

## Inhalt

Nähe-Distanz-Problem  
Narzissmus  
Nervensystem  
Neurotizismus  
nomothetisch

Seite 2  
Seite 4  
Seite 6  
Seite 7  
Seite 8

## Nähe-Distanz-Problem

In engen persönlichen Beziehungen, besonders in der Ehe, haben die Partner 2 grundlegende Probleme zu lösen. Die *Machtfrage* ist dabei wesentlich durch die frühesten und frühen Erfahrungen innerhalb der Geschwisterreihe bzw. durch ein Aufwachsen als Einzelkind bestimmt. Die *Nähe-Distanz-Problematik* ergibt sich aus dem Zusammenwirken von latent bestimmter Partnerwahl und unterschiedlicher Charakterstruktur und muss ebenfalls von jedem Paar gelöst werden.

Ein in der Praxis handhabbares Erklärungsmodell hat Fritz Riemann mit seinem Entwurf von „Grundformen der Angst“ vorgelegt. Er beschreibt 4 Grundängste: Angst vor Selbsthingabe (Nähe), Angst vor Selbstwerdung (und Näheverlust), Angst vor Wandlung (und Vergänglichkeit) und Angst vor der Notwendigkeit (und Bindung). Dabei können 2 Dimensionen festgestellt werden. Die Dimension der Bindung und die Dimension Nähe-Distanz.

Ein Zeichen völliger seelischer Gesundheit ist es, wenn ein Mensch alle 4 Grundängste und die daraus folgenden Impulse in lebendiger Ausgewogenheit leben kann. Diese völlige Ausgewogenheit ist jedoch nur als Ziel erfahrbar. Menschen erleben auch in der Dimension Nähe-Distanz schwächere oder stärkere Impulse aus der einen oder anderen Grundangst.

Riemann nennt dabei Menschen mit einer Angst vor dem Herausfallen aus der Geborgenheit „*depressive Persönlichkeiten*“. Solche Menschen versuchen überwiegend in der Ich-Aufgabe und Hingabe zu leben. Sie versuchen dabei die emotionale, räumliche und oft auch körperliche Distanz soweit wie möglich aufzuheben. Sie erleben Distanz als Trennung und Verlust, und das ängstigt sie. Sie sind nur ganz Ich mit dem anderen.

Damit sind ihre Wünsche den Wünschen, die eine „*schizoide Persönlichkeit*“ hat, diametral entgegengesetzt. Schizoid strukturierte Menschen haben Angst vor der Hingabe und vor enger mitmenschlicher Nähe. Das Streben solcher Persönlichkeiten richtet sich dahin, möglichst unabhängig und autark zu werden. Unterschreitung einer bestimmten Distanz empfinden sie als Gefährdung ihrer Unabhängigkeitsbedürfnisse und Freiheit.

Depressiv strukturierte Menschen schätzen an Schizoiden oft deren Durchblick, Intuition, ihre Sachlichkeit, Abgrenzungsfähigkeit und Souveränität in Krisensituationen. Eher auf Distanz bedachte Menschen schätzen demgegenüber Wärme und Hingabe, Geduld und Leidensbereitschaft der Nähe suchenden depressiven Persönlichkeit. Die unterschiedlichen Wünsche nach Nähe und Distanz werden dabei mitunter als weniger wichtig eingestuft.

Den meisten Paaren gelingt es, Distanz- und Nähewünsche in der Balance zu halten. Das liegt einmal an einer schwachen oder mittleren Ausprägung dieser Wünsche. Es ist zum anderen im Lernen und zunehmender Ich-Stärke der Partner begründet. Der eine kann mehr Nähe zulassen, und die andere kann mehr Distanz ertragen. Schwierig wird es, wenn die Balance verlorengeht. Das kann einmal an einer starken Ausprägung jeweiliger Wünsche liegen. Daneben können auch Krisensituationen alte Ängste stärker wirksam werden lassen. In dieser Situation ergibt sich nicht selten ein „Verfolgungs-Flucht-Muster“ oder „Flucht-Verfolgungs-Muster“. Der depressiv strukturierte Partner bringt im ersteren Fall sich in größere Nähe zum schizoid geprägten Partner. Das löst Fluchttendenzen mit dem Ziel größerer Distanz aus. Der Nähe Suchende folgt, um mehr Nähe zu haben. Daraufhin versucht der andere wieder größere Distanz herzustellen usw. Im 2. Fall zieht sich der distanzierte Partner mehr zurück, der depressiv strukturierte folgt. Der andere zieht sich wieder zurück usw.

