

Psychotherapeutische Aromapraxis

MODUL 7- 13.04.2021 HORMONSYSTEM/ENDOKRINES SYSTEM PSYCHE UND HOMÖOSTASE DIE ROLLE VON DENK- UND VERHALTENSMUSTERN

Psyche und Homöostase

Homöostase



Das innere Gleichgewicht, das der Organismus einzuhalten und nach Störungen wieder zu erreichen versucht. Die an der Konstanthaltung des inneren Gleichgewichts beteiligten Prozesse reichen von physikalisch-chemischen über biochemische bis zu komplexen, die Triebe und Bedürfnisse regulierenden Vorgängen. Die beteiligten Systeme sind Strukturen im Hypothalamus, Teile des vegetativen Nervensystems, das endokrine System einschließlich der Hypophyse und Teile des ZNS, wie das Aktivierungssystem und das Limbische System. Das kybernetische Modell der Homöostase ist im einfachsten Fall das eines Regelkreises mit negativem Feedback, bei dem die jeweilige Differenz eines Ist-Werts zu einem Soll-wert ausgeglichen wird. Bei einigen dieser selbstregulatorischen Prozesse werden die Diskrepanzen zwischen Ist- und Soll-wert als Bedürfnisse wahrgenommen und sind aus dem Verhalten erkennbar. Dies trifft vor allem auf Hunger, Durst, und Temperaturausgleichsbedürfnisse zu, die deswegen homöostatische Triebe genannt werden" (Psychologie Lexikon 1992, S. 151/152). (Stangl, 2019).

Quelle

Stangl, W. (2019). Homöostase.

WWW: https://psychologie.stangl.eu/definition/Homoeostase.shtml (2019-11-12).

Hormonsystem

Hormonsystem oder endokrines System



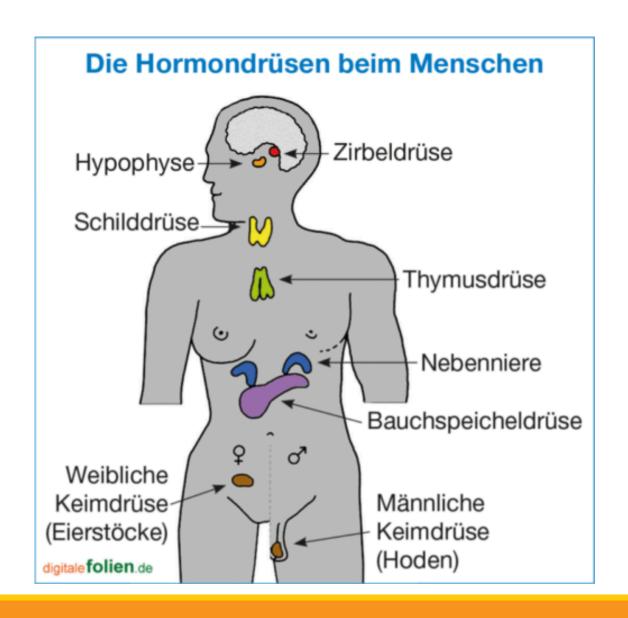
Quelle: shutterstock, Hypothalamus

Die komplexen Abläufe unseres Organismus werden über zwei Hauptsysteme gesteuert - Nervensystem und Hormonsystem. Bei der Regulation von Lebensprozessen wirken Hormon- und Nervensystem zusammen.

Im Hormonsystem hat die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) eine zentrale Bedeutung. Sie ist kirschkerngroß und wiegt nur etwa 0,5 g, ist bohnenförmig, liegt unter dem Großhirn und ist über einen Stiel mit dem Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns) verbunden.

Das Hormonsystem steuert über Regelkreise die Hormone. Diese sind für Wachstum und Entwicklung, den Elektrolyt- und Wasserhaushalt, den Wärmehaushalt und den Stoffwechsel der Zellen zuständig. Hunger, Schlaf oder Blutdruck werden über das endokrine System gesteuert.

Der Hypothalamus bildet die Verbindung zwischen Hormon- und Nervensystem.



Störung der Homöostase durch Stress

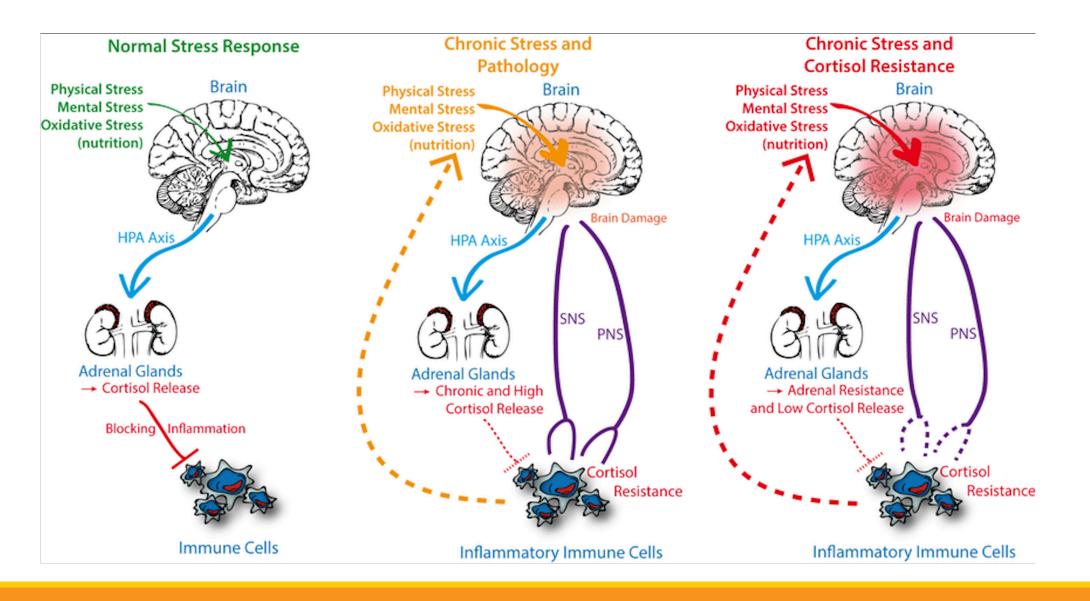
Stress beeinflusst die Gehirnfunktion direkt.

