

Referat am 2. Schweizer Lymphsymposium

Zürich, 19. September 2020

## **Leiden Lipödem aus psychologischer Sicht: Gesellschaftsdruck und Schmerz**

Lic. phil. eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin FSP

Christina Casanova, Chur

Meine Damen und Herren, Ich freue mich sehr die Gelegenheit zu haben, in dieser herausragenden Reihe von medizinischen Beiträgen, die eine interessante und hoffnungsleuchtende Debatte in das Leiden der von Lipödem Betroffenen bringen, nämlich die, der Veränderbarkeit am menschlichen Körper, einen psychologischen Beitrag zu leisten. In diesem stütze ich mich auf meine Überlegungen sowie auf meine langjährige Praxisarbeit. Ich habe dieses Referat in zwei Teile zusammengefasst. Einen theoretischen Teil, der wie ein längerer Aphorismus gehört werden kann sowie einen praktischen Teil, indem ich Sie einlade in eine, zwei Interventionen einzutauchen.

Wenn Menschen sich im Alltag begegnen, so nehmen sie einander in einer konkreten zeitlich-räumlichen Verortung, und das heisst auch als Körper wahr. Unser Körper haben wir also immer mit dabei. Und der vielgepriesene Weg zum Glück führt über das Körpergefühl. Wir erfahren nicht nur unsere Mitmenschen und unsere Umwelt mit den Körpersinnen, wir spüren uns selbst auch leiblich: Wir spüren unsere Kopfschmerzen, riechen das Parfüm des andern, tasten nach einer Kleinigkeit in unserer Handtasche, schmecken den Wein, zittern vor Kälte, freuen uns ob einer schönen Begegnung usw. Folglich sind wir keine 'Geister', oder 'Handlungssysteme', wir sind vielmehr immer und überall, zu jeder Zeit aus Fleisch und Blut.

Es mag sein, dass der Fokus auf das Wohlgefühl, den Kult am Körper gesellschaftsfähig machte. Doch mit dem Begriff 'Körperkult', und 'Schönheitswahn', werden zeitgenössische Körperpraktiken kritisiert. Die Kritik richtet sich jedoch nicht an jene, die sich solchen Praktiken unterwerfen, sondern an die Konsum- und Mediengesellschaft, die die ästhetischen Normen setzt und den eigenen Körper nicht selten als mangelhaft erscheinen lässt. Die Mängel liessen sich beheben wird suggeriert: Schönheit sei machbar. Der Weg zum Glück in der Liebe, zu grösseren Chancen am Arbeitsmarkt, zu einem höheren Sozialprestige führe über die Arbeit am Körper. Ausgeblendet bleiben dabei nicht nur die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, die es den einen

ermöglichen, in die Arbeit am Körper zu investieren, während andere ausgeschlossen werden. Auch die Risiken, welche mit der Fokussierung auf den Körper einhergehen, bleiben im Dunkeln. Glücklich sein bedeutet für jeden etwas anderes, es ist das gleiche wie mit der Schönheit. Es obliegt dem individuellen Charakter und lebt in unseren Gedanken und Vorstellungen.

Körper haben, Leib sein – diese bekannte Gegenüberstellung der philosophischen Anthropologie unterscheidet nicht nur Körper und Leib, sondern auch Haben und Sein.

Beginnen wir mit dem Leib: Etymologisch ist der Begriff des Leibes mit dem Wort Leben verbunden (mittelhochdeutsch ‚lip‘ bedeutete noch undifferenziert ‚Leib‘ und ‚Leben‘). Der Leib meint also das Lebendige, Gelebte und Gespürte, ebenso wie die lebendige Erscheinung, die «leibhaftige» Gegenwart eines Menschen.

Das Wort «Körper» hingegen ist abgeleitet vom lateinischen ‚corpus‘ – also ‚Körper, Leichnam‘. Neu ist, dass die Individuen auch ihren Selbstwert immer mehr von ihrem Marktwert abhängig machen, und dies bezieht sich nicht nur auf die eigenen Fähigkeiten, die man z. B. bei jedem Bewerbungsgespräch zu Markte tragen muss, sondern wesentlich auch auf den eigenen Körper, gesehen mit den Augen der anderen, also auf das Körperbild oder body image.

Das Verhältnis von Sein und Haben lässt sich dann so umformen: Ich finde mein Sein in dem, was ich anzubieten habe, oder kurz: Ich bin, was ich habe. Das heißt, ich bin nicht mehr mein Leib, sondern mein Körper, den ich auch zu Markte trage. Mein Körper kann mittels wissenschaftlich-technischen Fortschritten erzeugt, repariert, neu geformt werden. Wir haben die Möglichkeit dazu.

Unser Umgang mit unserem Körper ist stark von den Verhaltensweisen unserer Eltern und dem Glaubenssystem, in dem wir aufgewachsen sind, beeinflusst. Doch spätestens, wenn wir das Elternhaus verlassen, sind wir nicht mehr verpflichtet, die dort erlernten Gewohnheiten weiterzuführen.

