

Psychotherapie: Praxis



Beatrix Vill

Vom Preis der Sesshaftigkeit

Eine psychodynamische Betrachtung
der Immobilie

 Springer

Psychotherapie: Praxis

Die Reihe Psychotherapie: Praxis unterstützt Sie in Ihrer täglichen Arbeit – praxisorientiert, gut lesbar, mit klarem Konzept und auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.

Weitere Bände in der Reihe: <http://www.springer.com/series/13540>

Beatrix Vill

Vom Preis der Sesshaftigkeit

Eine psychodynamische Betrachtung der Immobilie

Dr. med. Beatrix Vill
Bonn, Deutschland

ISSN 2570-3285 ISSN 2570-3293 (electronic)
Psychotherapie: Praxis
ISBN 978-3-662-58942-7 ISBN 978-3-662-58943-4 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-58943-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © Beatrix Vill, Bonn (Fotograf: Dr. Wolfgang Wiedemann, Fürth)
Verantwortlich im Verlag: Monika Radecki

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Dieses Buch soll die Sensibilität bei Psychologischen Psychotherapeuten, Fachärzten für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychiatern, in Klinik, Praxis und Ausbildung für das Thema Sesshaftigkeit, Immobilität und Mobilität wecken oder schulen. Ab wann kommt der Mensch mit seinen kreativen Abwehrmechanismen bei einem unfreiwilligen „zu viel“ oder „zu wenig“ nicht mehr alleine zurecht und sucht dann therapeutische Hilfe? Sesshaftigkeit beschäftigt die Menschheit seitdem sie existiert. In den letzten Jahrzehnten fand jedoch ein gravierender Wertewandel diesbezüglich statt. Es erschienen viele Bücher zu diesen Themen in der Fachliteratur, aber auch auf den Bestsellerlisten von Sachbüchern, Romanen und zahlreiche Artikel in den diversesten Zeitungen und Zeitschriften. Dies ist ein Indiz für die Aktualität.

Sind wir als Therapeuten für diesen Wandel der Thematiken der Menschen genug sensibilisiert?

Welchen Einfluss hat die Generation, zu der der Therapeut oder der Patient gehört, auf den therapeutischen Prozess? Der Umgang mit dem Thema Sesshaftigkeit und Mobilität ist unter vielem anderen von geographischen, kulturellen, sozialen, religiösen, politischen, zeitlichen, finanziellen und persönlichen Aspekten abhängig. In meiner 30-jährigen Erfahrung als Ärztin mit psychotherapeutischem Schwerpunkt zieht sich das Thema der Wohnsituation, „Wurzeln“ oder „Zugehörigkeit“ durch die Gespräche mit Patienten und ist häufig ein gravierender Stressfaktor für körperliche und psychische Gesundheit. Es hat sich bewährt, nicht nur Bindungen und Beziehungen zu lebenden Wesen zu hinterfragen, sondern auch Bindungen aus Stein und Erde. Wie gestaltet jeder Einzelne sein persönliches Leben, und welche Bedeutung hat das Thema Sesshaftigkeit, auch durch Prägungen über Generationen hinweg, die mit Transgenerationalität zu erklären sind?

Auch mehr als siebenzig Jahre nach Kriegsende hat die Sesshaftigkeit immer noch eine Bedeutung, die von der politischen Vergangenheit nicht völlig unabhängig ist. Die Sozialgeschichte des Menschen wirkt über mehrere Generationen. Fast alle Leser und Leserinnen dieses Textes werden Väter oder Großväter haben, die im Krieg waren und Familiengeschichten, die auch von Vertreibung, Bombenangriffen, Verlust der Heimat oder des Zuhauses berichten. Die konnotative Bedeutung eines eigenen Heims, eines sicheren Ortes, des eigenen Grund und Bodens, prägt uns bewusst und unbewusst. Welchen Preis sind wir und unsere Patienten bereit für die Sesshaftigkeit zu zahlen, im wörtlichen und im übertragenen Sinn? Passt das zu unserem Lebensentwurf, den Wünschen und Zielen? Was hemmt uns an Veränderung?

