Jugen & PSYCHE

GANZHEITLICHE ZUSAMMENHÄNGE ANHAND VON AUGENERKRANKUNGEN UND SEHSTÖRUNGEN

VON KATJA VLCEK



BELASTENDE SICHTWEISEN ABLEGEN

er Mensch ist eine Einheit. Es ist nicht möglich, ihn wirklich in "Psyche", "Körper", "Geist", "Seele" oder andere Teile aufzuteilen. Diese Begriffe sind manchmal wichtig, damit wir leichter miteinander kommunizieren können, und sie spiegeln auch verschiedene Menschenund Weltbilder wider; im Alltag leben wir jedoch als ganzer Mensch - als "Anna", "Lukas", "Lena", "Maximilian", "..." – mit allen unseren Fähigkeiten und Einschränkungen. Oder hatten Sie schon einmal Zahnschmerzen – eine sogenannte "körperliche Erkrankung" –, waren dabei zufrieden und konnten Ihrer Arbeit in gewohnter Weise nachgehen?

Auch Gedanken und Einstellungen haben eine sofortige Auswirkung auf unseren Körper. Dazu können Sie eine Übung machen:

Sagen Sie sich zwei Minuten lang folgende Sätze "Ich bin arm. Keiner mag mich. Ich mache alles falsch." Dann spüren Sie in Ihren Körper hinein: Gibt es Verspannungen? Wie atmen Sie? Wie sitzen Sie da – zusammengesunken oder aufrecht? Wie spüren sich Ihre Augen an?

Anschließend atmen Sie zwei- bis dreimal tief durch und ändern die Sätze um: "Ich weiß, was ich will. Ich bin kompetent. Die anderen schätzen mich."Welche Änderungen merken Sie in der Haltung, im Atem, in der Spannung der Muskeln, in den Augen, im Kopf?

Belastende Sichtweisen ablegen und freier leben.

Viele werden gleich beim ersten Mal Veränderungen bemerken. Wir sind oft – meist unbemerkt – von negativen Gedanken und Einstellungen gesteuert. Daher ist es wichtig, negative Gedankenmuster aufzuspüren, zu verstehen und durch gesundheitsfördernde Gedanken zu ersetzen. Dadurch kann man Auswirkungen auf den ganzen Körper spüren. Hierbei kann eine Psychotherapie hilfreich sein.



DER SEHVORGANG - EIN KOMPLEXER PROZESS

Auch das Auge ist eingebettet in diese Ganzheitlichkeit. Oft merken wir erst, wenn das Auge "nicht mehr funktioniert", welche vielfältigen Aufgaben es hat. Dabei ist bereits der Sehvorgang ein sehr komplexer Prozess, der hier nur sehr vereinfacht wiedergegeben werden kann:

- · Wir betrachten einen Gegenstand.
- Die Lichtstrahlen gelangen durch die Hornhaut und die Linse auf die Netzhaut. Das Bild steht nun "auf dem Kopf".
- Die Lichtstrahlen werden in elektrische Mini-Impulse umgewandelt.
- Diese Impulse werden an das Gehirn weitergeleitet.
- Dort wird das Bild wieder umgedreht.
- Das Gehirn vergleicht nun das Gesehene mit Erfahrungen, wählt aus der Fülle der optischen Bilder und interpretiert diese.
- Gleichzeitig werden durch die Bilder Gefühle und andere Reaktionen (z.B. Muskelanspannung) ausgelöst.

Die Wahrnehmung besteht daher aus verschiedenen Bereichen:

- · Physikalische Bildentstehung
- · Vergleich/Auswahl
- (Gefühls-)Reaktion

Was ich wahrnehme, hängt auch von meinen Interessen ab:

- Wenn ich gerade schwanger bin, sehe ich vielleicht hauptsächlich andere Schwangere oder Kleinkinder, Kinderwägen, Spielsachen, etc..
- Möchte ich hingegen in nächster Zeit ein Auto kaufen, beobachte ich wahrscheinlich meine bevorzugte Marke auf den Straßen.
- Als Naturliebhaber oder -liebhaberin nehme ich einen Sonnenuntergang oder einen Garten besonders wahr.

Die Wahrnehmung ist ein Prozess des ganzen Körpers, das Auge ist hier nur ein kleiner Teil, der größte Teil der Wahrnehmung erfolgt im Gehirn, Verspannungen/Entspannung können die Wahrnehmung ebenso beeinflussen wie Erfahrungen, Gedanken oder Emotionen.





