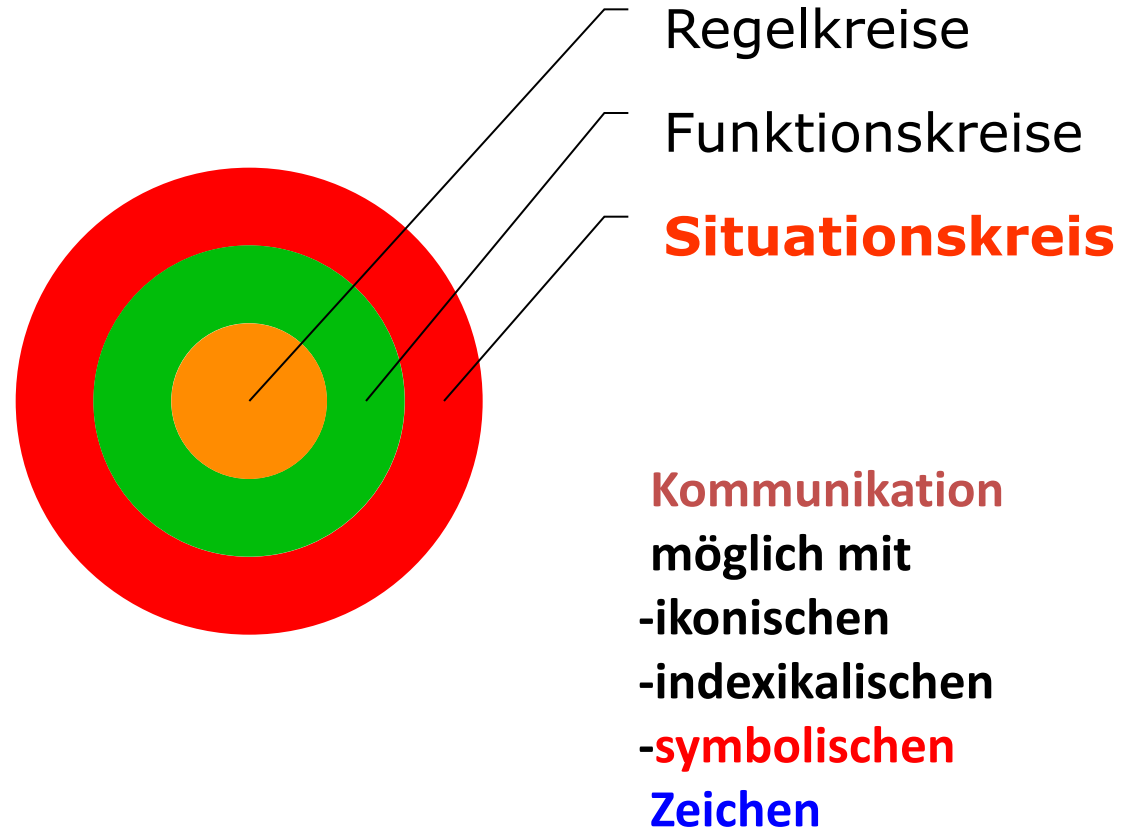
Thema: Fähigkeit zur Sprache – zur Symbolisierung –
das „verbale Selbst“ (Stern)



III. b. AIM-Thema: (Körper-) Geschichten erzählen

(G. Bateson) - **das „narrative Selbst“** (Stern)

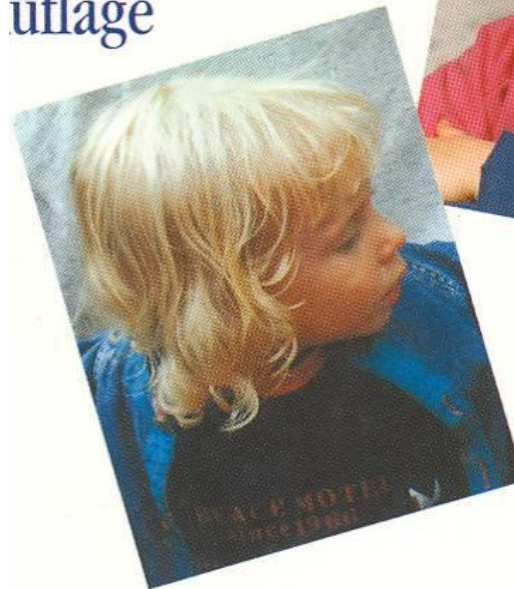
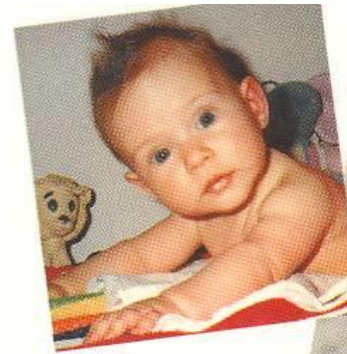
(3. Lebensjahr)



