

## Skill-Training Folge 7

# Die Autonomie der ganzen Orange

Pierre Loeb

Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, spez. Psychosomatische Medizin SAPP, Senior Editor PHC

Die Nummerierung der Skill-Training-Reihe wurde in der Online-Ausgabe dieses Artikels korrigiert. Wir entschuldigen uns für die in der Printversion vorhandenen Druckfehler.

## Die Intervention

«Könnte es sein, dass Sie einem alten Rollenmuster verhaftet sind, und wären Sie damit einverstanden, wenn ich dieses einmal hinterfrage?» «Ok. Ihrer Selbstdarstellung entnehme ich, dass sie sich oft schlecht, unzulänglich, minderwertig und auch unerfüllt fühlen. Dazu passt das Bild einer aufgeschnittenen Orange, die auszutrocknen droht und stets auf die andere («bessere») Hälfte meint angewiesen zu sein, um vollständig oder ganz zu sein, um rollen oder im Leben überhaupt funktionieren zu können.»

Diesem Konzept der verletzlichen Orangenhälfte begegne ich mit einem neuen Bild, einem neuen Konzept, das oft sehr schnell viel verändert: «Stellen Sie sich vor, Sie seien mit all Ihren Stärken und Schwächen eine ganze (autonome) Orange. Und dann treffen Sie auf eine zweite ganze Orange und so können Sie dann nebeneinander her rollen. Einmal näher, einmal weiter, teils über unterschiedliche und dann wieder über gemeinsame Wegabschnitte ... Vergleichen Sie die beiden Zustände miteinander: den als halbe, verletzbare Orange oder eben als ganze Orange. Spüren Sie, wie viel freier sich das anfühlt, selbst für sich zu sorgen und nebeneinander her zu rollen, wie viel beweglicher, autonomer, interessanter, als in steter Abhängigkeit von einer zweiten Orange (Person)?»

## Die Indikation

Unsichere Patientinnen und Patienten im frühen Erwachsenenalter aber auch solche, die keine (feste) Beziehung haben (und darunter leiden), und solche, die in einem abhängigen oder symbiotischen Verhältnis stehen, sind für eine empathische Hilfestellung ihrer Situation sehr dankbar. Da wir uns schnell hilflos fühlen, zu vorzeitigem Trost neigen oder diesem unausgesprochenen Hilfeappell ausweichen, indem wir diese Bemerkungen «überhören», haben wir hier etwas entgegenzuhalten: Die einfache bildliche Vorstellung der beiden symbiotischen Orangenhälften versus den beiden autonomen ganzen Orangen hilft sehr schnell, ein empathisches, stützendes Gespräch einzuleiten und anhand dieses Bildes alltägliche praktische Abläufe zu analysieren. Die Patienten anerkennen unsere Teil-

## Skill-Trainings

In der Skill-Training-Reihe von *Primary and Hospital Care* möchten wir einfache Kommunikationshilfen für den Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen. Feedbacks und Fragen zu dieser Serie sind willkommen in der Kommentarfunktion unterhalb des Textes in der Online-Version des Artikels auf [primary-hospital-care.ch](http://primary-hospital-care.ch).

2014 wurde bereits eine erste Serie des Skill-Trainings publiziert. Sie finden sie im Archiv ([primary-hospital-care.ch/archiv](http://primary-hospital-care.ch/archiv)), indem Sie in der Volltextsuche den Namen des Autors Pierre Loeb und «skill» eingeben.

nahme – wenn nicht sogleich, so kommen sie auch gern später wieder darauf zurück – diese bildliche Metapher bleibt meist hängen.

## Die Theorie

Je mehr ich zurückschaue, welche Befindlichkeiten, Biographien oder persönliche Schwierigkeiten hinter den psychosomatischen Störungen stehen, desto häufiger stosse ich auf mangelndes Selbstvertrauen oder fehlende Autonomie bei meinen Patientinnen und Patienten. Diese Hintergründe äussern sich in depressiven Symptomen, Schlafstörungen, Energielosigkeit, Lebensverdrossenheit, Arbeitsplatzproblemen und Überforderung. Und diese psychischen bzw. psychosozialen Belastungen drücken sich gern körperlich, man könnte sagen am jeweils schwächsten Glied der körperlichen Organkette, aus: Herzbeschwerden, Magendarmstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit, Libidoverlust und Sexualstörungen, Paar- oder Familienprobleme – je nach Menschentyp.

## Die Geschichte

Ein 43-jähriger Musiker ist mit einer etwas jüngeren Chinesin verheiratet. Die angeborene Schüchternheit beider hat dazu geführt, dass sie als Heranwachsende



sehr wenig (gute) soziale Kontakte und Erfahrungen mit Peers erfuhren. Einzig in der Welt der Musik konnten sie aufgehen und lernten sich in der Musikschule kennen. Beide auf ihre Art sehr verschlossen und scheu, fanden zueinander und hielten die jeweiligen schwierigen Charakterzüge des anderen aus: sie mit ihrer Verschlossenheit – er mit seinen Angstzuständen. Er brauchte sie dringend, wenn seine Ängste überhandnahmen, ihr wiederum verlieh diese Aufgabe einen Lebenssinn, bis seine nicht enden wollenden Katastrophenvorstellungen sie derart überforderten, dass sie schliesslich daran erkrankte. Interessanterweise entwickelte sie einen Tinnitus, während er sich in eine Schuldproblematik verbarrikadierte, weil er seine Frau leiden sah und sich dafür schuldig fühlte. Das Bild der Orangenhälften ermöglichte schlagartig die Paarproblematik aus einer anderen Perspektive zu illustrieren. Beide mussten den schwierigen Weg zur vermehrten Selbständigkeit erlernen, und den Stolz und das Selbstvertrauen das sie gewannen, mit viel Trennungsschmerz bezahlen. Aber für beide war es ein lohnender, weiterführender Prozess mit dem Ziel, zu einer funktionsfähigen Partnerschaft mit möglichst gleichwertigen autonomen Partnern zu finden.

Korrespondenz:  
Dr. med. Pierre Loeb  
Facharzt für Allgemeine  
Innere Medizin FMH,  
spez. Psychosomatische  
Medizin SAPP  
Winkelriedplatz 4  
CH-4053 Basel  
loeb[at]hin.ch

## Die Übung

Die Durchschlagkraft beim Arbeiten mit Bildern, Symbolik, Parabeln, oder auch die Verwendung von Volksweisheiten sind häufig eklatant und überraschend nachhaltig.

Es geht also nicht darum zu warten, bis ein Patient aus einer symbiotischen Paarbeziehung Sie aufsucht, um diese Orangen-Parabel anzuwenden – natürlich dürfen Sie dies tun; wegweisender ist es, dass Sie mit Bildern und Vergleichen, die Ihnen spontan einfallen experimentieren und zu arbeiten beginnen. Gelegenheiten werden sich häufiger auftun, als Sie es sich vorstellen.

### Bildnachweis

© Ilya Podoprigorov | Dreamstime.com

### Literatur

Jürg Willi: Die Zweierbeziehung: Das unbewusste Zusammenspiel von Partnern als Kollusion. Rowohlt 1979. Erweitert und überarbeitet 2012.