AUGEN UND PSYCHOSOMATIK

In der Psychosomatik wird der ganze Mensch (körperliche & psychische Symptome, Befinden/Stimmung, etc.) mit seinem Umfeld (aktuelle Lebenslage, soziale Situation) in den Blick genommen. Dabei werden auch die psychischen Auswirkungen der Erkrankung auf den Patienten sowie die Einstellung des Menschens zur Krankheit erhoben. Ein Ziel ist es, der Person bei der Verarbeitung der Erkrankung zu helfen ("Coping") und Möglichkeiten zu finden, wie er oder sie bestmöglich bei der Behandlung mitwirken kann ("Compliance"). Außerdem wird untersucht, ob die Beschwerden auch "psychisch" (mit-)bedingt sein können.

Das Auge - Fenster nach innen und nach außen

Das Auge ist ein besonderes Organ mit ganz besonderen Funktionen. Es wird oft als "Fenster zur Seele" bezeichnet und dient neben der Wahrnehmung auch der Kontaktaufnahme, der Kommunikation, der Mitteilung von Gefühlen. Zahlreiche Sprichwörter und Redewendungen thematisieren diesen Bereich:

- etwas wie seinen Augapfel hüten
- es gehen einem die Augen auf
- Augen können lachen, weinen, funkeln, sprühen, blitzen, drohen, einen festhalten
- Hass macht starräugig; ein Mensch ist blind vor Wut, Angst oder Eifersucht
- ein von Sorgen getrübter Blick
- wenn Probleme überhand nehmen, sehen wir schwarz
- vor dem, was wir nicht sehen wollen, verschließen wir die Augen
- wenn wir von jemandem gekränkt werden, können wir diesem Menschen nicht in die Augen sehen
- · viel Unheil geschieht aus Versehen
- mit eigenen/mit fremden/mit anderen Augen sehen



AUGEN UND PSYCHOSOMATIK

Augenerkrankungen und Sehstörungen haben daher oft psychische und soziale Auswirkungen:

Die Kontaktaufnahme mit der Umwelt ist beeinträchtigt. Dadurch kann es zu verringerten Beziehungen kommen. Dieses Ausgeschlossen-Sein von wichtigen Aspekten des Lebens, oft auch in Kombination mit Spott, führt meist zu einem verminderten Selbstwert, zu Hilflosigkeit und Angst. Soziale Benachteiligung und Abhängigkeit von anderen kann die Folge sein. Auch Erkrankungen, wie Depressionen, Panikattacken, Phobien und Zwänge, treten in Kombination mit Augenerkrankungen/Sehstörungen vermehrt auf. Daher ist es notwendig, diese Auswirkungen in die Behandlung miteinzubeziehen und gemeinsam mit dem Patienten oder der Patientin Möglichkeiten zu erarbeiten, mit diesen Bedingungen kompetent umzugehen.

Wie bereits oben beschrieben, können Beschwerden oder körperliche Symptome auch psychisch bedingt oder mitbedingt sein. Wichtige Fragen können dabei sein:

- Welche Faktoren wirk(t)en beim Auftreten und beim Verlauf der Erkrankung mit?
- Unter welchen Umständen verschlimmert sich die Erkrankung? Wann wird sie besser?

Die oben angeführten Faktoren können sehr verschieden sein, wie z.B.:

- Veränderungen der Lebenssituation, im Berufsleben, in der Wohnordnung, ...
- Versuchungs- und Versagenssituationen
- Konfliktsituationen, Krisen, Schicksalseinbrüche
- Lebensgeschichtliche Zusammenhänge





AUGEN UND PSYCHOSOMATIK

Wie der ganze Mensch wird auch das Auge durch diese Faktoren beeinflusst. Dennoch ist das Thema "Augen & Psychosomatik" wissenschaftlich leider noch immer ein "Stiefkind".

Bei einer Psychotherapie ist Voraussetzung, dass der Patient oder die Patientin für einen Prozess bereit ist, sich auf Fragen einlässt und sich gegebenenfalls selbst in Frage stellt.

Nach einer augenärztlichen Abklärung der Symptome geht es um das genaue Hinschauen und Wahrnehmen:

- Wie sehe ich mich selbst?
- Wie sehe ich andere? Wie nehme ich die Umwelt wahr?
- Wie gehe ich mit Belastungen um?
- Wie finde ich neue Perspektiven?

Auf diese Art kann der/die Betroffene überprüfen, ob die Augenerkrankung eventuell eine Antwort auf Ereignisse oder Situationen ist; z.B. kann es sein, dass ich in meiner Kindheit mit den Widersprüchlichkeiten in meiner Umgebung überfordert war und zu meinem Schutz weniger gesehen habe. Oder der Tod eines geliebten Menschen hat mich stark getroffen und auch meine Augengesundheit beeinträchtigt. Besonders häufig kommt es vor, dass Augen auf Stress reagieren. Auch verschiedene Botschaften im Kindheitsalter können sich auf die Augengesundheit auswirken: "schau nicht hin", "starr nicht"; oder man hat (te) das Gefühl "unsichtbar sein zu müssen".