Es ist ein gravierender Unterschied, ob Ohnmacht oder Selbstwirksamkeit das dominierende Gefühl an der Situation ist. Ein Kind von Eltern, die ständig umziehen und dadurch kein durchgängiges soziales Umfeld besteht, hat andere Prägungen als eines, das in einer Umgebung aufwächst, in der mehrere Generationen seit über hundert Jahren in einem Haus zusammenwohnen und evtl. ein Familienbetrieb selbstverständlich weitergeführt werden soll.

Wie gehen wir, trotz der Prägung auf Sesshaftigkeit in unserem Kulturkreis, mit der in den letzten Jahren zunehmend geforderten Mobilität und Umstrukturierung um? Welche unbewussten Konflikte und transgenerationalen Erlebnisse reaktiviert die aktuelle Migrations- und Flüchtlingsthematik? Welche Bedeutung hat Globalisierung und Digitalisierung für das Thema?

Auch in Supervisions- und Selbsterfahrungssitzungen mit Kolleginnen und Kollegen in der Weiterbildung kommt das Thema der Sesshaftigkeit, der Immobilität, der Geld- und Machtverteilung dadurch in Paar- und Familienstrukturen, der Mobilität, immer wieder auf und hat eine immense Dynamik.

Die berufliche Sesshaftigkeit, oder vielmehr der zunehmend unerfüllbare Wunsch danach, rückt auch bei Menschen ohne klinisch relevante Krankheitssymptome zunehmend in den Fokus. Ressourcen und Resilienz nehmen in Therapien eine wichtige Rolle ein.

Wichtig ist mir das Verständnis dafür, was jeder Einzelne schon Jahre vor Beginn einer psychosomatischen Erkrankung (Angst, Depression, Somatisierung etc.) als Abwehrmechanismus oder Gegenregulation verwendet hat, bevor eine Psychotherapie begonnen wurde. Dieser oft unbewusste Stabilisierungsfaktor durch Ressourcen hat enorme Bedeutung für den Erfolg einer Therapie und den Verlauf danach.

Gerade bei Patienten mit somatoformen Störungen, insb. bei chronischen Schmerzpatienten, kommen diverseste Themen rund um die Sesshaftigkeit mit zunehmendem Vertrauen in der Behandlung zur Sprache und damit oft auch tiefes Leid, Kränkung, Belastung.

Es wurden Interviews geführt mit Menschen, die dieses Thema unterschiedlich angegangen sind, mal freiwillig, mal unfreiwillig, mal mit gelungenen und auch mal mit nicht gelungenen Lösungsversuchen. Ebenso wurden Experten und Expertinnen befragt, die beruflich mit dem Thema der Sesshaftigkeit zu tun haben, z. B. Immobilienmakler, Architekten oder Pfarrer und ein Kolumbariumsbetreiber. Fallbeispiele von Patientinnen und Patienten aus der Klinik und der Psychotherapeutischen Praxis werden erwähnt. Typische Konflikte stehen dabei im Fokus, in denen der Leser sich oder seine Patienten wiederfinden soll. Die persönlichen Umstände der Personen in den Fallbeispielen sind verändert und damit nicht einer bestimmten Person zuzuordnen.

Wie erkennt man, ob eine Ressource und ein stabilisierender Faktor, oder aber eine Belastung und damit ein chronifizierender Faktor für die psychische und körperliche Gesundheit vorliegt? Welche Risiken und Nebenwirkung hat die Sesshaftigkeit oder aber auch das Gegenteil, die Mobilität? Bei dem Wort Mobilität denken fast alle an berufliche Mobilität und Berufsverkehr. Aber auch Wohnortwechsel aus privaten, politischen oder wirtschaftlichen Gründen werden immer häufiger Thema in unserem Alltag und den Medien.

Ich würde mich sehr freuen, wenn dieses Buch Denk- und Fühlanstöße geben könnte zu Themen wie Lebensqualität, Glück, Zufriedenheit rund um die Sesshaftigkeit und Mobilität. Vielleicht kann es auch Neugier wecken auf bisher nicht thematisierte Zusammenhänge und Verständnis für Biographien. Das Verstehen einer Situation ist ja oft schon der Beginn einer Lösung.

