



**Unterrichtsfach:** Neurotisches Arrangement & Psychosomatik aus Sicht der Individualpsychologie

**Referentin:** Ruth Bärtschi

# AKADEMIE

---

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## **Neurotisches Verhalten / Psychosomatik und IP**

„So möchte ich definieren: Neurotiker sind Menschen, die auf die eine oder andere, meist immer vorhandene Situation mit einem sehr ausgeprägten Mass an Minderwertigkeitsgefühlen reagieren, so dass die hervorgerufene Spannung nicht mehr stimulierend, sondern wie hemmend, als Art Blockade wirkt. Die Symptome, die dabei auftreten und die dem Betroffenen seine Unfähigkeit beweisen, nenne ich Minderwertigkeitskomplex.“

„Ja, aber... ist die beste Definition der Neurose. Wenn jemand gleichzeitig ja und nein sagt, so meint er faktisch nur Nein!“

„Der neurotische Mensch sagt immer: Ich will, aber ich kann leider nicht.“

Auszüge aus Alfred Adler – Lebensprobleme, Vorträge und Aufsätze, Fischer Verlag, 1994

Alfred Adlers Theorie der Neurose und anderer Verhaltensstörungen ist im Wesentlichen folgende:

«Ein Individuum, das eine irrtümliche Meinung von sich und der Welt hat, d.h. ein Mensch mit irrtümlichen Zielen und Lebensstil, greift nach verschiedenen Formen von abnormalen Verhalten, um seine Meinung von sich zu sichern, wenn er sich Situationen gegenüber sieht, von denen er glaubt, dass er ihnen aufgrund seiner Anschauungen und der sich daraus ergebenden unzulänglichen Vorbereitungen nicht erfolgreich begegnen kann.»

Zitat aus A.Adlers Individualpsychologie, Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften, von H:+R. Ansbacher, S. 194

### **Vermeidung / neurotisches Arrangement beim gesunden Menschen**

Durch das neurotische Arrangement der Vermeidung, wird die schmerzhafteste Erfahrung einer situativen Minussituation umgangen.

«Das neurotische Arrangement kommt überwiegend unbewusst bzw. unverstanden zustande, und zwar entsprechend dem neurotischen Lebensplan, bzw. Lebensstil, der sich als unbewusst schöpferische Leistung des Kindes bildet aufgrund unverstandener oder auch dem Kind unverständlicher, teilweise traumatischer Erfahrungen zur Sicherung bzw. Erhöhung des Selbstwertgefühls.»<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Wörterbuch der Individualpsychologie, Brunner&Titze, 2. Auflage S. 49  
Skript erstellt durch Ruth Bärtschi



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Nie mehr will die betroffene Person in ihrem Leben in diese Situation geführt werden. Sie meidet jegliche Handlung / Aktion, die Gefahren dazu in sich birgt.

**Erkennungszeichen der Vermeidungsstrategie:** Krampfhaftes Umgehen des Klienten von einer bestimmten Situation/Handlung. Oft werden mit den Worten „ja aber“ sämtliche Lösungswege abgeblockt.

Rudolf Dreikurs: „Neurose ist eine Form von Bewegung. Sie ist ein Mittel, vor einer gestellten Aufgabe zu fliehen.“

### **Der Betroffene produziert seine Störungen selbst = Grundannahme!**

Das neurotische Symptom ist als Hilfsmittel zu einem Ziel zu sehen, zu dem der Mensch offen nicht kommen kann oder neurotische Störungen zeigen an, dass der Mensch vor Aufgaben steht, denen er sich nicht gewachsen fühlt. Das Symptom ist Ausdruck dafür, dass das Seelenleben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Mensch äussert die Symptome, ohne dass aktuelle Ursachen erkennbar sind. In der Medizin werden die Symptome als „nervös“ bedingt eingeordnet. Die klassische Medizin hat zur Behandlung „nervöser“ Störungen wenig effektive Mittel. So kommt es häufig dazu, dass Menschen, die unter diesen Störungen leiden, auf sich selbst zurückgeworfen sind. Oft wird ihnen geraten, sich zur psychologischen Beratung anzumelden.