Augen und Psychosomatik

In der Psychotherapie werden nun gemeinsam Lösungen für Probleme erarbeitet, die mit der Erkrankung im Zusammenhang stehen. Im Vordergrund steht der bessere Umgang mit der Erkrankung und die Steigerung der Lebensqualität für den betroffenen Menschen.

Eine Psychotherapie kann u.a. folgende Auswirkungen haben:

- Das Wahrnehmen der ganzheitlichen Zusammenhänge, der eigenen Bedürfnisse und deren Befriedigung und ein liebevoller Umgang mit sich selber kann zu einer Steigerung des Selbstbewusstsein und einer besseren Bewältigung des Alltags führen.
- Ein Verstehen der Botschaft der Augen kann eine verbesserte Lebensqualität und vielleicht

- auch eine Veränderung der Augengesundheit zur Folge haben.
- Durch das Ändern von schädigenden Verhaltens- und Gedankenmustern kann es zu einer Lösung von Verspannungen und zu einer Förderung der Durchblutung kommen. Dadurch steigt auch die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Dies kann auch zu einer Veränderung der Augenerkrankung führen.

Es ist aber erstaunlich, dass der Mensch sich normalerweise für die Qualität seiner Sehkraft nicht zuständig fühlt.
Er betrachtet sie als angeboren oder nur durch ärztliche Kunst korrigierbar und geht mit starrem Scheuklappen-Blick durch die Welt, um andere Sichtweisen nicht aufkommen zu lassen.

(Dr. Wolfgang Schultz-Zehden)



TROCKENES AUGE & PSYCHE

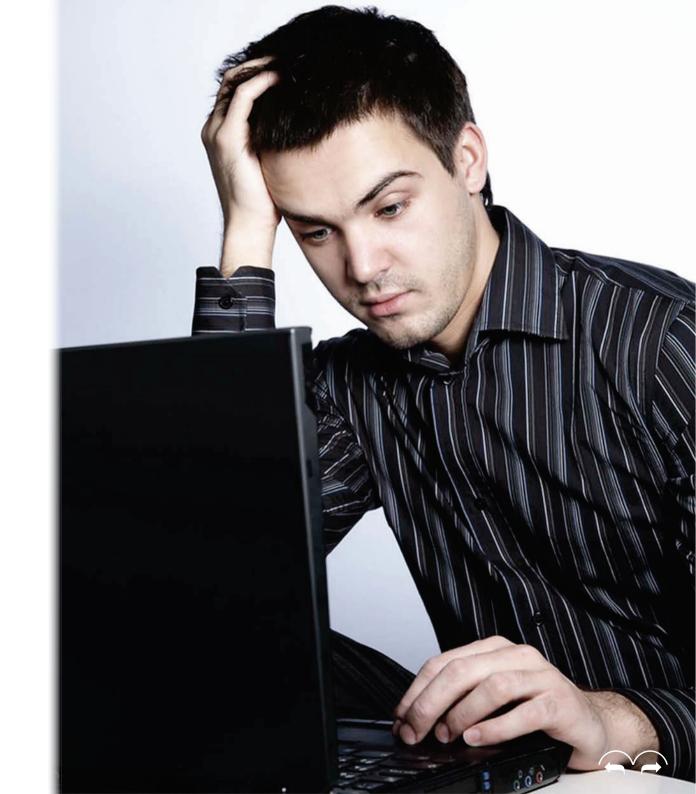
Brennende, juckende, rinnende, müde oder verklebte Augen oder das Gefühl eines Fremdkörpers im Auge sind Symptome eines "Trockenen Auges", wobei der Tränenfilm beeinträchtigt ist und dadurch die wichtige Aufgabe der Befeuchtung der Hornhaut und Abwehr von Erregern nicht erfüllen kann.

Die Untersuchung umfasst im Idealfall eine ausführliche Daten-Erhebung (Anamnese), eine genaue Untersuchung der Augen (inkl. einer Analyse des Tränenfilms), eine Hormon- und Rheuma-Diagnostik, die Erhebung anderer Erkrankungen sowie der psychischen und sozialen Situation.

Die Ursachen sind vielfältig und umfassen verschiedene Erkrankungen, Umwelteinflüsse, schlechte Beleuchtung, Kosmetika sowie psychische Probleme, wie Anspannung, Stress, Angst, Erschöpfung, etc.