Dieses Buch erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Das Thema ist unerschöpflich.

Als überzeugte Vertreterin der Wertschätzung und Gleichstellung der Geschlechter werde ich mich im Text dieses Buches um eine geschlechtergerechte Sprachform bemühen. Frau nehme es mir aber bitte nicht übel, dass ich, um den Text nicht zu umständlich zu gestalten, oft die männliche Sprachform wähle. In keiner Weise ist dies diskriminierend zu verstehen.

Beatrix Vill

Bonn, Deutschland

Danksagung

Den betreuenden Mitarbeiterinnen vom Springer-Verlag, Hiltrud Wilbertz (Projektmanagerin) und ganz besonders Monika Radecki (Senior-Editorin) sowie Dr. Wolfgang Wiedemann (Freund und analytischer Kollege) sei ein besonderer Dank ausgesprochen. Ohne die Geduld dieser Personen und deren Glaube an die Aktualität des Themas hätte ich dieses Buch nicht in einer Zeit eigener beruflicher und privater Neuorientierungen – und damit Anforderungen an Sesshaftigkeit und Mobilität – zu Ende geschrieben. Ebenfalls danke ich Peter Bujny für die wunderbare technische Unterstützung.

Ich danke meinen Patienten, Interviewpartnern, Experten und Freunden, die mir Informationen und ihre Erfahrungen zum Thema zur Verfügung gestellt haben. Ich danke ebenfalls meinen interdisziplinären Kollegen, die mir durch ihr Interesse die Bedeutung der Psychosomatik als Querschnittsfach immer wieder gespiegelt haben.

Last but not least geht ein besonderer Dank an meine drei mobilen Kinder, die eine gute Balance zwischen Sesshaftigkeit und Wurzeln in der Kindheit sowie Mobilität und Flügel in Studium und Berufsleben gefunden und viel Verständnis für ihre (mobile und doch sesshafte) Mutter sowie Interesse an diesem Thema aufgebracht haben.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur.....	4
2	Die Sesshaftigkeit als psychischer Konflikt – was bedeutet sie für den Einzelnen?	5
2.1	„Zu Hause“, „bei der Mutter sein“ psychodynamisch betrachtet	6
2.2	Die Familie und die Familiengeschichte, eine Bindung aus Stein	7
2.3	Die Persönlichkeit, die Identität, die eigene psychische Entwicklung	9
2.4	Die gebaute Abwehr	13
2.5	Die Religion, die Spiritualität	14
2.6	Das letzte Zuhause	15
2.7	Freuds Persönlichkeitshaus	16
	Literatur.....	18
3	Gesellschaftliche Aspekte von Mobilität und Sesshaftigkeit	19
3.1	Sozialgeschichte	20
3.2	Schicht	22
3.3	Wandergesellen, Wissenschaftler und Auslandserfahrung	23
3.4	Zeit	24
3.5	Männer und Frauen	25
3.6	Moderne Nomaden	28
3.7	Von Beruf Nomade	30
	Literatur.....	32
4	Wertewandel in der Gesellschaft – das Generationenthema	33
4.1	Übersicht der Generationen	34
4.2	Traditionalisten (1922–1955)	34
4.3	Baby-Boomer (1956–1965)	36
4.4	Generation X (Douglas Coupland) (1966–1980); Generation Golf (Florian Illies)	38
4.5	Generation Y (Millennials) (1981–1995)	38
4.6	Generation Z (ab 1996)	40
4.7	Generationenthemen und der therapeutische Prozess	41
	Literatur.....	42
5	Migrationshintergrund oder Flüchtling	43
5.1	Vertreibung	44
5.2	Migrationshintergrund	45
5.3	Flüchtlingskind	48
5.4	Spätaussiedler	48
5.5	Gründe für das erhöhte Krankheitsrisiko bei Vertreibung, Flucht, Migration und Aussiedlung	49
5.6	Gründe für ein erhöhtes Krankheitsrisiko bei Mikromigration	51
	Literatur.....	52

