



Neurotisches Arrangement (Neurosenlehre) & Psychosomatik aus Sicht der IP

Für die psychosoziale Beratung



Neurose nach Wikipedia

- die *Neurose* (wörtlich Nervenkrankheit – nervös bedingt) ist eine allgemeine psychische Verhaltensstörung von längerer Dauer.
- Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass sie erst im Laufe der Entwicklung entstanden ist.
- Hoffmann und Hochapfel definieren Neurosen als überwiegend umweltbedingte Erkrankungen, die eine Störung im psychischen, körperlichen oder im Bereich der Persönlichkeit bedingen.
- Die neurotische Symptombildung ist in der Psychoanalyse der Ausdruck eines unbewussten Konflikts.
- Zu den Neurosen wurden Zwangsstörungen, Hysterien, Hypochondrien, Phobien (z. B. Sozialphobie), Angststörungen u.a. gezählt



Quiz

- Gehört die Neurose (nervös bedingte Störungen) zu den ICD-10 (klassifizierte Erkrankungen)? Ja/Nein
- Ist das Minderwertigkeitsgefühl eine Neurose? Ja/Nein
- Wie viele Menschen mit neurotischen Neigungen gibt es prozentual auf der Welt? 10 % / 45 % / 99 %

Neurotisches Arrangement in der Individualpsychologie

«Alle Menschen besitzen einen ganzen Strauss an «Neuröschchen», die er in neurotischen Arrangements auslebt. Es ist ein menschlicher Akt des Selbstschutzes und der Selbstsicherung. Nur bedingt im Leben hilfreich, da eine Entwicklung in wesentlichen Aspekten unserer Persönlichkeit, ohne Entdeckung dieser Arrangements - schwierig, wenn nicht gar unmöglich ist.»

Ruth Bärtschi



Entstehung der Komponente des neurotischen Arrangements

- Entstehung der Komponente des neurotischen Arrangements:
- Individuum + Erlebnisse + Milieu + Anforderungen = **Neurotisches A.**
- | | | |
|---------------------------|---|---|
| Vorwiegend
in Kindheit | Einfluss
der Familie
des sozialen
Umfeldes | denen sich
sich jemand
nicht ge-
wachsen fühlt |
|---------------------------|---|---|
-
- Ruth Bärtschi, in Anlehnung an Ansbacher

Hauptgründe

Verzärtelung (Adler) – in unserem Zeitalter die Verwöhnung. Das Kind lernt nicht, selbst Dinge zu tun und hat die subjektive Meinung, selbst nicht fähig zu sein. Baut ein überhöhtes Selbstideal auf, das es nicht erreichen kann.

Vernachlässigung oder Überforderung – es sind Kinder, welche in gewisser Hinsicht vernachlässigt wurden oder zu früh Bürden auferlegt bekommen haben, welche sie überfordert haben.

Entsprechende negative Erfahrungen werden im Leben möglichst vermieden



Minusposition – Gefühle der neurotischen Angst

- nicht zu genügen
- bzw. es nicht gut genug zu machen
- nicht intelligent genug zu sein
- der Unfähigkeit
- dumm Dastehen
- ausgelacht werden
- abgewertet sein
- zu langsam zu sein
- sich schuldig zu fühlen
- überflüssig sein, nicht gebraucht zu werden
- usw.



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



«Ja aber...» oder «wenn der/die/das anders wäre... dann...»
sind dabei die klassischen Satzanfänge.

Die Frage



- Die Frage im neurotischen Arrangement ist dann jeweils nicht **«was muss ich tun, um mich den Anforderungen stellen zu können»**, sondern

«wie muss ich mein Leben gestalten, dass ich in den bezeichnenden Situationen nicht versage, bzw. wie kann ich dem möglichen Versagen ausweichen» (Ansbacher)

Ruth Bärtschi Ergänzung: «...damit ich gar nicht mehr in die Situation der Hilflosigkeit, Blamage, Schuld etc. komme»

«Der neurotische Mensch sagt immer:
ich will, aber ich kann leider nicht.»
Alfred Adler

- Ein Ausweichmanöver / Vermeidungsstrategie ist eine Bewegung um Situationen und Aufgaben zu vermeiden, denen sich der Mensch nicht gewachsen fühlt oder die Angst verspürt, nicht gut genug zu sein. Seine Schwächen dürfen keinesfalls von anderen entdeckt werden (entmutigter Ehrgeiziger – Dreikurs)