Über die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse) wird bei Stress Cortisol ausgeschüttet. Die Anzahl von Immunzellen nimmt kurzfristig zu.

Unter chronischem Stress wird Cortisol dauerhaft produziert, Immunzellen drosseln die Aktivität ihrer Rezeptoren und setzen entzündliche Zytokine (Botenstoffe) frei. Normalerweise helfen diese Botenstoffe beim Abtöten von Krankheitserregern und zur Aktivierung von Immunreaktionen. Bei chronischem Stress schlägt die Wirkung jedoch ins Gegenteil um. Die Immunfunktionen werden gehemmt.

Wenn Cortisol die Entzündungszellen nicht mehr herunterregeln kann, spricht man von Cortisol-Resistenz.

Bei fortgeschrittener Depression versuchen beispielsweise die Nebennieren dem Körper zu helfen, indem sie anhaltend erhöhtes Cortisol produzieren. Es folgt eine Nebennierenerschöpfung. Cortisol kann nicht mehr bedarfsabhängig produziert werden. Die Cortisolwerte bei dauerhaft gestressten Menschen sinken deshalb sogar mit der Zeit. Durch Stress kann der Körper sich nicht mehr gegen Stress wehren. In dieser Situation funktionieren auch die Regulationsmechanismen zwischen zentralem und peripherem Nervensystem nicht mehr. Chronische Infektionen und Auto-Immunerkrankungen können die Folge sein.



Ätherische Öle zur Unterstützung der Homöostase nutzen.

Neurotransmitterwerte lassen sich teilweise durch Blut-, Speichel- oder Urinproben bestimmen. Diese Werte sagen jedoch nach aktuellem Forschungsstand nichts über die Konzentration der Neurotransmitter im Gehirn aus. Aussagekraft hätte allenfalls eine Probeentnahme von Gehirngewebe.

CRH (Corticotropin-Release-Hormon), ACTH (Adrenocorticotropin) und Cortisol werden über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse ausgeschüttet.

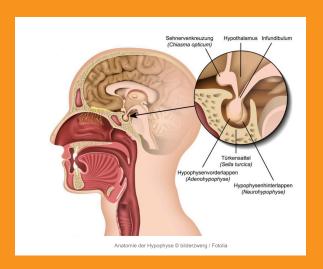
Bei Stress erfolgt unmittelbar eine Stressreaktion, siehe Kampf-Flucht-Erstarrungs-System.

Ätherische Öle können, wie in Studien nachgewiesen, auf den Neurotransmitterund Hormonhaushalt nach einem ausgeklügelten Schlüssel-Schloss-Prinzip einwirken.

Beispiel: die Anwendung von Bergamotte-Öl führt zu einer Aktivierung des parasympathischen Nervensystems (Watanabe et. al, 2015), sowie einem signifikanten Anstieg von positiven Gefühlen (Han et. al, 2017).

Um gezielt mit ätherischen Ölen arbeiten zu können, bedarf es der Kombination von ausführlicher Erstbefragung (Anamnese) und ätherischem Öl.

Hypophyse

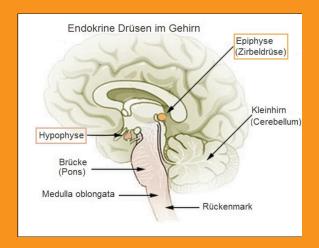


Die Hirnanhangdrüse produziert nur wenige mg Hormone pro Tag. Diese geringe Menge genügt aber, um direkt Prozesse im Körper auszulösen, (z. B. durch das Hormon Somatropin das Wachstum) und Hormondrüsen zur Tätigkeit anzuregen, z. B. Nebennieren, Schilddrüse oder Keimdrüsen.

Das ist notwendig, weil es für die Gesundheit und Funktionsfähigkeit unseres Körpers enorm wichtig ist, dass die Konzentration vieler Stoffe nur in ganz engen Grenzen schwankt. Die Hormone der Hirnanhangdrüse sorgen dafür, dass es zu keiner Überkonzentration einzelner Hormone im Blut kommt. Deshalb wird bei einer zuckerreichen Nahrungszufuhr die Ausschüttung von Insulin zur Blutzuckersenkung produziert. Im Gegenzug findet eine Rückkopplung statt, wenn die erforderliche Konzentration wieder eingestellt wurde. Dann wird die Hormonproduktion der Hirnanhangdrüse zur Anregung der Hormondrüsen wieder reduziert. Durch diese Regelkreise ist es möglich, Stoffgleichgewichte im Blut zu realisieren und die Anpassung des Körpers an die jeweiligen aktuellen Bedingungen zu erreichen.

Die Hypophyse aber steht wiederum unter Kontrolle des Hypothalamus und dieser beeinflusst die Tätigkeit der Hirnanhangdrüse.