Nach Alfred Adler entstehen neurotische Symptome aufgrund irrtümlicher Schlussfolgerungen des Kindes. Sie sind verschlüsselte Mitteilungen über notwendige Bewältigungsversuche, die sich im Laufe der Herausbildung des Lebensstils für den betreffenden Menschen „bewährt“ haben. Er fühlt sich aufgrund seiner frühen Erfahrungen nicht fähig, eine Situation zu meistern und benutzt ein (unbewusstes) Ausweichmanöver.

Dieser Kampf beschäftigt den Menschen, lähmt ihn und schützt ihn vor den wirklichen Lebensproblemen in denen man sich stellen und agieren müsste.

Alfred Adler: Beim Neurotiker stellt sich heraus, dass er schon als Kind zu wenig Aktivität und ein zu geringes soziales Interesse entwickelt hat, weil er in dieser Richtung keine Erfolgsmöglichkeiten zu haben glaubte.

Neurotische Störungen entstehen immer unter Druck.

Neurotische Störungen entstehen, wenn jemand nicht ausdrücken kann, was er möchte oder wovor er Angst hat.

Neurotische Störungen werden selber produziert, aber nicht so wahrgenommen.

Neurotische Störungen werden unbewusst (unverstanden) erlebt.

Neurotische Ziele sind zielgerichtet.



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Der klassische Neurotiker ist meist ein entmutigter Ehrgeiziger, der vor dem Leben davonläuft (Dreikurs). Er befindet sich ständig in der Angst, seine Schwächen könnten entdeckt werden. Er weicht daher ständig Entscheidungen aus, denn diese könnten ja falsch sein. Er sucht Distanz zu Menschen und Aufgaben um nicht in die Situation des Versagens zu kommen. Er weicht den Lebensaufgaben aus und bedient sich dabei neurotischer Symptome. Welche Symptome gewählt werden, entscheidet sich meist in der Kindheit. Brauchbar erlebte Symptome werden leicht wieder aufgegriffen. Die Auswahl erfolgt nach der Eignung für Entschuldigungen und Ausreden: „Ja, wenn ich nicht immer so nervös wäre, dann...“

Die Symptome stellen für ihn eine so genannte Sicherung dar. Wenn er versagen sollte, so ist das Symptom schuld. Sollte er es trotz des Symptoms schaffen, erhöht dies das Selbstwertgefühl.

### **Neurotische Symptome nach Dr. Albrecht Schottky:**

- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Phobien Bsp. Platzangst
- Depression
- Zwang
- Essstörungen
- Stottern
- Sucht
- Nägel kauen, Haare ausreissen
- Bauch-, Kopf-, Nacken-, Kreuzschmerzen

### **Jedes dieser Symptome kann ebenso auf einer organischen Dysfunktion beruhen oder aufgrund aktueller Stresssituationen entstehen.**

Kopfschmerzen auf die Existenz eines Tumors,  
Bauchschmerzen durch Blinddarmentzündung oder Unverträglichkeit von Lebensmitteln,  
Essstörungen durch Stoffwechselerkrankung,  
Rückenschmerzen aufgrund besonderer Belastung,  
Depression im Zusammenhang mit Trauer  
usw.

Es ist deshalb unerlässlich, die betreffenden Klienten auf ärztliche Abklärungen hinzuweisen, falls sie nicht schon abgeklärt wurden.

### **Eine Auswahl neurotischer Arrangements (Beispiele)**

Skript erstellt durch Ruth Bärtschi



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

## **Schlafstörungen**

Vor einer Prüfung (Druck durch eine Aufgabe) beeinträchtigt das Symptom das Lernen. Der Betreffende fühlt sich müde, unkonzentriert und leistungsschwach. Da die Schlafstörungen dies verursachen, fühlt er sich nicht als verantwortlich, sollte er bei der Prüfung durchfallen.

## **Zwang**

„Der Zwang stellt eine übertriebene Sicherung dar. So herrscht in der Zwangsneurose vor allem das unbefriedigte Machtstreben vor, das eben dank dem Zwange seine Befriedigung auf einem Nebenschauplatz findet.“

Schmidt, S. 122, Die Individualpsychologie Alfred Adlers, Fischer Verlag, 1989

Die Betroffenen vermeiden durch ihre Zwangshandlungen Widerspruch, Streit und Unterwerfung. Sie behalten die Macht. Sie erreichen ihre Ziele ohne offenen Konflikt. Eine Mutter fordert von ihrer Tochter Gehorsam und sofortiges Erscheinen, wenn sie ruft. Die Tochter widersetzt sich regelmässig indem sie die Zwangshandlung „ich kann das Zimmer nicht verlassen, wenn ich nicht alle Gegenstände kontrolliert habe, dass sie sich am richtigen Platz befinden“, diesem Diktat. Sie kommt, aber verspätet, so behält sie die Kontrolle. Und nicht sie ist schuldig an der Verspätung, sondern der Zwang so handeln zu müssen.