Daniel Sterns Botschaft:

Die basalen
leiblichen
Qualitäten der frühen
Körpererfahrungen mit der Umwelt
der frühen Bezugspersonen
(Kernselbst-
Empfinden)
bleiben in den
späteren
Entwicklungsphasen
Als fest eingeflochtener
Umweltfaden
erhalten
(„eingewickelt)...

uflage



Die Überraschungen des Wunderknäuels: Frühe gute Erfahrungen führen zur Bildung von strukturellen Kompetenzen

(Rudolf, 2005; Küchenhoff, 2005)

- Sich ausdrücken und jemand Wichtigem erreichen, **kommunikative Kompetenz**
- Beantwortet, beachtet, verstanden, getröstet werden, **Fähigkeit zur Beziehungsherstellung, Akzeptanz und Affektregulation**
- Den eigenen Körper spüren und ihn als Träger von verschiedenen eigenen Aktionen, Reaktionen und Affekten erleben, **propriozeptive, Affekt-differenzierungs- und Handlungs - Kompetenz**

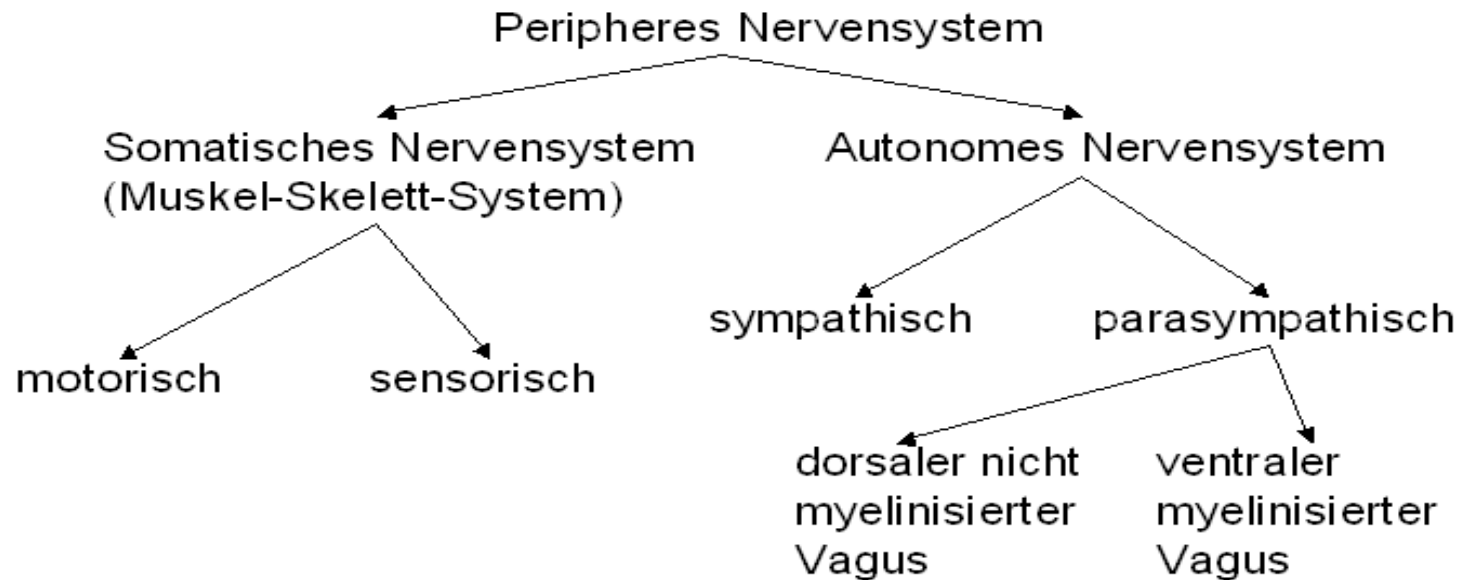
6. **Und heute?** Geschichte veränderter Fragestellungen und Forschungsergebnisse bzgl. „schwieriger Verwicklungen“:
Ein „schief gewickeltes“ Wunderknäuel mit zerfaserten oder fragmentierten Fäden führt zu unvollständigen oder unangenehmen Überraschungen, z.B. Störungen der Affektregulation

