

Das Wassereimermodell

Omid François Zamani

Der Nutzen

Das Modell gibt eine allgemeine Erklärung für die psychischen Symptome. Mit Hilfe des Modells kann man erkennen, wie viel Stressreduktion wirklich notwendig ist, um gesund zu werden.

Der Eimer läuft über...

Wie auf dem mitgelieferten Bild (Wassereimermodell) erkennbar, geht man davon aus, dass aktueller Stress plus bereits bestehende Vorbelastungen ab einem gewissen Punkt führen, dass ein Mensch Symptome entwickelt. Eigentlich keine große Erkenntnis. Allerdings beachten wir dabei oft bestimmte Aspekte nicht ausreichend.

Aktueller Stress

Arbeitsbelastung als Stress zu erkennen ist naheliegend. Aber auch Einsamkeit oder Beziehungsprobleme stressen den Körper messbar. Und Stress ist immer subjektiv! Es ist egal, ob eine bestimmte Situation für andere einfach ist. Wenn sie für Sie belastend ist, dann ist das zunächst einmal so. Sie sind also darauf angewiesen, Ihre Gefühle als Informationsquelle zu nutzen, um die verschiedenen Stressoren erkennen zu können.

Vorbelastungen

Hierunter fallen alle Dinge, die zu Dauerbelastungen führen. Sie reduzieren die Menge an Stress, die wir vertragen können. Manche davon können verändert werden, andere nicht.

Biologie / Genetik

Eine der größten Ursachen für psychische Probleme ist, wenn man seine unveränderlichen Eigenschaften nicht kennt und nicht akzeptiert. Wie soll man mit sich zufrieden sein, wenn man ADHS hat und die gleichen Ansprüche an sich stellt wie Menschen mit einer normalen Gehirnfunktion? Oder wenn man homosexuell ist und das selbst ablehnt? Es gibt eine Reihe von biologischen, weitgehend stabilen Eigenschaften, die einem das Leben in unserer aktuellen Gesellschaft schwieriger machen. Sich das zuzugestehen, sorgt für Entlastung. Dazu gehören:

Ungewöhnliche Gehirnfunktion (Neurodivergenz): ADHS, Autismus, Hochbegabung, Minderbegabung, Lese-Rechtschreib-Schwäche, Rechenschwäche.

Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität

Genetische Vorbelastung für bestimmte Störungen, wie zum Beispiel Schizophrenie, Alkoholismus, Zwang

Angeborene Charaktertendenzen

Chronische Erkrankungen

Das Wassereimermodell

Omid François Zamani

Frühe Erfahrungen

Biologie plus frühe Erfahrungen ergeben den Charakter. Sich zuzugestehen, dass man aufgrund einer schwierigen Kindheit in manchen Punkten einen komplizierten Charakter entwickelt hat, kann sehr entlastend sein. Oft sind die Schwierigkeiten in der Kindheit offensichtlich, aber gar nicht so selten empfinden Menschen die Zeit als in Ordnung und sehen den Fehler bei sich selbst. Menschen werden aber nicht mit Schuldgefühlen geboren. Es geht letztlich darum, sich genau anzuschauen, was man damals über die Welt und sich selbst gelernt hat und was davon einem heute schadet. Man kann hier unterscheiden:

Schemata/Grundannahmen

Feste Gedanken über uns und die Welt, die mit Gefühlen und bestimmten Verhaltensimpulsen verbunden sind. Mehr dazu im entsprechenden Arbeitsblatt.

Nicht gelernte Kompetenzen

Sozialkompetenz: Nicht zu wissen, wie man zum Beispiel Nähe und Verbindung herstellt oder Grenzen setzt, kann enorm belastend sein.

Emotionale Kompetenz: Gefühle nicht gut wahrnehmen oder souverän damit umgehen zu können ist sehr häufig Teil des psychischen Problems.

Problemlösekompetenz: Wurden lange Zeit Situationen vermieden, fehlt teilweise einfach die Erfahrung im Umgang damit.

Umgang mit dem Körper: Vernachlässigen körperlicher Bedürfnisse wie Erholung, Bewegung, normales Essen und Trinken können eine schädliche Gewohnheit sein.

Das Gute am Bereich der „Vorerfahrungen“ ist, dass sie teilweise veränderbar sind. Schemata können erkannt und abgeschwächt werden, Kompetenzen können mit entsprechender Investition nachgelernt werden.