Zirbeldrüse

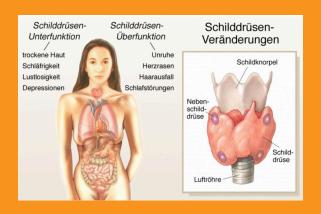


Die Zirbeldrüse ist eine kleine endokrine Drüse im Gehirn, die hauptsächlich den zirkadianen Rhythmus, also den Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers über das Hormon Melatonin und Serotonin im Wechsel steuert. Der Zirbeldrüse kommt dabei eine enorme Bedeutung zu, weil sie nicht nur viele Körperfunktionen tageszeitabhängig steuert, sondern das hormonelle Wechselspiel hat auch enorme Auswirkungen auf die Psyche.

Die Zirbeldrüse (Glandula pinealis), auch Epiphyse genannt, ist eine kleine, ca. 5 – 8 mm lange und 3 bis 5 mm dicke endokrine Drüse, die im Aussehen an kleine Zapfen erinnert. Die Zirbeldrüse liegt direkt am Epithalamus an und steuert den Schlafrhythmus über die Synthese von Melatonin während der Nacht bei Dunkelheit. Das Melatonin wird im Zuge des Tryptophanstoffwechsels aus Serotonin in der Zirbeldrüse synthetisiert und an das Blut abgegeben. Lichteinwirkung stoppt die Melatoninproduktion. Während der ebenfalls über Melatonin gesteuerten Tiefschlafphasen, werden die Alpha-Zellen des Hypophysenvorderlappens (HVL) dazu angeregt, das Wachstumshormon Somatropin (auch Somatotropin) auszuschütten.

Quelle: www.medlexi.de

Schilddrüse



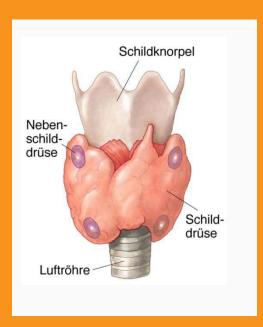
Die Schilddrüse (Glandula thyreoidea) ist eine endokrine Drüse, die einen lappigen, schmetterlingsförmigen Aufbau aufweist und unterhalb der Larynx (Kehlkopf) halbkreisartig die Trachea (Luftröhre) von hinten nach vorn umfasst. Sie produziert aus Jod und Eiweiß das Hormon Thyroxin.

Im Durchschnitt wiegt die Schilddrüse zwischen 20 bis 60 Gramm und spielt eine wesentliche Bedeutung innerhalb des menschlichen Metabolismus (Stoffwechsel). Die Schilddrüse besteht hauptsächlich aus mikroskopisch sichtbaren Schilddrüsenfollikeln, in denen das Protein Thyreoglobulin, eine Vorstufe der Schilddrüsenhormone, gespeichert wird und zwischen denen sich die sogenannten C-Zellen (Calcitonin produzierende Zellen) befinden.

Für eine regelgerechte Funktionsweise, insbesondere für die Synthese der Schilddrüsenhormone, benötigt die Schilddrüse ausreichend Jod, ein essentielles Spurenelement, das als Jodid aus dem Blut in die Hormondrüse gelangt (Jodination) und dort zu elementarem Jod oxidiert und eingelagert wird (Jodisation).

Quelle: www.medlexi.de

Nebenschilddrüse



Die Nebenschilddrüsen, welche in der Fachsprache auch als Glandula parathyreoidea bezeichnet werden, sind für bestimmte Körperfunktionen von großer Bedeutung und befinden sich direkt hinter der Schilddrüse.

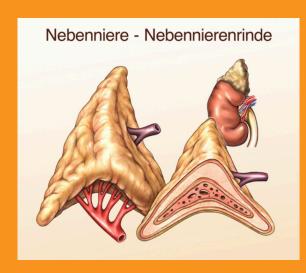
Da sie Hormone direkt ins Blut abgeben, werden sie oft auch als endokrine Drüsen benannt. Verantwortlich sind die Nebenschilddrüsen in erster Linie für die Bildung des Parathormons, welches den Calcium- und Phosphathaushalt im Körper reguliert. Dadurch übernimmt die Nebenschilddrüse wichtige Aufgaben des menschlichen Organismus, welche bei Erkrankungen wie einer Drüsenüberfunktion eingeschränkt werden können.

Die Nebenschilddrüse setzt sich aus vier einzelnen kleinen Drüsen zusammen, welche auch als Epithelkörperchen bezeichnet werden und direkt hinter der Schilddrüse im Bereich des Halses liegen.

Im Normalfall befinden sich hier zwei Drüsen auf der rechten und zwei auf der linken Seite, wobei je nach Lage außerdem zwischen den oberen und unteren Nebenschilddrüsen unterschieden wird. Insgesamt besitzt der Mensch vier Nebenschilddrüsen, bei welchen Größe und Form jedoch von Körper zu Körper unterschiedlich ausfallen können.

Es wird aber davon ausgegangen, dass Nebenschilddrüsen in der Regel zwischen 30 bis 70 mg wiegen und eine Größe von circa 5 x 3 x 1 mm aufweisen. Zudem ist es erwiesen, dass etwa 10 % der Menschen mehr als vier Nebenschilddrüsen besitzen, während andere wiederum in seltenen Fällen nur drei oder weniger in ihrem Körper tragen.

Nebenniere

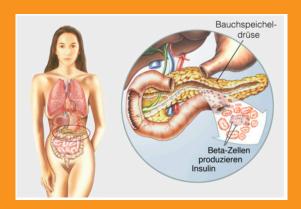


Die lateinischen Namen der **Nebenniere** lauten Glandula suprarenalis beziehungsweise Glandula adrenalis. Es handelt sich bei diesem Organ um eine paarige Hormondrüse, welche sich beim Menschen jeweils über den oberen Polen der Nieren befindet.

Die Nebenniere ist dem vegetativen Nervensystem und dem hormonellen Regelkreislauf untergeordnet. Sie besteht aus zwei Organen, welche sich funktionell unterscheiden.