## **Angst**

Angst ist häufig mit einer Herzsymptomatik verknüpft. Insbesondere in Beziehungsschwierigkeiten.

Eine 60-jährige Frau bekommt Herzbeschwerden die dazu führen, dass sie sich nur noch bedingt bewegen kann und grosse Rücksicht auf sie genommen werden muss. Der Ehemann ist kurz vor der Pensionierung, sehr bewegungsliebend und fordernd was seine Begleitung anbetrifft.

Angstsymptome können auch dazu führen, dass sich um den betroffenen Menschen gekümmert wird, haben also häufig unbewussten Apell-Charakter. Andere werden in den eigenen Dienst gestellt.

Eine alleinstehende Frau hat Angst alleine zu schlafen. Sie bringt durch das Symptom ihre Angehörigen dazu, abwechslungsweise bei ihr zu nächtigen.

Alfred Adler: Mit dem Symptom Angst besitzt der Mensch ein immenses Machtmittel.

## **Essstörungen**

Durch Essstörungen entziehen sich Menschen der Kontrolle. Essen hat in diesen Familien einen hohen Stellenwert. Es muss ausgegessen werden, es muss von allem probiert werden usw. Mit Essen ist Druck und Macht verbunden was zu einem Ausweichsymptom führen kann und einen hohen Suchtcharakter/Eigendynamik aufweist.

Skript erstellt durch Ruth Bärtschi



## **AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Oft besteht auch eine enge, schwierige, komplizierte Familienbeziehung. Die Kinder werden eng und unselbstständig erzogen.

### **Sucht**

Das Suchtsymptom hat oft mit Druck, Macht und Anforderungen anderer zu tun, denen es auszuweichen gilt. Die Sucht entbindet die Verantwortlichkeit. Die andern müssen akzeptieren, dass dies und jenes nicht mehr von der Person zu verlangen ist.

### **Migräne**

Menschen mit Migräne sind häufig in einer starken Protesthaltung befangen, die sich aber hinter einer Fassade äusserlicher Überanpassung verbergen kann. Es sind dies oft Menschen, die sich in Beruf, Familie, Gesellschaft voll eingeben und dies von ihnen auch erwartet wird. Die Migräne erlaubt, dass Rücksicht genommen wird und dass der Mensch sich ausruhen darf, beziehungsweise geschont wird.

### **Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen**

Zum Wesen des Psychosomatischen gehört, dass die Problematik von den andern und möglichst auch von sich selbst, nicht entdeckt werden kann. Oft betreffen diese Symptome Menschen, die sich lange und intensiv voll einsetzen und ein Überlegenheitsstreben zeigen. Die Symptome ermöglichen ihnen, bei nachlassender Kraft, sich ihres „Abstieges“ im Beruf etc. nicht bewusst zu werden.

### **Neurotische Symptome und Grundrichtung der IP**

Als neurotischen Kunstgriff wird ein Verhalten bezeichnet, bei dem das Ziel der Grundrichtung aufgrund einer misslichen Lage (mangelndes Selbstbewusstsein), nicht auf einem gesunden, dem Menschen positiv dienenden Weg erreicht werden kann.

**Geschäftig:** Der Mensch mit der Grundrichtung Geschäftig „produziert“ ein Symptom mit dem Ziel: Die andern sollen die Leistungen der betreffenden Person höher werten, weil diese das Symptom hat. Trotz den massiven Schlafproblemen, bist du so leistungsfähig, alle Achtung!

**Konsequent:** Der Mensch mit der Grundrichtung Konsequent „produziert“ ein Symptom mit dem Ziel: Abstand zu den anderen Menschen zu schaffen. Zum Beispiel Kopfschmerzen, depressive Verstimmung, Müdigkeit etc. Grundsätzlich dienen alle Symptome, die dem Menschen die Möglichkeit eines Rückzugs ermöglichen.