### *Nähe-Distanz-Problem in Psychotherapie und Seelsorge*

In dieser Situation ist beratende Seelsorge bzw. Beratung angezeigt. Ziel einer solchen Vereinbarung wäre es, die jeweiligen Partner dahin zu begleiten, etwas mehr an Distanz bzw. Nähe auszuhalten, um so die Balance wieder herzustellen. Da es sich hier um einen klassischen Konflikt handelt, sind Konfliktlösungsstrategien einzusetzen. Neben dem bekannten Kompromiss sind dies: Regelung, Situation ändern Konflikt ertragen, Vermittler- oder Zufallsurteil. Ein (Macht-)kampf um die Durchsetzung des eigenen Wunsches führt hier zum Verfolgungs-Flucht-Muster.

(Quelle: Psychologie)

## Narzissmus

Mit diesem aus einer gr. Sage. Stammenden Begriff wird die Tendenz bezeichnet, auf eigene Handlungen und körperliche Attribute unverhältnismäßig viel Wert zu legen. Der Begriff wurde erstmals 1910 von Sigmund Freud erwähnt.

### Narzissmus in Psychotherapie und Seelsorge/Beratung

Hilfreich ist zunächst eine grundsätzliche Unterscheidung zwischen dem gesunden Narzissmus und der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Letztere liegt dann vor, wenn ihr Beginn bereits in der Kindheit oder Jugend liegt und im Erwachsenenalter andauert. Es handelt sich dann um tief verwurzelte und anhaltende Verhaltensmuster, die sich in starren Reaktionen auf unterschiedlichen persönliche und soziale Lebenslagen zeigen. Das Selbstwertgefühl ist vor allem durch die frühe Interaktion zwischen Mutter/Eltern und Kind gestört. Der gesunder Narzissmus und das daraus folgende Selbstwertgefühl entwickelt sich dadurch, dass das Kind z.B. die Mutter narzisstisch besetzen kann, d.h., „es schaut in das Gesicht der Mutter und findet sich selbst darin“. Bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist es umgekehrt, dass die Eltern das Kind narzisstisch besetzen, d.h., die Eltern sind durch eigene Probleme<sup>4</sup> oder Ängste behindert und suchen die Verwirklichung eigener Bedürfnisse im Kind. Dadurch kann sich beim Kind kein stabiles Wertgefühl entwickeln. Statt eines grundlegenden Vertrauens kommt es zu einem kontinuierlichen Misstrauen gegenüber sich und anderen. Obwohl Narzissmus bei Christen immer wieder zu einem gestörten Verhältnis zu Gott führen kann, darf eine gestörte Gottesbeziehung umgekehrt nicht schon als Symptom für Narzissmus gelten.

Narzissmus kennzeichnet sich durch folgende Verhaltensauffälligkeiten:

- übertriebenes Gefühl des Selbstwertes, Übertreibung von Leistungen und Begabungen und Konzentration auf die besonderen Art der eigenen Probleme;
- Grandiosität: Phantasien von grenzenlosem Erfolg, Macht, Schönheit oder idealer Liebe;
- die Suche nach dauernder Aufmerksamkeit und Bewunderung;
- kühle Gleichgültigkeit oder deutliche Gefühle von Zorn, Minderwertigkeit, Scham oder Leere als Reaktion auf Kritik o.ä.

Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen kennzeichnen sich wie folgt:

- Anspruchshaltung: die Erwartung besonderer Vergünstigungen, ohne entsprechende Verpflichtungen übernehmen zu wollen;
- Ausbeutung und Manipulation: andere übervorteilen, um die eigenen Wünsche zu erfüllen, oder zur Steigerung des Selbstwertgefühls; Missachtung der persönlichen Integrität und der Rechte anderer;
- Beziehungen, die zwischen den Extremen Idealisierung und völliger Abwertung schwanken;
- Mangel an Empathie und Einfühlsamkeit in die Situation anderer.

Bei der Behandlung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung ist zu beachten: Hinter einer „Leistungsfassade“ kommt oft nur mühsam ein therapeutischer Prozess in Gang. Einsichten werden eher produziert, um Anerkennung zu ernten. Häufig hat der Betroffene die Schwierigkeit, sich in eine „therapeutische Abhängigkeit“ zu geben.