Während das Nebennierenmark als eines von beiden dem sympathischen Nervensystem zuzuordnen ist und als Hauptfunktionen die Produktion von Adrenalin und Noradrenalin beinhaltet, ist die Nebennierenrinde am Zucker-, Wasser- und Mineralstoffhaushalt und an der Steroidhormonproduktion beteiligt.

Langerhans



Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, das zusammen mit Glucagon den Blutzuckerspiegel reguliert. Es wird in den ß-Zellen (Betazellen) des Pankreas gebildet. Die ß-Zellen finden sich nur in den Langerhans-Inseln. Abgeleitet von dem lateinischen Wort insula, verliehen die Langerhans-Inseln dem Hormon seinen Namen. Insulin hat die Aufgabe den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Dafür schleust es Glucose aus dem Blut in die Körperzellen ein.

Transmitter und Hormone

Zentrale Transmitter (Psychoprozessoren) sind **Glutamat, Serotonin, Acetylcholin, Noradrenalin, Dopamin, GABA** (Gamma-Aminobuttersäure)

Hormone bei Stressregulation sind **CRH** (Corticotropin-Releasing Hormon), **ACTH** (Adrenocorticotropin), Thyroidea stimulierendes Hormon (**TSH**), Schilddrüsenhormone **Thyroxin** (T4) und **Trijodthyronin** (T3) **Oxytocin**, **Adiuretin**, **ADH** (Vasopressin), **Melatonin**.

Geschlechtshormone mit Wirkung auf die Psyche sind **DHEA**, **Testosteron** (männliches Sexualhormon), **Östrogen** (weibl. Sexualhormon)

Körpereigene endogene Morphine - Endorphine, Endocannabinoide

Transmitter mit immunologischer und schmerzregulierender Funktion sind **Histamin**, **Substanz P**

Zytokine des Immunsystems mit Wirkung auf das Nervensystem und Organsysteme sind **Interleukin**, **Interferon**, **TNF-Alpha**

Hypothalamische Neurotransmitter mit Wirkung auf den Verdauungstrakt sind Orexin/Hypocretin, Neuropeptid Y (NPY) alpha MSA

Transmitter des Verdauungstraktes mit Wirkung auf das Nervensystem und die Organsysteme sind **Leptin, Ghrelin, Somatotostatin, Cholezystokinin, Insulin, Gastrin.**

Ausgeklügeltes Zusammenspiel

Transmitter und Hormone

Alle Transmitter arbeiten eng zusammen

Neurotransmitter (z.B. GABA, Glutamat) werden im ZNS gebildet (Gehirn, Rückenmark, peripheres Nervensystem)

Transmitter übertragen elektrische Signale und passieren dabei den synaptischen Spalt, den winzigen Raum zwischen den Nervenzellen (Synapse). Sie steuern die Signalübermittlung zwischen zwei Nervenzellen.

Hormone (z.B. Adrenalin, Cortisol) werden in den drüsigen Organgen, z.B. der Hypophyse und den Nebennieren gebildet und sind in Aufbau und Struktur den Transmittern ähnlich.

Über den Blutkreislauf erreichen Hormone jede Körperzelle.

Neurotransmitter sorgen für die blitzschnelle Informationsübertragung.

Hormone stehen für langsame Prozesse, auch in Bereiche, die nicht an das ZNS angekoppelt sind (Wachstum, Geschlechtsorgane).

Manche Stoffe kommen als Neurotransmitter, aber auch als Hormon vor (Adrenalin).

Ein Ungleichgewicht kann gravierende Folgen haben.

Psycho-Prozessoren/ zentrale Transmitter

Noradrenalin

Wichtigstes Stresshormon

Hohe Ausschüttung bei starkem Stress bewirkt Reaktionsfähigkeit und erhöht die Aufmerksamkeit.

Noradrenalin ist das Alarmzentrum und der stärkste Aktivator in unserem System.

Hauptschalter beim Kampf-Flucht- Verhalten.

Ausschüttung hoher Konzentrationen beim Verliebtsein.

Noradrenalin stellt verfügbare Energiereserven bereit.

reduziert Hunger und Müdigkeit.

aktiviert den Sympathikus.

unterstützt die Speicherung von an Emotionen gekoppelte Ereignisse.

Legt bei hoher Ausschüttung den präfrontalen Kortex lahm - wir reagieren "kopflos".

Störungen im Noradrenalin-Haushalt:

z. B. Posttraumatische Belastungsstörung

Serotonin

Wichtigster Stimmungsaufheller

Vielfältigster Transmitter

Wird zu 90 % im Dünndarm und im Dickdarm produziert

Wird über Transportmoleküle im Darm weitertransportiert

Kann die Blut-Hirn-Schranke nicht passieren, gewünschte Ernährungseffekte über serotoninreiche Lebensmittel (z.B. Walnüsse) bleiben aus.

Wie die Moleküle genau vom Darm ins Gehirn gelangen, ist noch nicht abschließend erforscht.

Reguliert den Blutdruck

Regt die Darmbewegung, die Peristaltik an

Im präfrontalen Kortex, dem Frontalhirn für die Gemütsaufhellung zuständig - Gelassenheit, Glückseligkeit, Heiterkeit, Beruhigung

An der Libido und dem Einschlafverhalten beteiligt

Störungen im Serotinhaushalt:

Übererregbarkeit, Hypersensitivität, Angst, Depression, Zwang bei S-Mangel

Manische Reaktionen und gesteigertes Essverhalten bei S-überhöhung

Dopamin

Innerer Motivator und Haupttransmitter unseres Belohnungssystems

Ohne Dopamin sind wir inaktiv

Regt Interesse und Phantasie an

Zuständig für die Informationsübertragung vom Kurzeit- ins Langzeitgedächtnis

Ist für die Informationsübertragung von Erregung an Muskelzelle verantwortlich

Wird ausgeschüttet, wenn das Gehirn eine Belohnung erwartet. Es werden körpereigene Opiate gebildet.