Wichtig für das Modell ist aber zunächst, sich diese Vorbelastungen zuzugestehen, um sich selbst fair zu behandeln in Bezug auf Stressresistenz.

Schwierige Lebensbedingungen

Oft gibt es Belastungen im eigenen Leben, die man zwar kennt, aber ignoriert. Sich die dauerhafte Schwächung durch diese schwierigen Lebensbedingungen zuzugestehen, ist genau wie bei den anderen Vorbelastungen wichtig, um fair zu sich selbst sein. Zu den Lebensbedingungen gehören zum Beispiel:

Familienkonstellationen: Emotional unreife Eltern oder Partner, chronisch kranke Familienmitglieder, Kinder in einer nicht besonders kinderfreundlichen Gesellschaft. Dies sind Dinge, die zu großen Belastungen führen können.

Passender Beruf, guter Arbeitgeber: Häufig entstehen Probleme, weil man nicht die Tätigkeit machen kann, die zu einem passt oder zu lange bei einem schlechten Arbeitgeber bleibt.

Finanzen und Wohnort: Fehlendes Geld und ein schlechter Wohnort verringern die Möglichkeiten.

Soziales Umfeld: Ohne Freunde und Bekannte ist das Leben schlechter. Mancher erwidert

Das Wassereimermodell

Omid François Zamani

vielleicht: Von denen habe ich sowieso mehr Schaden als Nutzen. Dazu kann ich nur sagen: Mit Hilfe von Therapie ist es möglich, den Schaden zu reduzieren und den Nutzen zu erhöhen, so dass es sich wieder lohnt. Bindung ist ein Grundbedürfnis.

Symptome

Wichtig sind dabei zwei Dinge:

Symptome sind individuell

Symptome können individuell sehr unterschiedlich sein. Wenn man sein eigenes typisches „Symptom-Profil“ kennt, bleibt das normalerweise so und man kann sich daran orientieren. Darauf aufbauend kann man einen Frühwarnplan aufstellen, wie in Arbeitsblatt 2. Hier eine Liste von möglichen Stresssymptomen:

Psychische Symptome: Niedergeschlagenheit, innere Unruhe, Schlafstörungen, Gereiztheit, Wut auf die Welt, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Denkfehler, Ängste, Innere Leere, usw.

Psychosomatische Symptome: Magen-Darm-Beschwerden, Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Neurodermitis, Nesselsucht, Schwindel, Sehstörungen, Hörstörungen usw.

Ein zusätzlicher Motivator, um den Stress ernst zu nehmen: Läuft chronischer Stress zu lange können Systeme im Körper kippen und dauerhafte schwere Schäden entstehen.

Symptome können eine Eigendynamik entwickeln

Typisch für eine psychische Störung ist, dass die Symptome weiter bestehen, obwohl die ursprüngliche Belastung gar nicht mehr so hoch ist. Dann spricht man von der Eigendynamik der Störung. Die zu kennen ist sehr wichtig, weil sie Veränderung erst möglich macht. Hier zwei Beispiele:

Depression: Niedergeschlagene Stimmung (weil etwas schlechtes passiert ist) führt zu sozialem Rückzug und wenig Lust, seine Interessen zu verfolgen, wodurch positive Erlebnisse wegfallen und man anschließend noch niedergeschlagener ist. (Verstärkerverlustmodell nach Lewinson)

Angst: Eine Situation oder ein Gedanke lösen Angst aus, worauf die Situation oder der Gedanke vermieden werden. Die Vermeidung führt zu einer Entspannung. Dies ist die Belohnung, die dafür sorgt, dass man in Zukunft wahrscheinlich öfter vermeiden wird. Zusätzlich wird die Angst vor der besagten Situation oder dem Gedanken verstärkt. Warum? Weil man die Erfahrung gemacht hat, dass die Angst nicht auszuhalten ist. Dadurch wird auch die Wachsamkeit erhöht und man nimmt noch weitere, ähnliche Situationen als gefährlich wahr. Gedanken, die Angst machen, kommen häufiger. (Abwandlung vom Teufelskreis der Angst nach Margraf & Schneider)

Mehr dazu in der Einheit „Teufelskreise“.

Quellen:

Levinson, P. (1974), in: James C. Coyne (1986): *Essential Papers on Depression*. NYU Press, New York.
Margraf, J. & Schneider, S. (1990). *Panik. Angstanfälle und ihre Behandlung*. (2. Aufl.) Berlin: Springer.