Die therapeutische Behandlung des Narzissmus kennzeichnet sich vor psychoanalytischem Hintergrund etwa durch Spiegelkommunikation, d.h., nicht erlebte oder abgespaltene Gefühlsanteile werden in der Behandlung stellvertretend gespiegelt, damit ein eigenes und unterschiedenes Ich sich bilden kann. Ziel ist es, „Ich“ sein zu dürfen mit allen Gefühlen und Reaktionen, ohne dass diese mit Schuld- und Schamgefühlen abgewehrt werden müssen. Der therapeutische Fortschritt zeigt sich dann in einem Pseudounabhängigkeit in eine therapeutische Abhängigkeit, und daraus folgt eine „gewachsene“ Unabhängigkeit und Selbständigkeit.

Neben der psychoanalytischen haben sich vor allem kognitive und rational-emotive Behandlungsmethoden bewährt – etwa im Sinne von Röm 12,2.

## Nervensystem

(*nervous system*)

Gesamtheit aller Strukturen des Nervengewebes (Nervenzellen, -leitungen, Ganglien, Kerne) und ihrer Hüllen (Hirnhaut; Myelinbeschichtung). Aus anatomischen und funktionellen Gründen unterscheidet man bei höheren Tieren *Zentral-Nerven-System, ZNS (central nervous system, CNS)*, und *Peripheres Nervensystem, PNS (peripheral [nervous] system)*. Das ZNS umfasst das Gehirn als zentrale Verarbeitungs- und Steuerungszentrale und das Rückenmark mit seinen Ganglien und Leitungen, die der neuralen Kommunikation mit peripheren Körperstrukturen dienen. Zum PNS zählen die 3 Teilbereiche des *autonomen oder vegetativen Nervensystems (ANS; autonomic nervous system; autonomic division)*, *Sympathikus, Parasympathikus* und *Darmnervensystem (visceral [nervous] system; intestinal [nervous] system)*. *Sympathikus* und *Parasympathikus* regeln lebensnotwendige Körperprozesse und Anpassungsvorgänge des inneren Milieus an wechselhafte äußere Bedingungen und Anforderungen, das Darmnervensystem Verdauung und Darmstoffwechsel. Zum PNS gehört schließlich noch das somatische oder somato-sensorische System mit den sensorisch-afferenten und motorisch-efferenten Verbindungsstrukturen zwischen Rezeptoren und ZNS bzw. diesem und den Endorganen. Es umfasst u.a. 11 der 12 paarigen Hirnnerven, die sensorische und motorische Informationen aus der bzw. in die Kopf- und Nackenregion transportieren, ferner die aus dem dorsalen und ventralen Teil des Rückenmarks austretenden Nerven. Diese sind reich verzweigt und leiten auf afferenten Wegen der somatosensorischen, für Körperempfindungen zuständigen Hirnrinde Informationen aus peripheren Rezeptoren in Haut, Muskeln und Sehnen zu. Über Leitungen innerhalb des Rückenmarks vermitteln sie Schmerz- und Bewegungsempfindungen. Auf efferenten Wegen gelangen Impulse von der motorischen Region des Gehirns über die Pyramidenbahn oder direkt vom Rückenmark aus zu den quergestreiften Muskeln des Bewegungsapparats.

(Quelle: Psychologie)

## **Neurotizismus**

*(neuroticism)*

In EYSENCKS *PEN-Modell* der Persönlichkeit ein Faktor, auf dem Kennwerte von Verfahren zur Erfassung emotionaler Erregbarkeit und Instabilität hohe Ladungen zeigen. Charakteristisch sind Bedrücktheit, Schüchternheit, Schuldgefühle, Überempfindlichkeit, Schmerzen, irrationale Sorgen und Ängste. Ausgeprägte Neurotizismus gilt als Prädisposition für belastungsbedingte Störungen.

(Quelle: Psychologie)

## **nomothetisch**

*(nomothetic, nomothetical)*

Nach W. WINDELBAND (1894) an Gesetzmäßigkeiten und Erklärungen orientierte Wissenschaftsrichtungen, in der Regel Erfahrungs- oder Naturwissenschaften.  
Gegensatz *idiographisch*.

(Quelle: Psychologie)