Wird in dopaminogenen Nervenzellen gebildet

Störungen im Dopaminhaushalt:

ADHS, Restless Leg Syndrom, Parkinson, Drogenabhängigkeit bei Mangel Psychosen bei D-überhöhung

Acetylcholin

Doppelfunktion als Neurotransmitter und als Hormon

"Kreuzworträtsel" Transmitter weil es die Gehirnaktivität anregt

Gilt als wichtigster Transmitter des autonomen Nervensystems

Wird in den Nervenenden gebildet und im Zytoplasma (flüssige Grundsubstanz der Zellmembran) der Zelle gespeichert

Reguliert Herzfrequenz und Blutdruck (senkend)

Verlangsamt den Herzschlag

Beschleunigt die Peristaltik

Beeinflusst die Lernfähigkeit und die Gedächtnisleistung

Erleichtert die Speicherung von Lerninhalten im Hippocampus

Störungen im Acetycholin-Haushalt:

Alzheimer bei Mangel

Morbus Parkinson bei Überschuss

Stressreguliere nde Transmitter und Hormone

CRH ist der Dirigent der Stessreaktionen und vernetzt Nerven- und Hormonsystem.

Die Regulation erfolgt über die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenachse (HPA-Achse).

Eine CRH-Erhöhung erzeugt Angst und Depression.

Cortisol, umgspr. auch "Stresshormon" genannt, ist die Stressbremse und der Gegenspieler vom CRH.

Wird in der Nebenniere produziert

Stellt Energie bereit

Steigert den Blutdruck

Hebt den Blutzuckerspiegel

Nach ca. 30 Minuten wird eine Stressreaktion im Organismus durch Cortisol wieder heruntergefahren.

Chronisch gestresste Menschen haben jedoch eher niedrige Cortisolwerte, weil es bei Dauerstress zu einer Schwäche der Nebennieren und damit zu weniger Produktion von Cortisol kommen kann.

Störungen:

Schwäche, Übelkeit, niedriger Blutdruck bei zu geringer Konzentration

Osteoporose, Bluthochdruck, Depression bei zu hoher Konzentration

Glutamat

Erregender Botenstoff

Wird bei Angst und Schreck durch die Amygdala ausgeschüttet
Ist für Lernen und Gedächtnisbildung zuständig
Beteiligung an eine Vielzahl an Stress- und Schmerzreaktionen
Wirkt in hoher Dosis als Nervengift

Störungen:

Zu hohe Konzentrationen können das sog. "China-Restaurant-Syndrom" (Mundtaubhaut, Kribbeln, Juckreiz, gerötete Haut, Hitzeempfindung, Herzklopfen, Gesichtsmuskelstarre, Nackensteifheit, Gliederschmerzen, Übelkeit) auslösen.

Beteiligung wird auch bei Reizdarm, Alzheimer, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose vermutet.

Melatonin

Wird in der Zirbeldrüse gebildet

Regelt den Tag-Nacht-Rhythmus über die Kopplung mit dem Sehnerv und wird bei Dunkelheit gebildet

Nachts ist die Konzentration vier bis sechs mal höher

Wirkt antioxidativ und fängt aggressive Freie Radikale ab

Durchdringt die Blut-Hirn-Schranke

Unterstützt die Wirksamkeit von Anti-Oxidantien

Melissenöl unterstützt die Bildung von Melatonin

Es wurden bislang noch keine Normwerte, anders als bei fast allen anderen Transmittiert und Hormonen, für Melatonin festgelegt, obwohl man dem Melatonin krebshemmende Wirkung zuschreibt.

Von einer Langzeiteinnahme wird aufgrund der dürftigen Forschungslage abgeraten.

TSH

TSH - Thyreoidea Stimulierendes Hormon wird in der Hypophyse gebildet.

Stimuliert die Schilddrüse zur Produktion von Thyroxin

Thyroxin (T4) - besitzt vier Jod-Atome

Trijodthyronin (T3) - besitzt 3 Jod-Atome und wird durch Abspaltung eines Jod-Atoms aus dem weniger wirksamen, aber langlebigeren T4 gebildet.

Bei zu vielen Hormonen laufen die Körperprozesse übertourig (Überfunktion) Symptome sind Herz-Rhythmus-Störungen, Nervosität, Schlafstörungen, Gewichtsverlust, Durchfall, vermehrtes Schwitzen, Zyklusstörungen, Haarausfall, Stimmungsschwankungen

Bei zu wenig Hormonen laufen die Körperprozesse untertourig (Unterfunktion). Symptome sind Müdigkeit, depressive Verstimmung, Antriebsmangel, Kopfschmerzen, Desinteresse, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Gewichtszunahme

Ist der Hormonhaushalt gestört, kann der gesamte Organismus aus dem Lot geraten.

Testosteron und Östrogen

Geschlechtshormone mit Wirkung auf die Psyche

Testosteron

Sexuelles Erleben und Fruchtbarkeit des Mannes
Bildung im Hoden und anderen Organen, auch bei der Frau
Bei seelische Belastung wird weniger Testosteron gebildet
Steuert die psychische und körperliche Entwicklung beim Mann
Dämpft das Schmerzempfinden
Niedrige Werte können zu Unfruchtbarkeit führen

Östrogen

Sexuelles Erleben, Zyklus und Fruchtbarkeit der Frau Wird in den Eierstöcken gebildet Beeinflusst die Stimmung und das Schmerzempfinden

Anti Stress und Belohnung

GABA - Gabaaminobuttersäure ist der wichtigste hemmende Transmitter im Nervensystem. Es dämpft die Stressreaktionen in den beteiligten Hirnstrukturen. Angstlösende Medikamente (Benzodiazepine) docken an den GABA-Rezeptoren an.