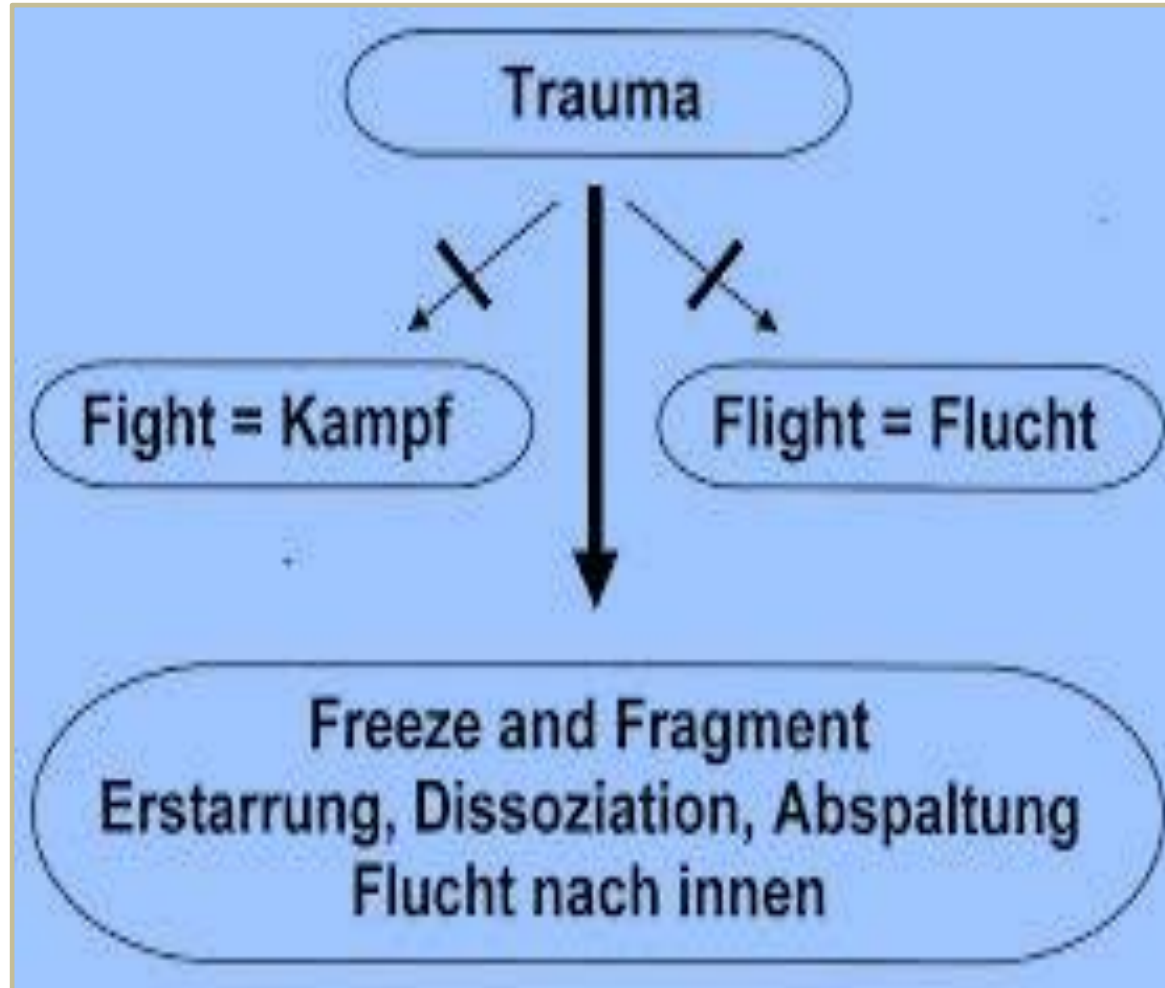


Bespiel: Die Polyvagaltheorie: Im Notfall: Aktivierung des dorsalen Vagusstrangs

Abb. 4.8: Das Nervensystem

Zentrales Nervensystem

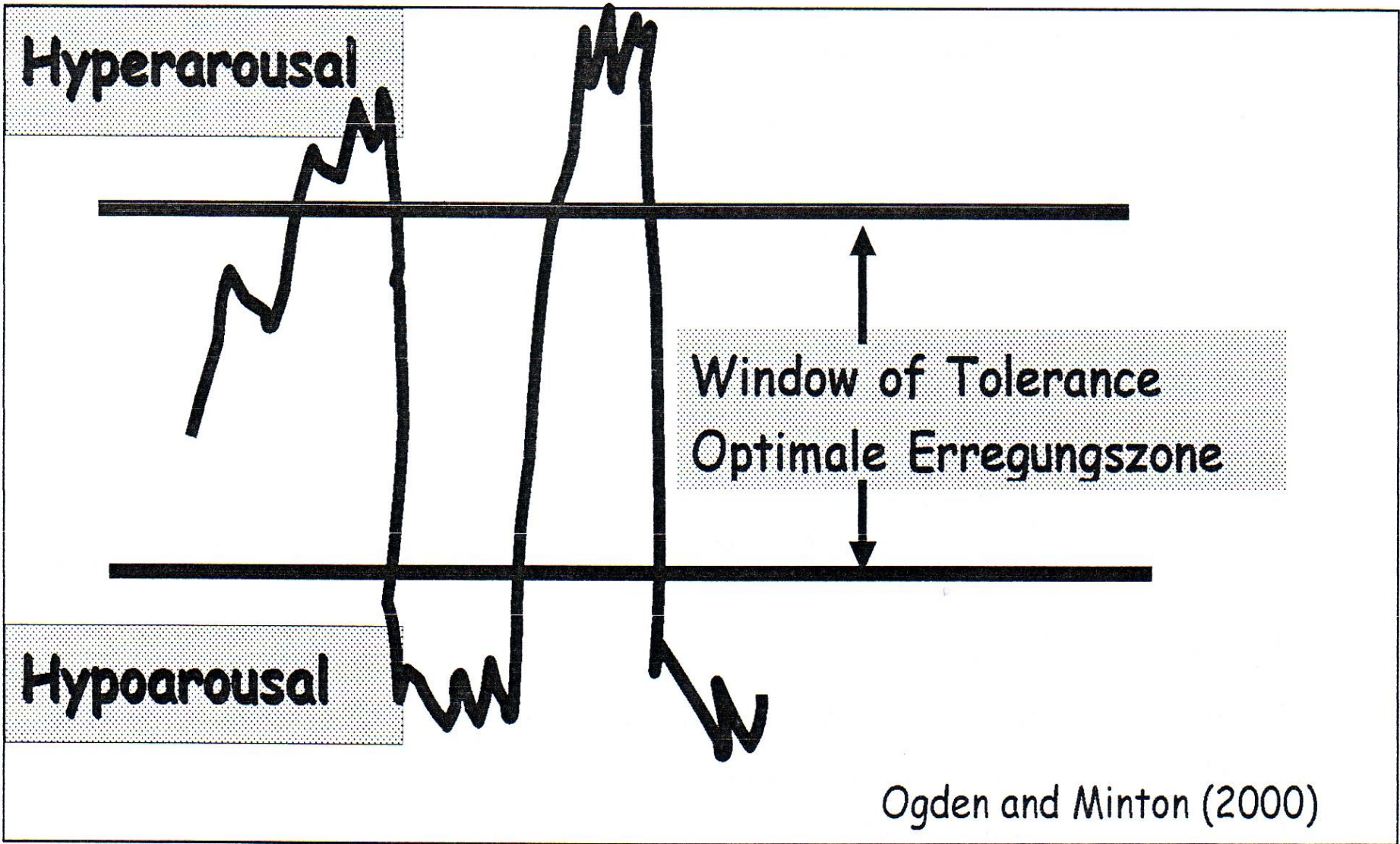




Sympathikus: Kampf oder Flucht; Dorsaler Vagus: Erstarrung, Shut Down

Stephen Porges, 2002 in der Fachzeitschrift „Scientific Agenda“:

- Die Polyvagal-Theorie betont, dass das Nervensystem von Säugetieren nicht nur für die Anforderungen aus der Umwelt und wahrgenommenen Stress oder Bedrohung empfindlich ist. Es reorganisiert sich auch – in vorhersagbarer Reihenfolge – schnell in verschiedene neural vermittelte Zustände.
- Die Polyvagal-Theorie zwingt uns, gefährdetes soziales Verhalten aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Die Theorie unterstreicht, dass der Spielraum für soziales Verhalten durch den physiologischen Zustand limitiert wird. Sie betont, dass Mobilisierungs- und Immobilisationsverhalten adaptive Strategien eines herausgeforderten (zum Beispiel verängstigten) Individuums sein können.