Frauen, und es sind vorwiegend Frauen, die unter Lipödem leiden, tragen eine Art Trauma in sich. Aus psychotraumatologischer Sicht zeichnet sich bei diesen Klientinnen eine Angst, Panik, oder Ohnmacht, alles Dinge die zu einem Trauma gehören. Lipödem ist kein Leiden, das einfach nur etwas Unangenehmes hervorruft, etwas, das weh tut. Nein, Lipödem ist eine schmerzvolle Lebensgeschichte und je nach dem, wie viel Widerstandskraft die Betroffenen haben, sind die Auswirkungen auf

die Seele und den Körper beträchtlich. Die Betroffenen, die unter Lipödem leiden, leiden unter ihrem Körper, und die Seele leidet auch. Mit Lipödem sind die Betroffenen sich gegenüber ausgesetzt, in der Form, als etwas anderes zu sein, weil sie mit ihrem Körper auffallen - die Wahrheit ist, die Betroffenen schämen sich und neigen dazu, sich zurückzuziehen.

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Formel, die ich hier verwende: «Du musst deinen Körper ändern», um die psychische Situation der von Lipödem Betroffenen zu formulieren, übermittelt eine performative Unmöglichkeit auf die eine zeitgenössische Psyche unmittelbar antwortet - unsere Psyche ist in der Regel so organisiert, dass wir keiner Instanz gestatten würden, einen solchen Satz jeweils zu sagen. Doch einen solchen Satz können die von Lipödem Betroffenen zu sich sagen, auch wenn sie diesen gut eingekapselt in sich tragen, kann er in einer imperativen Gestalt im Körper.

Um diesem Schmerz eine Antwort zu geben, können Sie als Psychotherapeuten oder Ärzte, ihre Klientinnen motivieren, ein sogenanntes «Ich Büchlein» zu pflegen.

Was heisst das nun?

Um Ihnen hierzu eine Erinnerung mit in Ihre Praxisarbeit zu geben, möchte ich Sie jetzt einladen, sich folgende Frage zu beantworten: «Was hat mir heute Freude bereitet?»

Ein kleiner Satz, oder sogar ein Fragment genügt als Antwort. Halten Sie diese Worte fest, und verweilen Sie dabei – was soll das bedeuten, wozu soll ich das machen, mögen Sie sich vielleicht fragen.

Es ist schwierig, weil es schon fast bedeutungslos geworden ist, die Momente zu bemerken, die einem Freude bereiten. Und genau: Diese gilt es festzuhalten! Die Momente der Freude erstmal zu bemerken, und dann festzuhalten indem man sie aufschreibt in einem Ich-Büchlein. Dabei gilt es zu verweilen, so dass sich diese Worte in das Denksystem der Klientin verankern kann.

Die Verankerung geschieht über das Aufschreiben, immer und immer wieder darf es wiederholt werden, bis es sich verankert im Alltag, im System. Und dies bedeutet für Ihre Klientinnen: Üben, Üben. Tag täglich einen Satz, oder ein Fragment in das Ich-Büchlein zu notieren.

Es ist mir bewusst, dass das nach Arbeit tönt, und das Leben ist Arbeit an uns selbst.

Die Frage und das Dokumentieren nach «Was hat mir heute Freude bereitet?» hat mit innerer Begleitung zu tun. Die Beantwortung dieser kleinen Frage kann emotional, starke Wirkung haben. Denn dadurch geschieht eine Begleitung, sie stärkt die Aufmerksamkeit der Selbstliebe, auch wenn dieses Wort ausgelutscht rüberkommt. Wenn wir nämlich genau und sorgfältig hinschauen, dann finden wir immer eine Freude im Tag.

Neben dem Ich-Büchlein gebe ich Ihnen eine weitere Intervention mit:

So lade ich Sie jetzt ein, an etwas Schlechtes über sich zu denken, vielleicht daran, dass Sie sich als weniger wert als die anderen empfinden, oder dass Sie sich verwünschen,

oder daran Ihre Freundinnen unbeschwert im Schwimmbad schwimmen gehen können und Sie Ihren Körper ablehnen. Okay: Bitte achten Sie darauf den schlechten Gedanken nicht mit einem Punkt zu beenden, machen Sie ein Komma nach dem schlechten Gedanken, und sagen Sie sich «Ich vergebe mir das!»

Der kleine Hinweis auf das Komma heisst: Ein Punkt ist das Ende eines Satzes, mit einem Komma geht er weiter. Und dieses Komma ist das Entscheidende: Nach einem schlechten, miesen, abwertenden Gedanken über sich machen Sie bitte ein Komma und sagen Sie sich: «Ich vergib mir das.»

Und was soll das bringen, mögen Sie sich vielleicht fragen.