Ätherische Öle mit einem hohen Linalool-Gehalt können die GABA Konzentration ebenfalls beeinflussen. Die Wirkung entsteht hier aber nicht direkt über die GABA-Rezeptoren, sondern über die olfaktorischen Neuronen, die beim Einatmen über die Nase angesprochen werden.

Prolaktin - Das Antistress und Stillhormon regt den Milchfluss an und verhindert durch eine eine hohe Konzentration in der Stillzeit eine erneute Schwangerschaft, weil es das Wiedereinsetzen des Zyklus verhindert. Bei Stress erhöhen sich die Werte, was zu einer vermeintlichen Unfruchtbarkeit bei der Frau führen kann.

Oxytocin - "Kuschelhormon" ist zuständig für unser Sozialverhalten und unsere Bindungsfähigkeit. Es bindet Partner aneinander. Die Ausschüttung erfolgt beim Kuscheln, Streicheln, beim Orgasmus und beim Stillen. Oxytocin hebt die Stimmung. Aromamassagen erhöhen den Oxytocinspiegel. Es hilft, traumatische Erinnerungen abzuschwächen. Die Anregung von Oxytocin hat das Potenzial diverse psychische Erkrankungen positiv zu beeinflussen.

ACTH (Adrenocorticotropes Hormon) lässt uns morgens fit und ausgeruht aufwachen und wird zusammen mit Endorphin in der Hypophyse gebildet. Es regt die Nebennierenrinde an, damit bei einsetzendem Stress Cortisol ausgeschüttet werden kann.

Somatotropin - Wachstumshormon aus der Hypophyse ist stark für unser Wohlbefinden zuständig. Die Zellen heilen unter WH schneller, Haut und Haare werden gestärkt, ebenso das Immunsystem und unsere Regenartionsfähigkeit. Das Altern korreliert direkt mit dem Wachstumshormon. Ab dem zwanzigsten Lebensjahr nimmt die Produktion kontinuierlich ab. Mit 60 Jahren haben wir etwa 75 % eingebüßt. Als Schlank- und Verjüngungshormon wird es als Doping oder Anti-Aging Substanz eingesetzt.

Positive Gefühle mit körpereigenen Drogen

Endorphin (E) (endogenes Morphin) wird gleichzeitig mit ACTH (Stresshormon) gebildet und wirkt entspannend und beruhigend

Es wird in der Hypophyse und im Hypothalamus gebildet

Endorphin ist ein körpereigenes Opioid (Beruhigungsmittel)

Endorphin wirkt euphorisierend

Soziale Isolation senkt den Endorphinspiegel

Hohe Ausschüttung bei Langstreckenläufern "Runner's High"

Endocannabinoide - körpereigener Verwandter von Haschisch und Marihuana.

Endorphine und Endocannabinoide sind potente Wirkstoffe im Körper zur Stress- und Schmerzreduktion

Sie senken die Aktivität des sendenden Neurons, funktionieren also genau andersherum als andere Transmitter, weil sie ihre Wirkung von der Senderzelle aus entfalten.

ß-Caryophyllen ist ein Cannabinoid. Ätherische Öle mit einem hohen Sesquitertenanteil an β-Caryophyllen sind z.B. Melisse, schwarzer Pfeffer, Copaiba, Ylang Ylang.

β-Caryophyllene wirken auf den sog. CB2 Rezeptor und sind daher nicht rauschhaft.

Ätherische Öle und die Blut-Hirn-Schranke

Wichtige Homöostase ist die Blut-Hirn-Schranke, ein Filtersystem, das den Blutkreislauf vom Gehirn trennt. Es verhindert, dass Blutbestandteile und schädigende Stoffe, wie Bakterien, ins Gehirn vordringen. Diese Schranke zwischen Blut und Nervengewebe ist lebensnotwendig für unser Gehirn, damit die hochkomplexen Signalübertragungen nicht gestört werden. Fettlösliche, niedermolekulare Stoffe, also auch ätherische Öle, passieren ungehindert die Lipidmembran der Zellen, überwinden also die natürliche Schranke. Dies erklärt auch ihre direkte Wirkung auf die entsprechenden Funktionsbereiche, vor allem im Limbischen System.

Da ätherische Öle lipidlöslich sind und eine kleine Molekülstruktur haben, können sie die Blut-Hirn-Schranke überwinden.

Denk- und Verhaltensmuster

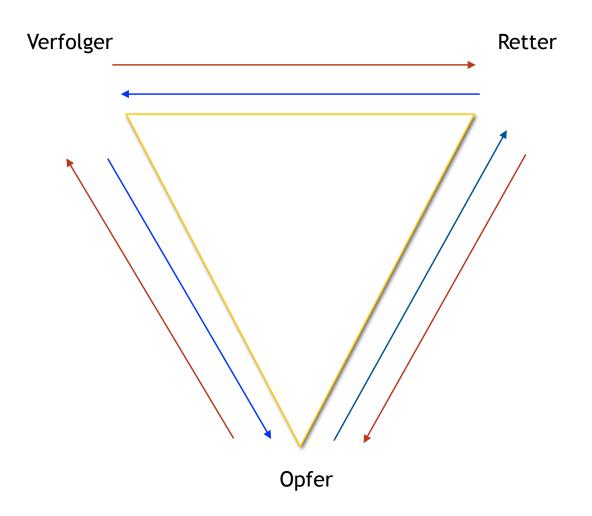
DAS DRAMA-DREIECK

Drama-Dreieck

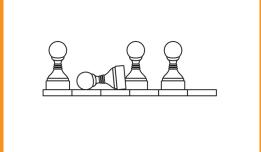
NACH STEPHEN KARPMAN

Drama-Baby!