Beispiel: Bessel van der Kolk:

„Trauma hat weniger mit dem bewussten Erinnern zu tun, als mit der Unfähigkeit, den Körper zu beruhigen.“

Beispiel: Psychoneuroimmunologie (C. Schubert)

- Die bekannte amerikanische Felitti-Studie zeigte lineare Korrelationen zwischen Biographie-Belastungen (ACE) und Immunsystem
- Besonders bei überraschenden Stressereignissen reagiert der Organismus mit vermehrten Entzündungsreaktionen sowie negativen Immunreaktionen gegen den eigenen Körper
- Bei chronischem Stress kommt es zu Hypercortisolismus mit Infektneigung, Allergien und Carcinomentwicklungen
- Andere, qualitative Forschungsansätze sind nötig: Schubert untersuchte bei Pat. mit Autoimmunerkrankungen die Geschichten der Pat. in ihrer Alltagswirklichkeit und korrelierte den Verlauf der Entzündungswerte damit!

Beispiel: Fetale Programmierung

- Sonja Entringer konnte zeigen, dass es bei pränatal belasteten Müttern zu Immumentgleisungen der Nachkommen kommt
- Ebemso verkürzten sich schon bei der Geburt die Telomeren der Chromosomen, was mit verminderter Lebenserwartung gleichzusetzen ist...
- Die gute Nachricht: ein guter Umweltfaden durch sichere mütterliche Bindung schützt vor den Folgen dieser Belastungen!!

Beispiel: Transgenerationale Weitergabe von Traumata über Epigenetik

- Trauma-Folgen werden an Kinder und Enkel weiter-Gegeben

(Studie MPI München)



Beispiel: Pränatale epigenetische Prägungen

- Wie Tim Oberlander von der Universität von British Columbia, Vancouver 2008 aufzeigen konnten, beginnt der Einfluss der Mutter auf die Epigenetik des Kindes **bereits vor der Geburt**.
- So gebaren ängstliche oder depressive Mütter Kinder, in deren Blut die Forscher schon bei der Geburt Anzeichen einer **erhöhten DNA-Methylierung** des Glucocorticoid-Rezeptor-Gens fanden.
- Entsprechend wiesen diese Säuglinge dann im Alter von drei Monaten erhöhte Stresshormonwerte auf.



Beispiel: Michael Meany:



Forscht seit 1997 an der McGill University in Montreal über die Auswirkungen von guter oder fehlender früher Bemmutterung

- Bahnbrechende Studien mit Mäusen und **Mäusebabys (Licking Grooming-Babys eindeutig stressresistenter!)**
- Studie mit Hirnuntersuchungen am Menschen auf Methylierungen an Suizidanten ohne / mit kindlichem Missbrauch vs. Kontrollgruppe, Ergebnis:
 - **Missbrauch - Gruppe: höchste Methylierungsrate im Hippocampus!**

Erkenntnis: Wichtigster Wirkfaktor:

Nur was mit **Körper-Empfindung und Emotion** gekoppelt ist, hat **Wirkung!**

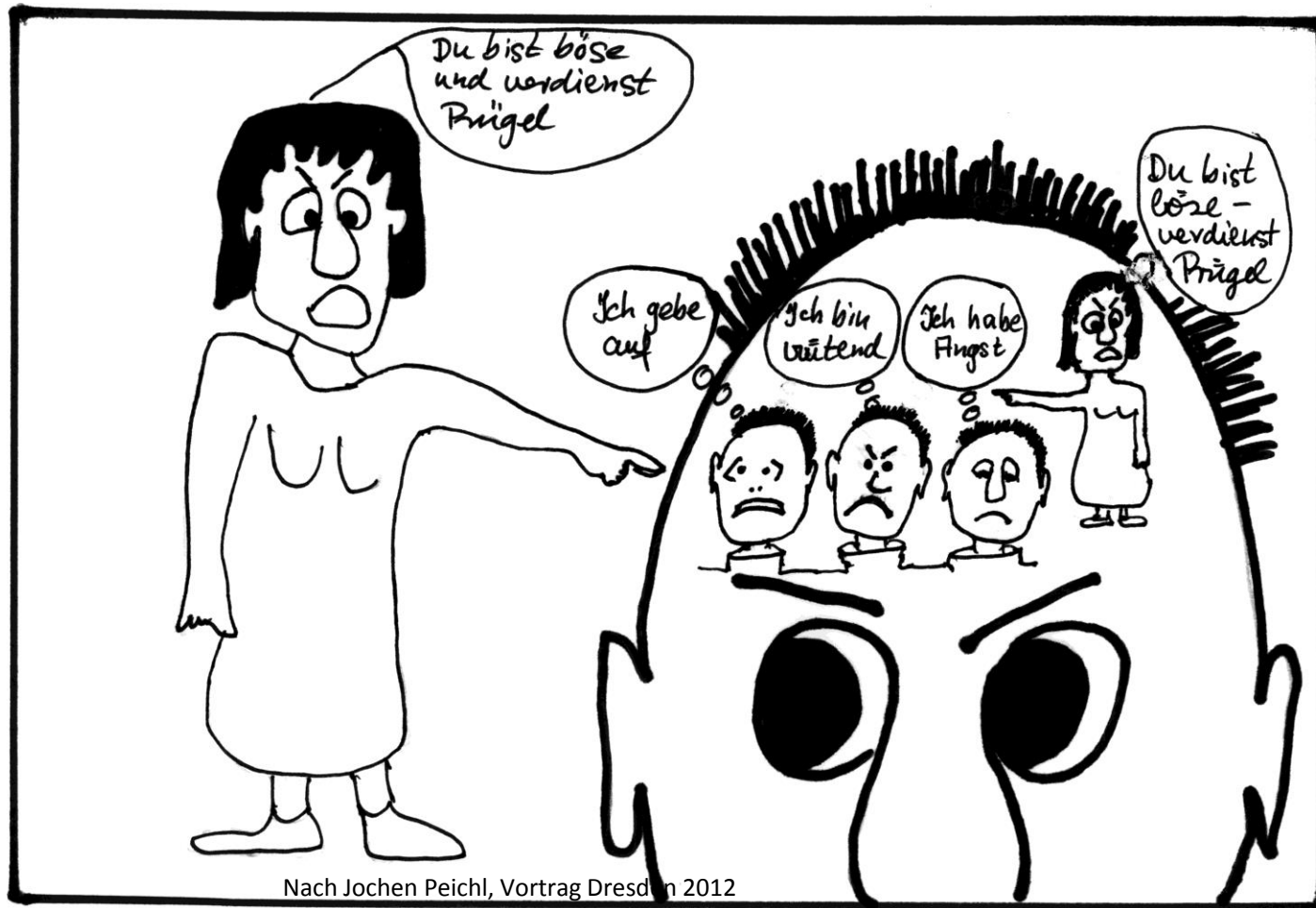
Neu:

Zunehmende Fokussierung auf
Körper - Zugangswege in der Psychotherapie,

z.B. Somatic Experiencing (P. Levine),
traumasensibles Yoga (B.v.d. Kolk),
integrative Körperpsychotherapiemodelle mit Zentrierung auf
Emotionsregulation (Embodiment, M. Storch,
Emotionsfokussierte PT, Lammers)

Sogar in der Psychoanalyse ist der Körper als bedeutungsvolles
Thema angekommen
(Embodiment, M. Leutzinger-Bohleber)

Frage: Wie kann denn mit fragmentierten Wunderknäuel-Faser-Teilen, die nicht zusammen passen, ein gelungenes Wunderknäuel neu gewickelt werden??



Die Zerreißung des Wunderknäul-Fadens: Entstehung eines Viele-Personenstücks

- Zwischen 4 und 20 verschiedene dauerhaft entstehende “ Personen“
- Selbsterleben ist zersplittert
- **Beispiel:** Niki de Saint Phalle, die ihre Persönlichkeitsanteile in ihren verschiedenen “Nanas“ ausdrückte und so die Folgen ihres sexuellen Missbrauches durch einen kreativen Prozess bewältigte
- In einer depressiven Krise gestand ihr Vater den sexuellen Missbrauch. Der Psychiater zerriss den Brief. Sie sei Opfer ihrer Phantasiegebilde geworden

Zu 6. Geschichte einer veränderten Therapie- und Forschungslandschaft:

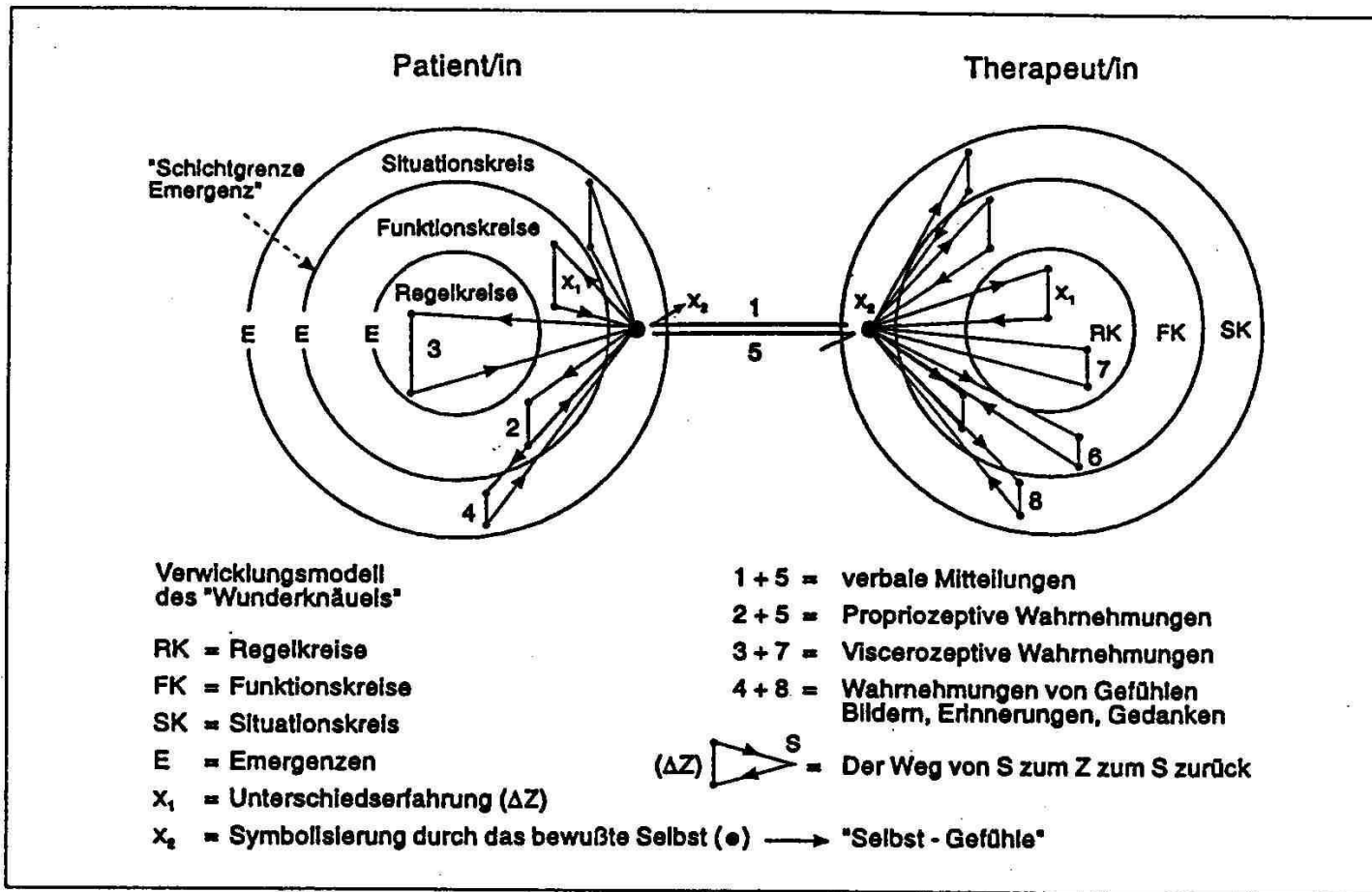
Beispiele wissenschaftlich evaluierter Therapiemethoden:

- [Imaginative Traumatherapie](#)
- [\(L. Reddemann\)](#)
- Arbeit mit Schutz und Rettung innerer verletzter Anteile
- Die PIT nutzt Imagination als heilende Kraft. Nutzt die Theorie der Egostates zur Verbesserung der Selbstregulation, insbesondere die Arbeit mit inneren Kindern und Täterintrojekten, die als kindliche States eingefroren sind, versucht die Schutzfunktion herauszuarbeiten.
- [Ego-state-Therapie \(J. Peichl u.a.\)](#)
- Arbeit mit verschiedenen Anteilen, u.a. Täterintrojekten
- [SEST \(M. Phillips u.a.\)](#)
- Top-down und bottom-up am Körpererleben ansetzen und auf der inneren Bühne die fragmentierten Teil-Fäden wieder zusammenbringen
- [NARM \(L. Heller\)](#)
- „Implantate“ von Scham- oder Stolz-Identifizierungen und dadurch Störungen der Identität bei Entwicklungstraumata über Körperwahrnehmung und – Spiegelung auflösen

Und das Entscheidende bei dieser Art von bezogener Therapie zeigt ein

Bild zur „relationalen Subjektiven Anatomie“:

Modell: **Interaktion** und **Subjektive Anatomie**: **Zwei** „Wunderknäule“ (Pat. u. Ther.) kommunizieren kleinschrittig „bottom-up“ und „top-down“ – in einem **körperbezogenen Therapieprozess**



Aus:
 „Subjektive Anatomie“,
 Hrsg. Uexküll,
 Fuchs, Johnen,
 1994, Schattauer

Essentials:

- Emergenzen: E
- Auf- und Abwärts-Bewegungen
- Unterschieds-Erfahrungen X
- Symbolisierung S

Abb. 1 Modell des FE-Therapieprozesses. Die Zweibahnstraße zwischen Zeichen (x_1) und Symbol (x_2)

7. Geschichte der Veränderung der gesellschaftlichen Rolle des Körpers: Moderne Zeitkrankheiten oder: Der Körper in Zeiten der Selbstoptimierung

- Übersteigter Fitness-Boom
- „Quantified Self“-Bewegung
- Körper als Status-Symbol
- Effizienzsteigerungswille in einer globalisierten Arbeitswelt
- Messen statt Wahrnehmen
- Ständige Außenkontrolle
- Konkurrenzsteigerung
- Ständiger „Korrekturbedarf“
- Starker Anstieg plastischer OP's
- Minimierende oder maximierende Genital-OPs
- Plastische Genital-Eingriffe werden als die Sexualität befreiende „Körpertherapie“ beworben
- Es zeichnet sich bei Frauen und Männern in den letzten Dekaden eine wachsende Körper-Unzufriedenheit ab, die bei **Frauen** stärker ausgeprägt ist. Als problematisch wird von den Frauen überwiegend ihr als zu hoch eingeschätztes **Gewicht** empfunden.
- **Männer** bemängeln an sich dagegen unzureichende **Muskularität**.
- Cash (2004) spricht von **“Negative Body Image”**



Das Wunderknäuel wird herausgeputzt für den Markt und für die „Fleischbeschau“- Konkurrenz

- Der Körper soll Sinn stiften, den Selbstwert steigern, Bindungen ersetzen und die gesellschaftliche Position verbessern
- Dazu wird er angetrieben und - oft unter dem Label der Selbstverantwortung oder sogar Wellness - erneut unfreundlich behandelt
- **Nie** kann vom Individuum im global medial vernetzten Zeitalter mit seinen Leistungssteigerungsnormen Zufriedenheit erreicht werden!
- Die Folge: Unter der fitten Fassade verkümmern Überraschungen und das Geschenke der Lebendigkeit und das in Verbindung mit sich-Sein.

8. Ein bio-psycho-sozialer Ausblick:

- Solidarität statt Ausgrenzung! Verbindung statt Vereinzelung (Spitzer, 2017)!
- Sich auf allen Systemebenen für gute Umweltbedingungen, d.h. für passende, integrierte, nicht fragmentierte Ver-Wicklungen des Wunderknäuels Mensch einsetzen!
- **Es sollte auf allen Ebenen der Umwelt –Organismus-Beziehung der Fokus auf achtsame Wertschätzung und Verbesserung der Eigenwahrnehmung und vor allem auf gute Bindungsbeziehungen gelegt werden.**
- **Nur so kann m. E. Integration gelingen**

8. Geschichte einer gesellschaftlichen biopsychosozialen Perspektive

Ein besonders integriertes, unteilbares
Wunderknäuel



240 000
demonstrierten am
13.10.2018 in
Berlin:
Solidarität
statt Ausgrenzung!

J. Peichl, 2018: „We are not Shrinks, we are Integrators!“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit





Email: psychosomatik-dr.a.v.arnim@web.de

Ansprechpartnerin für die AIM-Regionalgruppe Berlin