Die Antwort ist: Wir haben nicht nur einen Körper, über den wir verfügen, sondern sind zugleich auch ein Leib, über den wir eben nicht verfügen. Dieser Leib ist der sozialphilosophische Fachbegriff für die Dimension des inneren Erlebnisses. Der Leib ist dabei das radikal, subjektive Fühlen, das sich anderen Menschen als solches nicht mitteilen kann. Denn Affekte und Emotionen kann nur ein jeder für sich selbst empfinden, deren intersubjektive Mitteilung erfolgt aber mittels der Sprache. In diesem Sinne ist der Leib radikal Subjekt. Leiblich sind all jene Wahrnehmungen, die wir 'am eigenen Leib' spüren und von denen wir im Moment des Spürens nicht absehen können. Und gerade hier gewähren wir negativen, schlechten Gedanken über uns einen Nährboden. Was immer sie über sich negativ, schlechtes denken, setzen sie ein Komma hinter diesen Gedanken, und vollbringen sie den Satz mit: Ich vergib es mir.

Auch mit diesen beiden Interventionen können die Betroffenen das Tor zum Weg der Selbstheilung öffnen und aus der negativen Denkspirale auszusteigen.

Als Vertreterin von integrativen psychotherapeutischen Verfahren, sehe ich meine Aufgabe als Psychotherapeutin darin, erst einmal zuzuhören, um zu verstehen und um mitfühlend zu würdigen. Das ersehe ich als sehr wichtig, weil so die Betroffenen sich als gesehen erleben. Ich frage die Betroffenen, was ihnen geholfen hat, mit Lipödem zu leben, denn es gibt in allen Menschen einen heilenden Kern. Ich arbeite mit der Imaginationsfähigkeit, das heisst die Imaginationskraft spielt in meiner psychotherapeutischen Arbeit eine grosse Rolle. Das habe ich buchstäblich von meinen Klientinnen gelernt, die mir von ihren heilsamen Bildern berichtet haben. Ich lasse mich auf diese Ressourcen der Betroffenen ein, und wenn ich mit den Betroffenen darüber rede, stabilisiert sie dies. Ich bleibe am Erleben der Klientinnen und unterstütze ihre Wünsche und Vorstellungen.

Den Fokus setze ich auf: Nahe an dem Bleiben, was die Betroffenen bereits haben und können, dies schenkt Kraft, wirkt positiv. Die Besserung oder die Heilung erwächst aus dem, was den Betroffenen wohltut. Oder wohlgetan hat. Und diese Ressourcen gilt es zu würdigen.

Ein wichtiger Teil der psychotherapeutischen Arbeit ist das versteckte Gefühl mit der Scham. Denn der Körper ist ein zentrales Handlungsinstrument, wir handeln mit dem Körper. Auch setzen wir ihn bewusst ein im Sinne einer Darstellungsressource, etwa durch die Anwendung bestimmter Gesten und Körperhaltungen, durch Blicknavigationen, körperliche Zu- und Abwendungen.

Das Gefühl von Scham empfinden Betroffene, sie spüren das Leiden Lipödem zu haben, nur sie fühlen, wie es sie quält, sie herausfordert, ihnen vielleicht sogar Angst macht, abgelehnt zu werden, oder dass sie sich selbst ablehnen. Da helfen gut gemeinte Ratschläge der Freunde, wie «Deine inneren Werte machen dich aus», «wir mögen dich auch mit Lipödem» wenig oder weniger. Die Gefühle des Spannungsgefühls Lipödem ausgeliefert zu sein, erleben nur die Betroffenen allein und das in ihrer ganzen, vollumfänglichen Wucht. Sie sind oft traurig, und sehen sich nach Freude, Lust und dem Gefühl Schön zu sein. Diese Sehnsucht gilt es ernst zu nehmen.

Die Psychotherapie kann dazu dienen, diesen Kern zu aktivieren, so dass die Selbstheilungskraft aktiviert wird. Doch heilen können wir Psychotherapeuten nicht. Wir können durch unser empathisches Begleiten bewirken, dass der Schmerz erträglich oder sogar milder wird, indem wir in eine Zusammenarbeit hineinlenken, das heisst mit den Betroffenen einen gemeinsamen Boden bilden. Aus der psychotherapeutischen Arbeit kann sich so eine Zusammenarbeit, das gleichsam für die Betroffenen als auch für den Psychotherapeuten von Nutzen ist, entwickeln. Vorrangiges Ziel jeder psychotherapeutischen Intervention soll die psychische Stabilisierung der Klientin auf dem Hintergrund eines ressourcenorientierten Vorgehens sein.

Trotz Psychotherapie bleiben Narben, bisweilen grössere. Und die Wirksamkeit einer Psychotherapie zeigt sich darin, dass die Betroffenen lernen mit ihrem Schmerz der Lipödem heisst, umzugehen.