**Freundlich:** Der Mensch mit der Grundrichtung Freundlich „produziert“ ein Symptom mit dem Ziel: Die Anderen sollen sich um mich kümmern (Lieben), ohne mich in Frage zu stellen (Ablehnung).

Skript erstellt durch Ruth Bärtschi



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Sie erreichen dies beispielsweise durch Bauchschmerzen, Bagatellunfälle ...

Gemütlich: Der Mensch mit der Grundrichtung Gemütlich „produziert“ ein Symptom mit dem Ziel: Sich Druck und Stress vom Leib zu halten. Symptome wie Stottern, häufiges Erkranken, Migräne ...

### **Beratungsansätze:**

In der Beratungspraxis finden wir die klassischen neurotischen Arrangements, mit denen eine **gestellte Aufgabe vermieden wird** oder **ein Machtstreben beibehalten wird**. In einer zweiten Gruppe finden sich die neurotischen Symptome bezogen auf **Probleme in Beziehungen**.

Um die beraterische Beziehung zum Klienten positiv zu halten, sollten dem Klienten keine voreiligen Informationen wie: „Sie produzieren ihr Symptom selbst“ gegeben werden. Er kann dies nicht akzeptieren, da er dies so nicht erlebt. Erst mit dem Fortschreiten des Verstehens, was er damit hinkriegt, bekommt dieser Satz für den Klienten die Bedeutung, die ihm hilft.

Häufig werden die neurotischen Arrangements ersichtlich, wenn der Klient Sätze formuliert wie: „Wenn das nicht wäre, dann könnte oder würde ich...“

### **Zauberfrage:**

Was werden Sie tun, wenn es gelingt, dieses Problem aus der Welt zu schaffen?  
Die Antwort darauf zeigt oft das wirkliche Angstfeld des Klienten.

Neurotische Symptome sind meist mit **Druck** verbunden. Der Klient fühlt sich nicht frei, seine Version zu leben. Es wird von andern etwas anderes erwartet. An diesem Punkt wird dann oft unbewusst ein Symptom produziert.

Als Berater müssen wir diesen Druck vermindern, indem wir mit dem Klienten herausfinden, was er / sie eigentlich möchte und dies zur Umsetzung führen. Dann braucht der Klient kein Symptom mehr.

Als Berater keinen Druck ausüben, da der Klient ja schon auf der Flucht vor Druck ist. Da Symptome immer **final (zielorientiert)** zu deuten sind, gibt das Resultat, respektive das durch das neurotische Arrangement Erreichte, Aufschluss über das Ziel des Klienten. Durch die Bewusstmachung von Sinn und Zweck seines neurotischen Verhaltens und den Aufbrecher „nicht immer“ sowie durch die Erarbeitung neuer Handlungsmöglichkeiten und neuer Denkweisen, erschliessen sich dem Klienten Möglichkeiten, bei denen er das Symptom nicht mehr braucht.

Alfred Adler: Die Standpunkte des Patienten sollten überprüft und mit ihm erarbeitet werden. Daraufhin tut der Patient meist folgendes: Er bleibt bei seinen Symptomen,

Skript erstellt durch Ruth Bärtschi



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

doch wenn ihm die Situation das nächste Mal wieder unterläuft, wird ihm danach der Gedanke kommen: „Aha! Das habe ich aus diesem Grund gemacht.“ So übt der Patient langsam, bis er durch richtiges Handeln automatisch zum Mitarbeiter wird und von seinen Symptomen befreit wird. Er wurde krank, weil er nicht genügend darauf vorbereitet war, seine aktuellen sozialen Probleme zu lösen, und eine Niederlage befürchtet. Nur allmählich und bei wachsendem Verständnis und Einsicht, fängt er an, seine Probleme zu lösen.

Grundsatz aller Beratungsmöglichkeiten ist die Handlungsfreiheit: Die Verantwortung für sein Tun bleibt dem Klienten überlassen, er selbst bestimmt den Weg.

### **Arbeiten mit Kindheitserinnerung**

Meist emotional schmerzhaft Erfahrung (der Klient bringt exemplarisch die Erinnerung, die die lebensstiltypische Idee am besten zeigt) aus der Kindheit aufspüren.