Die Rollen, die im Drama-Dreieck eingenommen werden, können in rascher Abfolge geändert werden.



Spielregeln



Das Drama-Dreieck funktioniert mit festgelegten "Spielregeln", die den Spielern jedoch nicht immer bewusst sein müssen und meistens auch nicht sind. Dennoch ist es denkbar, dass Menschen bestimmte Rollen ganz bewusst einnehmen, z.B. innerhalb eines Familiensystems. Meistens gilt jedoch, dass wir uns der jeweiligen Spieldynamik nicht bewusst sind, die Regeln im Verborgenen zwar kennen und uns danach verhalten, aber eher ein irritiertes Gefühl haben, wenn es uns passiert, dass wir uns in einer Spieldynamik wiederfinden. Auch beim Modell des Drama-Dreiecks gilt, dass der Mensch nicht die Rolle ist, die er einnimmt. Jeder Mensch kann alle Rollen besetzen und tut dies wahrscheinlich auch. Kategorisierungen, wie der Mensch in seiner Ganzheit ist, lassen sich nicht aus den Rollen herleiten. Das Modell dient der Veranschaulichung von Dynamiken, die zum menschlichen Miteinander dazugehören, aber trotzdem als störend, verletzend oder kränkend wahrgenommen werden. Andauernde Spieldynamiken können zwischenmenschliche Beziehungen nachhaltig schädigen. In der Beraterrolle ist es wichtig, dass wir Spieldynamiken erkennen und wissen, wie wir uns dann, zu unserem eigenen Schutz und dem Wohl des Klienten, daraus befreien können.

Das "Immer-Wieder-Spiel"

Wir alle kennen sich wiederholende Szenarien, die wir mit unterschiedlichen Menschen, zu unterschiedlichen Zeiten, aber einem scheinbar ähnlichen Muster erleben. Es könnte sein, dass wir, ohne es zu merken, Teil eines sogenannten psychologischen Spiels geworden sind. Um solche Dynamiken zu durchschauen, können wir zum Beispiel mit dem Modell des Drama Dreiecks arbeiten.

Zu Beginn steht immer der "Eröffnungszug", es wird also ein bestimmter Stimulus gesetzt, z.B. "ich möchte dich kennenlernen"

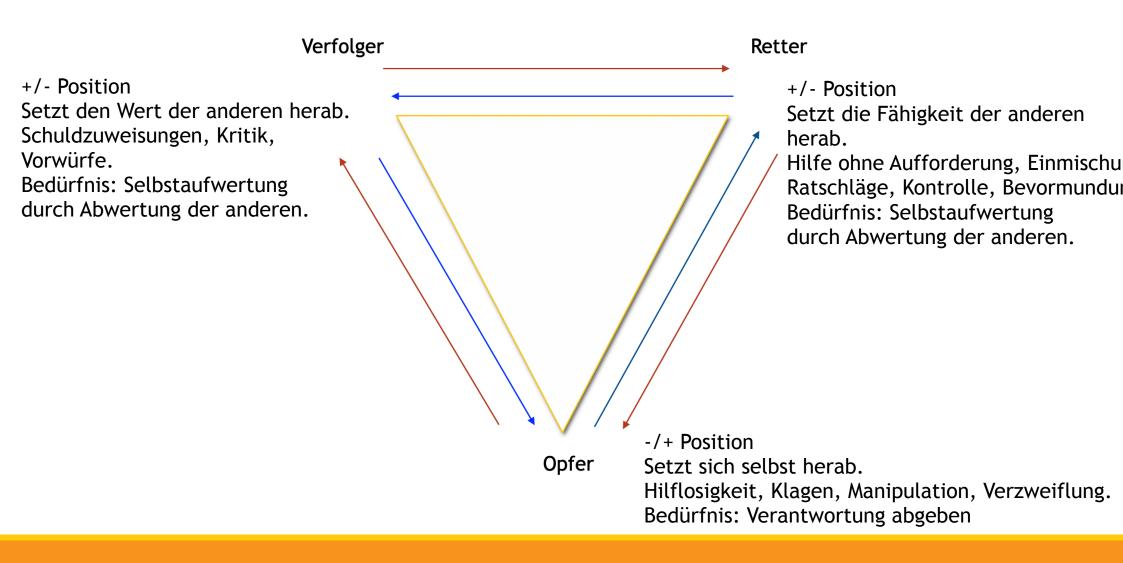
Das zweite Element ist meistens nicht sichtbar und spielt sich auf der psychologischen Ebene als versteckte Botschaft ab. Die geheime Botschaft ist unbewusst, repräsentiert aber eine innere Grundüberzeugung, z.B. "ich werde immer verlassen, weil ich nicht liebenswert bin".

Das Ergebnis wird immer auf der psychologischen Ebene ausgetragen. Unbewusst könnte sich jemand nun so verhalten (kontrollierend, kein Vertrauen, unsicher, klammernd etc.), dass sich seine größte Angst (vor dem Verlassenwerden) erfüllt und der Partner sich irgendwann trennt.

Sind in einer Partnerschaft beide sog. "Spielakteure" könnte es sein, dass jeder sein eigenes, unbewusstes Spiel betreibt und am Ende beide mit einem unguten Gefühl zurückbleiben. Solche Beziehungen nennt man auch "dysfunktionale Symbiosen".

