

Workshop von Silvia Kockel am eabp-congress September 2012 in Cambridge

eabp = European Association for BodyPsychotherapy
Europäische Vereinigung für Körperpsychotherapie

Die Welt hinter der Brille **Über den Zusammenhang zwischen Sehstörungen und Larvierter Depression**

Wir nehmen die Welt hauptsächlich über die Augen wahr. Immer mehr Menschen sind heute im Alltag auf eine Brille oder Kontaktlinsen angewiesen. Da stellt sich doch die Frage: Wie verändert sich die Sicht damit? Sieht die Welt hinter der Brille gleich aus wie ohne Brille? Sehen wir die Welt durch die berühmte rosa Brille oder durch eine graue oder getönte Brille oder vielleicht sogar klarer und schärfer? Oder befinden wir uns damit „hinter Glas“?

Seit 10 Jahren gibt Silvia Kockel Kurse „Atmen für die Augen“. Eine Umfrage unter all ihren Kursteilnehmern zu diesem Thema brachte bemerkenswerte Ergebnisse:

Ein Experiment in den Kursen führte sie zu möglichen Zusammenhängen zwischen Sehstörungen und Larvierter (versteckter) Depression. Bei den Sehstörungen handelt es sich vor allem um Weit-, Kurz- und Alterssichtigkeit. Beim Blick durch ein abwechselnd offenes und geschlossenes Fenster sollten die Teilnehmer Unterschiede wahrnehmen und beschreiben. Die Rückmeldungen waren eindeutig: beim offenen Fenster ist der Kontakt mit der Welt direkter, farbenfroher, verbundener, in lebendigem Austausch und Wechselbeziehung. Das Schliessen des Fensters unterbricht die Beziehung, trennt von der Welt draussen, die Farben büssen an Strahlkraft ein, die Aufmerksamkeit kehrt sich nach innen, es entsteht ein Gefühl von verlassen sein. Das alles sind Symptome, wie sie auch für Depression gelten. Für viele bedeutet dieser Rückzug jedoch oft auch notwendige und wertvolle Abgrenzung, Schutz und Sicherheit gegenüber einem Gefühl von ausgestellt, nackt und ungeschützt, ausgeliefert sein. Der Zusammenhang zwischen Blick durch das Fenster mit dem Blick durch die Brille wird offensichtlich. Klar zeigt sich, dass die Sehhilfe, sei es Brille oder Kontaktlinse, neben dem besseren Sehen in vielen Fällen einen wesentlichen, noch tieferen psychologischen Zweck erfüllt.

Die Psychosomatik zeigt sich dabei deutlich: Beim Hinterfragen der Situation, seit wann jemand eine Sehhilfe benötigt, können sich 90% aller Befragten der Umfrage unter den Atem-Augenkurs-TeilnehmerInnen an eine markante, belastende Lebenssituation erinnern. Diese wurde im Laufe der Zeit mehr oder weniger gelöst, die Brille blieb zumeist konstant oder die Sicht verschlechterte sich. Es gibt durchaus Anlass zur Annahme, dass der verbleibende konstante Gebrauch der Brille mit einem Fortbestehen einer verdrängten seelischen Belastung in Zusammenhang stehen kann. Bei der Frage nach den Wahrnehmungen im Denken, Fühlen, Empfinden und Intuieren nennen die Klienten auffallend gehäuft Trauer. Trauer und Leiden, die nicht selten über Jahre und Jahrzehnte mitgetragen worden sind - ein weiterer Hinweis auf eine Depression oder Larvierte Depression, wird das Leben doch sonst „ganz normal“ bewältigt.

Eindrücklich ist auch, sich die unterschiedliche Wahrnehmung bewusst zu machen: wie fühle/denke/empfinde/intuiere ich, wenn ich die Brille trage oder wenn ich sie abnehme. Welche Unterschiede werden mir deutlich, wenn ich die Welt bzw. mich hinter Glas sehe im Vergleich zum direkten Blick „mit den eigenen Augen“.

Die Atempsychotherapie bietet viele hilfreiche Lösungsansätze. Über das Erkennen der Problematik mit dem Entstehen der Sehstörung kann im Gespräch, mit Übungen und/oder in der Behandlung gezielt darauf eingegangen werden. Einige Beispiele zur Unterstützung der Klienten bei ihrem Sehproblem: haltgebende Struktur gegen Erschöpfung und keine Kraft mehr; Stärkung der Ich-Kraft gegen sich ausgeliefert und hilflos fühlen; Widerstand erleben und einsetzen gegen ausgenützt werden; Stabilität, Halt und Raum geben gegen Ängste und Zweifel; archetypische Bewegungen um in Fluss zu bleiben gegen Blockaden und Hilflosigkeit; neue Beziehungen und lebendige Kontakte gegen Isolation und Einsamkeit; bewusstes sich öffnen und wieder zentrieren gegen Orientierungslosigkeit; Meditation gegen Unruhe und ergebnisloses Agieren; den Schmerz und die Trauer bewusst aushalten statt sich in Illusionen und Träume flüchten; Ich-Kraft erleben gegen Minderwert, Herabsetzung und Abwertung; eine neue Art von Beziehung zu den Mitmenschen entwickeln, ohne Brille, sozusagen „von Aug zu Aug“.

Immer mehr Menschen leiden unter Sehstörungen. Damit kann durchaus eine larvierte Depression einher gehen. Brillen und Kontaktlinsen sind unbestritten wertvolle Hilfsmittel. Wenn zusätzlich noch vorhandene seelische Probleme gelöst oder wenigstens gemildert werden, so kann die Atempsychotherapie einen wesentlichen Beitrag zu mehr Lebensqualität leisten.

Der Workshop berichtet ausführlich über die Ergebnisse der Umfrage und Gespräche mit weiteren Fachleuten. Und vermittelt vor allem einige praktische Übungen der Atempsychotherapie zu einer direkten und klaren Sicht der Welt sowohl im Aussen wie auch im Innen.

Psychosomatik - Augen

1. Was ist mein Seh-/Augenproblem?

2. Wann trat es erstmals auf?
Welche besondere Lebenssituation erlebte ich damals?
Welche Gefühle/Empfindungen/Gedanken/Bilder/Impulse tauchen auf?
Gab es ähnliche Situationen seither öfters?
Ist das Thema bewältigt oder ist noch etwas offen davon?
Wenn ja, was?

3. Gab es Verschlechterungen?
Welche besondere Lebenssituation erlebte ich zu dieser Zeit?
Gibt es Zusammenhänge zur ersten Situation?

4. Gab es Verbesserungen?
Ging dazu eine besondere Lebenssituation einher?
Welche Gefühle/Empfindungen/Gedanken/Bilder/Impulse tauchen auf?

5. Wie erlebe ich die Welt mit meiner Brille/meinen Kontaktlinsen?
Wie erlebe ich die Welt ohne meine Brille/meine Kontaktlinsen?
Welche Gefühle/Empfindungen/Gedanken/Bilder/Impulse tauchen jeweils auf?
Beschreibe den Unterschied!

6. Habe ich ein grundsätzliches Thema im Kontext zu meiner Sehstörung erkannt?
Welche Lösungsmöglichkeiten sehe ich dazu?
Was ist der erste Schritt?
Wie?
Wann?
Welche Gefühle/Empfindungen/Gedanken/Bilder/Impulse tauchen jetzt auf?