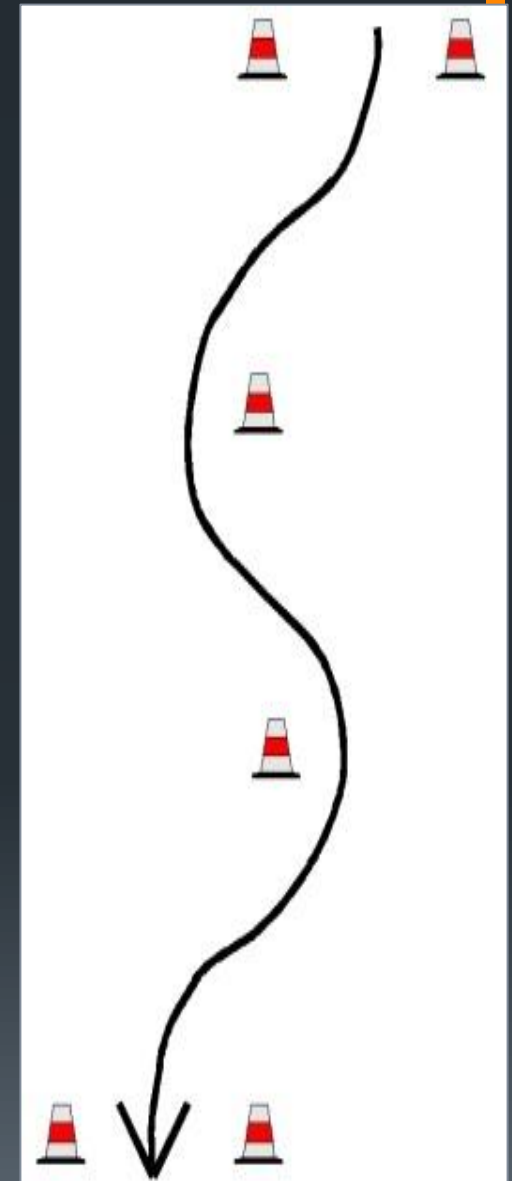


Ausweichstrategien

(neurotisches Arrangement Adler)

- Umgehen von Misserfolgen
- Strategie zur Selbstsicherung
- Angst-Symptomatik (Adler)

Wird auch Vermeidungsstrategie genannt



«Berlin» Song von Nick P.

Aufgabe:

Zuhören und Antwort finden zu:
Was wird hier vermieden?

Stellt Hypothesen zu möglichen
Gründen auf.





In unseren
Empfindsamkeiten zeigen
sich die neurotischen
Lebensmuster am
schnellsten.

Beratung bei neurotischem Arrangement



- Wenn alles auf Vermeidung hindeutet (look at the result)
- www Frage (Zauberfrage) um das Angstfeld zu erfassen.
- Bewusstmachen von Ziel und Zweck des neurotischen A.
- Irrtümliches Ziel (Bsp: niemand darf mich je wieder auslachen) erkennen und relativieren - Kindheitserinnerung
- Denken – Fühlen - Handeln
- Aufbrecher: «nicht immer»



Der Körper im Dienste des neurotischen Arrangements

Situatives:

- Bauchweh
- Herzrasen
- Durchfall
- Stimme verlieren
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Etc.

Verhindern, dass der Mensch sich in die angstbesetzte Situation begibt.



Die Vermeidungs- Ausweichstrategie (neurotisches Arrangement nach Adler) gehört zu den 5 Strategien menschlichen Handelns aus einer Minussituation (frühen Frustration) heraus:

- Passiv-resignative Anpassung (erlernte Hilflosigkeit - Adler)
- Aktiv-konstruktive Kompensation
- Fehl- (Über-) kompensation
- Vermeidung- Ausweichstrategie (neurotisches Arrangement)
- Wiederholung der Überzeugung durch finale Handlung (3-Satz des Lebensstil)

Neurotisches Arrangement

- Strategie zum Ausweichen einer gestellten Aufgabe, =Vermeidung
- Verbale Form: Ja aber..., wenn denn... Ausreden
- Symptomatische Form: Symptome die unter Druck produziert werden und die ein Ausweichen ermöglichen
- Zielorientiert / Final

Psychosomatik

- Spannungsfeld – zwischen der aktiven Lebensgestaltung und innerem Notstand oder Konflikt
- Irrtümliche Ziele des Lebensstils – ich muss trotz meiner Angst ausharren, mich der Situation stellen, Ich darf nicht schwach etc. sein.
= Hilfeschrei der Seele