Beispiel Drama-Dreieck:

Beispiel: eine narzisstische Person geht eine Partnerschaft mit einer bindungsscheuen, ängstlichen Person ein (Retter/Opfer). Zunächst wird die ängstliche Person vom Charisma und den Schmeicheleien des narzisstischen Partners begeistert sein, sich aufgewertet fühlen und ein wenig von seinem Glanz abbekommen. Der narzisstische Partner wird sich großzügig geben und mit Komplimenten nicht geizen (Retter/Opfer). Seine versteckte Botschaft lautet: "ich liebe dich, solange du mich in meiner Grandiosität bestätigst". Die zum Objekt gemachte Person wird vielleicht versuchen, es dem "Traumpartner" recht zu machen. Ihre Botschaft lautet: "einen so tollen Partner habe ich kleines Licht eigentlich gar nicht verdient. Ich strenge mich an, um für ihn attraktiv zu bleiben". Andere sprechen von solchen Konstellationen nicht selten als dem "Traumpaar". Die narzisstische Person verliert jedoch mit der Zeit das Interesse und kritisiert die Partnerin (Verfolger/Opfer). Je mehr sich der ängstliche Partner nun anstrengt, desto mehr wird er sich innerlich abwenden und die Partnerschaft irgendwann lösen. Die Partnerin ist tief gekränkt und sinnt auf Rache. Sie macht den Ex bei anderen schlecht. (Verfolger/Opfer).



Varianten von Rollenwechseln

Verfolger zum Opfer

Der "Meckerer" findet immer einen Grund, sich zu echauffieren. Kritik an den Mitmenschen, den Freunden, der Familie, den Kollegen. Nichts und niemand kann es dem Meckerer recht machen. Er blafft solang, bis sich ihm jemand konsequent als "Verfolger" in den Weg stellt und wechselt dann unmittelbar in die "Opferrolle".

Die "Nicht Verwirklichte" kann ihr Potenzial nicht voll ausschöpfen, weil Kinder, Partner, Eltern sie vermeintlich davon abhalten. Wenn sie denn nur selbstbestimmt sein könnte, würde sie sich ja verwirklichen, aber leider …. Das Spiel geht so lange, bis andere ihr den Rücken kehren. Dann wechselt sie in die Opferrolle.

Opfer zum Verfolger

Die "Hilflose" findet, dass andere alles immer besser können. Sie wiederholt eigene Fehler, ohne daraus scheinbar etwas zu lernen. Konstruktiver Kritik gegenüber gibt sie sich aufgeschlossen, betont aber immer wieder die eigene Hilflosigkeit (Krankheit, Lebensumstände, Partnerschaft). Die Hilflose leidet unter allen, solange, bis sich ihr jemand in den Weg stellt und sie kritisiert. Dann wechselt sie schnell in den Verfolgermodus.

Die "Ja-Aber" Person fragt viel, lehnt Antworten aber ab. Stets gibt es eine Einschränkung, einen nicht bedachten Aspekt, eine Information, die der Ratgeber nicht hatte. Verliert der Ratgeber die Lust, wechselt die "Ja-Aber" Person in die Verfolgerrolle.

Retter zu Opfer

Der "Retter" bietet Hilfe an. Lehnt der Adressierte die Hilfe ab, wechselt der Retter in die Opferrolle "Ich hab's doch nur gut gemeint".

Retter zu Verfolger

Die "Undank ist der Welten Lohn" Person ist aufopfernd und übernimmt Verantwortung. Löst sich jemand aus ihrem Unterstützungsnetz, wechselt sie in die Verfolgerrolle "wirst schon sehen, was du davon hast".

... und ewig grüßt das Murmeltier

Auch als Berater/innen sind wir nicht davor gefeit, in destruktive Spielmuster verstrickt zu werden. Da sich die Dynamiken in einer frühen Phase des Kontaktaufbaus oder der konkreten Situation zeigen, können wir uns aber auch schützen. Wir sollten uns und ggfs. auch unseren Klienten bestimmte Fragen stellen, um zu identifizieren, ob es eine Tendenz zu Spieldynamiken gibt:

- Was ist es, was mir immer wieder passiert?
- Wie fängt es an?
- Was passiert dann?
- (1. Rätselfrage siehe nachfolgende Folie)
- Was passiert danach?
- (2. Rätselfrage siehe nachfolgende Folie)
- wie fühle ich mich dann?
- wie fühlt sich wahrscheinlich mein Gegenüber?

1.Rätselfrage

Wie lautet meine geheime Botschaft an den anderen?

2. Rätselfrage

Wie lautet die geheime Botschaft meines Gegenübers an mich?

Gar nicht erst mitspielen

weil jeder, der mitspielt, schon verloren hat!

Wie ist es möglich, sich erst gar nicht auf ein psychologisches Spiel einzulassen?

Spieleinladungen erkennen und ablehnen!

Akzeptieren, dass der "Spieler" deine Reaktionen für sich umdeutet, damit das Spiel auch ohne dich funktioniert.

ER-ICH Zustand besetzen, wenn jemand mit dir "spielen" will.

Erkenne den "Retter", den "Verfolger" und das "Opfer" in dir.

Verfolgerdynamik: andere verantwortlich machen, Strenge, Werturteil, Einmischung, Kritik üben, Anklage, Richtig-Falsch

Opferdynamik: andere haben Schuld, eigene Anteile ausblenden, sich hilflos fühlen, Es-wird-mit-einem-gemacht-Haltung, Resignation, Frustration, inaktiv sein.

Retterdynamik: gebraucht werden, ohne mich geht es nicht, Kontrollbedürfnis, die Verantwortung der anderen übernehmen, mehr beim anderen, als bei mir selbst sein.

Antreiber identifizieren

Aus Mitspielern Mitmenschen machen!

Nächster Termin

20.04.2021, 18:00 UHR