Seelisches Leid kann die Empfindlichkeit des Tränenfilms beeinflussen. Die Tränenbildung wird im Gehirn zentral gesteuert, wobei das System durch psychische Momente (z.B. Gefühle) beeinflusst wird. Die Behandlung sollte daher ganzheitlich sein:

- Schulmedizinische Therapieformen (Ersatz der Tränenflüssigkeit, Regulierung des Tränenabflusses, operative Methoden, etc.)
- Alternative Heilungsmethoden (Akupunktur, Entspannungsverfahren, etc.)
- Psychotherapie, um Zusammenhänge zwischen Erkrankung & äußeren/inneren Einflüssen zu erkennen. Umfassende Informationen dazu bietet das Buch "Trockenes Auge - Alles zum Sicca-Syndrom", Verlagshaus der Ärzte, 2009.





SCHIELEN (STRABISMUS) & PSYCHE

Bei Schielstellungen gibt es Studien, die einen Zusammenhang zwischen Augenstellung und Emotionen bzw. familiären Konstellationen zeigen.

Die Orthoptistin Angelika Sophie Faytl hat in ihrer Bachelorarbeit "Der Einfluss von Emotionen auf die Augenstellung" diese Thematik untersucht: Bei Schielen ist eine bio-psycho-soziale Untersuchung notwendig, welche augenärztliche und zusätzliche medizinische Untersuchungen (biologische Komponente), die Erhebung der emotionalen Belastungen und der Bedeutung der Schielstellung für den/die Betroffene/n (psychische Komponente) sowie das familiäre und schulische Umfeld (soziale Komponente) umfasst.

Schielen stellt ein soziales Handicap, da ein normaler Augenkontakt nicht hergestellt werden kann. Durch den daraus entstehenden emotionalen Stress kommt es zu Beschwerden und Belastungen. Weiters kommt es zu einer Beeinflussung der Beziehung zu Bezugspersonen: Die Eltern können unter der "Anomalie" des Kindes leiden oder sie sind unsicher/ unglücklich. Mütter neigen mehr zu Depressionen und zu verstärkte(r) Nervosität/Stress/Ärger.

Untersuchungen zeigen auch, dass Kinder mit Strabismus eine größere Anzahl an psychiatrischen Erkrankungen haben und häufiger Psychopharmaka nehmen. Auch Augenmuskeln, wie alle Muskeln des Körpers, reagieren auf Verspannungen, physische oder psychische Anstrengung oder Störungen des Allgemeinbefindens. Der Augenmuskeltonus ist stark von der Aufmerksamkeit und von der seelischen Grundstimmung abhängig.

Die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Schielen sind komplex: Einerseits löst Schielen oft Nervosität, Scham und Verlegenheit aus, andererseits kann der Schielwinkel durch emotionelle Faktoren wie Zorn, Verlegenheit, Trotz gesteigert werden.

Daher sollten psychische Einflüsse und Auswirkungen auf das soziale Umfeld in der Behandlung des Schielens eine bedeutende Rolle haben. Ergänzende Behandlungsmethoden (z.B. Hilfestellungen für psychische Erkrankungen) sind notwendig. Eine ausführliche Zusammenfassung der Arbeit findet sich in der Fachzeitschrift der Orthoptistinnen und Orthoptisten Österreichs "ONO 2011" (www.orthoptik.at).



Grüner Star (Glaukom) & Psyche

Die Augenärztin, Prof. Dr. med. Ilse Strempel, erforscht in der Universitätsklinik in Marburg die ganzheitlichen Zusammenhänge bei der Erkrankung "Grüner Star". Ihr Buch "Keine Angst vor Grünem Star" ist ein wertvoller und gut verständlicher Ratgeber für Betroffene. Die Symptome des Glaukoms sind vielfältig. Durchblutungsstörungen und gestörte Fließ-eigenschaften des Kammerwassers führen (in der Regel) zu einem hohen Augeninnendruck und einer Schädigung des Sehnerves. Dadurch kann es zu einer Sehherabsetzung, Farbunterscheidungsschwierigkeiten und Gesichtsfeldausfällen kommen. Um ein Glaukom rechtzeitig zu erkennen, ist eine regelmäßige augenärztliche Untersuchung notwendig.