Relativierung der Erfahrung = in Kontext mit der Kindheit und dem Lebensstil bringen und Lebensstilüberzeugungen herausarbeiten bzw. korrigieren.

### **Psychosomatik**

Im Gegensatz zu dem neurotischen Arrangement eines Menschen das der Ausweitung einer gestellten Lebensaufgabe dient, sind die psychosomatischen Beschwerden meist nicht im Sinne der Neurose zielorientiert. Die psychosomatischen Beschwerden sind als Hilfeschreie der Seele anzusehen. Sie weisen auf einen Missstand, innere Not und Konflikt hin. Meist ist der Betroffene nicht wissend über deren Ursachen. Er ahnt den inneren Konflikt vielleicht aufgrund der Spannung / Angst in gewissen Situationen seines Lebens. Oft jedoch ist die Person aktiv in der Lebensgestaltung, das heisst, die unmittelbare Vermeidung wie bei der Neurose geschieht nicht. Der Ausweg kommt später durch die psychosomatische Erkrankung.

Beispiel: Eine Frau muss aufgrund ihrer gewählten Berufslaufbahn immer wieder vor Menschen sprechen. In ihrem Lebensstil steht jedoch der Satz: „Menschen lachen mich aus“. Sie stellt sich den Vorträgen, jedoch mit einer immensen inneren Anspannung und Angst, dass genau das passieren könnte. Eines Tages wacht die Frau auf und kann nicht mehr sprechen, sie hat ihre Stimme psychosomatisch verloren.

Durch psychosomatische Leidenszustände können jedoch auch alle persönlichen irrtümlichen Ziele des Lebensstils verfolgt werden, die auch durch andere, neurotische Symptome verfolgt werden können.

Es ist deshalb nicht immer einfach, das eine vom andern zu unterscheiden. Wichtig ist hier die Arbeit der Lebensstilanalyse, um an die problematischen Lebensstilsätze



## AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

heranzukommen. Können diese erkannt und entschärft werden, so lassen die psychosomatischen Probleme nach.

Wichtig: Bei längerfristiger anhaltenden Spannungssituationen, kann der Körper tatsächlich krank werden.

Dr. Victor Louis: Durch die reine Vorstellung einer Gefahrensituation wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Wenn das dauernd geschieht, aber keine wirkliche Gefahrensituation kommt, wo der Körper loslassen könnte, bleibt der Sympathicus in Spannung. Eine ständige Sympathicusspannung lässt schlussendlich Körperregionen erkranken.

Sprichwörter, die dies ansprechen haben oft eine innere Wahrheit

- Es liegt dir etwas auf dem Magen
- Der viel Schlucken muss
- Das Herz tut mir dabei weh
- Es geht mir an die Nieren

Es ist auch hier unerlässlich, den Arzt beizuziehen und nicht nur psychologische Beratung anzubieten.

### **Neurotische Arrangements kurz gefasst**

- Ausweichmanöver: Eine Bewegung, um Situationen und Aufgaben zu vermeiden, denen sich der Mensch nicht gewachsen fühlt oder die Angst verspürt, nicht gut genug zu sein (insbesondere bei Perfektionisten).
- Wenn Menschen nicht ausdrücken können, was sie nicht möchten oder wovor sie Angst haben.
- Ist die Situation nicht vermeidbar, stellt das Symptom eine Sicherung dar, falls man versagt. Ich bin nicht schuld (Macht-Überlegenheitsstreben – ich bleibe oben – kann das Gesicht wahren).

Zur Psychosomatik kommt es meist, wenn eine Person über längere Zeit nicht ausweichen kann, da in Situation stehend. (Beziehungen, Job etc.)

„Ja, aber... ist die beste Definition der Neurose. „Ich will, aber kann nicht.“ A. Adler

„Der betreffende Mensch fühlt sich aufgrund seiner frühen Erfahrungen nicht fähig, eine Situation zu meistern und benutzt ein (unbewusstes) Ausweichmanöver“. A. Adler



**AKADEMIE**

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Verwendete Literatur: Psychopathologie aus Sicht der Individualpsychologie, Dr. Victor Louis, AA Institut, Zürich / Lebensprobleme, Vorträge und Aufsätze, Alfred Adler, Fischer Verlag, 1994, Wörterbuch der Individualpsychologie, Brunner&Titze, 2. Auflage