6	Konfliktlösungsversuche	53
6.1	Heimweh	54
6.2	Fernweh	54
6.3	Resilienz, Ressourcen	55
6.4	Immobilität in der Sesshaftigkeit oder Sesshaftigkeit in der Immobilität	57
6.4.1	Cocooning	57
6.4.2	Ferienhäuser-Zweitwohnungen	58
6.4.3	Mobilien: Autos und Wohnmobile, Camping und Reisen	58
6.4.4	Pilgern	59
6.4.5	Gesundheitsbewusstsein und Bewegung	59
6.4.6	Essen	60
6.4.7	Sprache	60
6.4.8	Musik	61
6.4.9	„Der dritte Ort“	61
6.4.10	Religion	62
6.4.11	Kleidung	62
6.4.12	Lesen und Liedtexte	62
6.4.13	Wohnsituation	63
6.5	„Rettung“ durch Transfer ins Bewusste	64
	Literatur	64
7	Die letzte Sesshaftigkeit	65
7.1	Das Traumhaus	66
7.2	Das Denkmal	68
7.3	Das Sterben	69
7.4	Das Grab	69
7.5	Das Erbe	72
	Literatur	72
8	Schlussfolgerungen für den therapeutischen Prozess	73
8.1	Anforderungen an den Therapeuten	74
8.2	Gemeinsame Anforderung an Therapeut und Patient	76
8.2.1	Therapieziel	76
8.2.2	Aufgabenverteilung	77
8.2.3	AIDA Modell plus Compliance	79
8.3	Kombination verschiedener Verfahren	82
8.4	Generationenthema für Patient und Therapeut, transgenerationale Prägungen	83
8.5	Bio-psycho-soziales Modell	84
8.6	Fragen zu Mobilität und Sesshaftigkeit (Immobilie) in der Anamnese	88
8.7	Therapie in einer Fremdsprache	93

8.8	In der Palliativsituation, Erbe	95
8.9	Chronischer Schmerz	95
	Literatur.....	97
9	Schlussworte	99
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	103

Über die Autorin



Beatrix Vill

Die Autorin (geb. 1960) verbrachte die ersten 20 Jahre ihres Lebens in Bonn und 25 Jahre der Familienphase in Erlangen (3 Kinder geb. 1989, 1992 und 1995). Während des Medizinstudiums absolvierte sie Praktika und Auslandssemester auf verschiedenen Kontinenten, was bis heute ihre Arbeit prägt, ebenso wie das Leben und die Arbeit in den Städten Erlangen und Bonn mit internationaler Bevölkerung und internationaler Patientenlientel durch Bundes (haupt) stadt und den Sitz internationaler Konzerne. Das Generationenthema begleitet sie privat durch die Familie und beruflich durch die Tätigkeit in der Lehre (Dozentin, Lehrtherapeutin, Supervisorin für Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie) in Bayern und NRW. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit sind Somatisierungsstörungen und chronische Schmerzstörungen, sowie die Bedeutung von Sesshaftigkeit (Immobilie) und Mobilität und dadurch die interdisziplinäre Zusammenarbeit der medizinischen Fachrichtungen. In jedem Bereich der Medizin (z. B. Innere Medizin, Gynäkologie, Orthopädie, Dermatologie) spielen Somatisierung, Schmerz, und die psychischen Hintergründe der Erkrankungen, so auch Mobilität und Sesshaftigkeit, das Generationenthema, der Wertewandel in der Gesellschaft, eine Rolle.

Nach über 25-jähriger Tätigkeit an den Universitätskliniken Mainz (Neurologie) und Erlangen (Psychosomatik, Interdisziplinäres Schmerzzentrum), verbunden mit dem Aufbau von interdisziplinärer Schmerz-Ambulanz und -Tagesklinik und Leitungsposition in der psychosomatischen Tagesklinik und psychosomatischen Abteilung, arbeitet die Autorin seit fünf Jahren vorwiegend in eigener Praxis, sowie in Ausbildung und Lehre in Bonn und Erlangen, und außerdem an Bonner Kliniken in der Behandlung chronischer Schmerzpatienten.