Verschiedene Risikofaktoren (wie z.B. Kurzsichtigkeit, Diabetes, Bluthochdruck, ethnische Herkunft, psychische Stresssituationen) begünstigen die Entstehung des Glaukoms. Dr. Strempel hat die ganzheitlichen Zusammenhänge deutlich aufgezeigt: Die Produktion des Kammerwassers wird durch das Stresshormon Adrenalin im Blut geregelt. Adrenalin beeinflusst auch die Durchblutung im Auge. Der Ziliarkörper, der für die Produktion des Kammerwassers verantwortlich ist, ist ein Muskel und wird daher durch Anspannung beeinflusst. Der Kammerwasser-Abfluss wird ebenfalls durch Muskeln geregelt. Daraus ergibt sich, dass Stress und Anspannung eine Auswirkung auf die Regulierung des Kammerwassers haben.

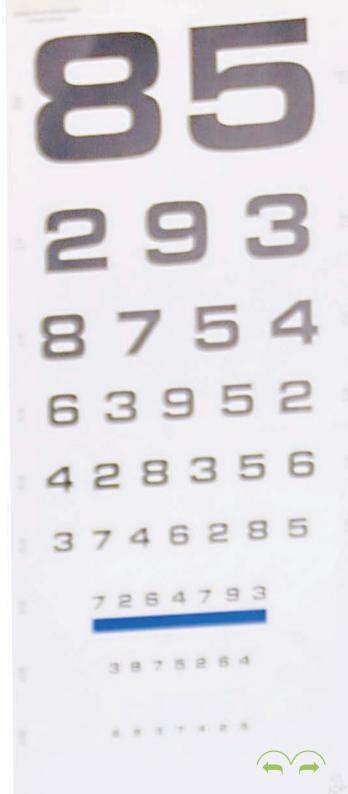
Die Behandlung eines Glaukoms umfasst im Idealfall Maßnahmen der Augendrucksenkung,

Medikamente, Ergänzungsmedizin (wie Akupunktur, Homöopathie), eine Veränderung der Ernährung, Sport oder Entspannungsmethoden sowie Psychotherapie. Themen in einem psychotherapeutischen Prozess können der Umgang mit Stress (vor allem mit Dauerstress), die Bearbeitung von Schockerlebnissen und/oder der Umgang mit psychischen Folgen (z.B. Ängste) sein. Dabei gilt es auch Konflikte anzuschauen, das Lebenskonzept zu überdenken und alte Lebensgewohnheiten und Muster zu erkennen und ggf. zu ändern (z.B. "perfekt sein" und/oder "gelassen sein"). Dadurch kann es zu einer Verringerung von Stress und Anspannung und einer Minderung der Symptome kommen, Ein Sich-auf-sich-selbst-Einlassen hat meist eine heilsame Wirkung.

Eine Empfehlung

Augenerkrankungen und Sehstörungen haben Auswirkungen auf den ganzen Menschen und sein Umfeld und können durch verschiedene Faktoren bedingt sein. Daher ist es wichtig, auf ganzheitlicher Ebene diese zu betrachten. Psychotherapie kann beitragen,

- sich selber besser wahrzunehmen und zu verstehen,
- liebevoll mit sich selber und mit Belastungen umzugehen,
- · eigene Ressourcen zu finden,
- · Lösungen für belastende Umstände zu finden,
- Mut zum selbstbewussten Leben zu haben,
- eigene Träume und Ziele zu verwirklichen.



Empfehlung

Möchten Sie noch eine Übung ausprobieren? Machen Sie sich eine Liste mit Ihren Fähigkeiten, Ihren Stärken, den Eigenschaften, die Sie und /oder andere an sich schätzen! Fragen Sie auch Familienmitglieder und FreundInnen, was diese an Ihnen schätzen! Schreiben Sie diese Fähigkeiten auf! Wiederholen Sie sie öfters. Das kann dann so lauten:

- Ich bin einfühlsam.
- Ich bin genau.
- Ich habe einen guten Zahlensinn.
- · Ich bin kontaktfreudig.
- Ich habe die Übersicht.
- Ich kann gut zuhören.

Schauen Sie sich liebevoll an und sagen sich selber: "Du kannst Dich sehen lassen!" Vielleicht ändert sich dadurch Ihr Leben und Ihr Miteinander.

Wenn Du Dich selbst liebevoll anschaust, wirst Du Dich und Deine Umgebung freier wahrnehmen.



KATJA VLCEK

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie), Behandlung von chronisch Kranken und Angehörigen Beratung von Personen mit Sehbehinderungen/Augenerkrankungen Coaching bei beruflicher Umorientierung und Burn-out "Das eigene Leben leben - in all seiner Vielfalt - mit allen Möglichkeiten und Grenzen, andere Sichtweisen entdecken, neue Wege ausprobieren."



Weitere Informationen unter:

www.bruecken.vlcek.at



