

Dr.med. Ursula Davatz

4.5.2022

Wann lässt die Seele den Körper sprechen?

[Audio](#)

[00:00:00.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen zu unserem heutigen Tag. Ich sehe, es sind wahnsinnig viele gekommen. Das freut mich natürlich. Ich denke, der Titel hat gezogen. Und der heisst:

[00:00:15.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wann lässt die Seele den Körper sprechen?"

[00:00:19.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Und die, die mich kennen, kennen auch ein bisschen, was ich verwende. Aber ich versuche jetzt noch einmal, ein bisschen vertiefter einzugehen auf das menschliche Gehirn. Das ist das Organ, das wir Psychiater bearbeiten und versuchen zu verstehen. Leider häufig mit naturwissenschaftlichen Methoden, die nicht so hilfreich sind. Wir gehen auch verloren im Detail. Wir schauen nur noch Mikrobiologie an. Ich setze mich natürlich für die Makrobiologie und für das Psychosoziale ein. Psychiatrie befasst sich mit dem Gehirn. Das Gehirn ist ein soziales Organ. Das ist eigentlich banal. Aber Sozialverhalten hat man zum Teil der Soziologie übergeben. Und die Soziologie ist aus meiner Sicht sehr stark politisch beeinflusst und beobachtet nicht sehr neutral. Und wenn ich die Soziologie Professoren gefragt habe oder geschaut habe, was sie für Prinzipien verwenden, ist man immer bei Marx gelandet. Das ist für mich eine etwas veraltete Theorie. Und wenn ich in der Zeitschicht schaue, dann ist der Marx nach dem Evolutionstheoretiker Darwin gekommen.

[00:01:56.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Also die Thesen von Marx sind ungefähr 10 Jahre nachdem der Darwin seine Evolutionstheorie in der Welt verbreitet hat, sind die dann angeschlagen worden. Und man sagt ja, auf Englisch sagt man "survival of the fittest", also das Überleben des und eben nicht Stärksten, das ist falsch. Aber so ist es übersetzt worden "nur der Stärkste überlebt" und das hat man dann in der Sozialtheorie verwendet. "Fit" heisst "angepasst". Also jemand, der fit ist, kann sich gut an die Situation anpassen. Und je nach Situation ist immer wieder eine andere Anpassungsstrategie notwendig. Aber die Theorie "survival of the fittest" ist oft verkehrt dargestellt und verkehrt verstanden worden.

[00:02:48.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Anpassung des Menschen läuft über unsere Sinnesorgane. Das heisst, wir nehmen unser Umfeld wahr über die Sinnesorgane. Über die Augen, die Ohren, den Tastsinn, das was man hört, den Inhalt. Das Hirn ist für die ganze differenzierte Wahrnehmung unserer Umwelt zuständig. Über das Schmecken, das ist auch eine wichtige Wahrnehmung. Der Reicher, man geht seinem Reicher nach, das geht mehr in die

Intuition. Interessanterweise ist unser Grosshirn auf das wir stolz sind, und das bei uns im Vergleich zu den anderen Primaten um ein Kilo schwerer geworden ist, hat sich entwickelt aus dem Vorderhirn. Und das ist noch, ja, evolutionsgeschichtlich eine interessante Tatsache.

[00:03:49.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Weiter nehmen wir noch unser Umfeld emotional wahr. Also wir nehmen Schwingungen vom Umfeld wahr. Und alle, die mit Tieren zu tun haben, wissen, dass die emotionale Wahrnehmung etwas ganz Wichtiges ist. Kinder und Tiere, die nehmen uns noch an erster Stelle emotional wahr, aber nicht konzeptuell, also nicht über die Sprache. Da wir aber sehr stark über die Sprache ausgebildet sind, meinen wir, es gebe nur noch die sprachliche Wahrnehmung, also die sprachliche Einteilung. Das Problem der sprachlichen Wahrnehmung ist, dass es konzeptuell ist, in Reihen, also seriell. Man macht eine Linie. Man sagt ja, man muss es auf die Reihe bringen. Das ist seriell. Ich als Familientherapeutin, Systemtherapeutin, musste stark lernen, um aus dem seriellen wegzukommen, hin zum systemischen Wahrnehmen. Das Systemische Wahrnehmen ist vernetzt. Das ist nicht linear. Das bezieht alle möglichen Sachen mit ein. Die Emotionen kommen über Körperhaltung. Es gibt ein Institut für Atem und Körpertherapie. Die Körpersprache ist nicht linear, sie ist ganzheitlich. In diesem Sinnen, nehmen wir Menschen, auch wenn wir gut sprechen können, nehmen wir doch unser Umfeld immer noch stark emotional wahr. Und die emotionale Wahrnehmung läuft über den Ton. Ich gehe davon aus, dass der Mensch früher gesungen hat und erst später geredet, die Vögel singen auch.

[00:05:34.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Die emotionale Wahrnehmung kommt über den Ton, die Intonation etc. Und da sagt man ja auf Französisch: "C'est le ton qui fait la musique". Also wenn wir etwas erzählen, dann hat es einen Inhalt und es schwingt noch ein Ton mit. Und je nachdem, es gibt auch das Vierohrenprinzip, ich arbeite sonst nicht mit dem, aber wenn der emotionale Ton sehr stark ist, hört man den Inhalt nicht mehr, sondern nur noch das Emotionale. Und gerade im Bereich der Psychotherapie und von psychiatrischer und psychologischer Arbeit, also alles Therapeutische, spielt der Ton eine grosse Rolle. Ich könnte jetzt einen Sprung machen, der Ton, der Tonus der Muskeln spielt auch eine Rolle. Die Muskeln sagen dann, wenn jemand verspannt ist, wenn ein Thema sehr gestresst ist. Das ist natürlich nicht bei jedem gleich. In diesem Sinne können alle Körpertherapeuten den Ton am Körpertonus wahrnehmen. Das ist alles Ton, Tonus. Stimmbänder reagieren auch auf die Stimmung. Jetzt gehe ich wieder zum Grosshirn. Das heisst Grosshirn, weil es so stark gewachsen ist. Unser Grosshirn hat eine enorme Speicherfähigkeit. Das heisst, unser Grosshirn kann gemachte Erfahrungen zuerst verarbeiten und dann ablegen und speichern. Mit diesen abgeleiteten Mustern, mit diesen abgeleiteten Erfahrungen, wenn man dann in neue Erfahrungen kommt, kann man von dem wieder hervorholen.

[00:07:30.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann alte Erfahrungen herausholen und anwenden bei einer neuen Erfahrung, die einigermaßen ähnlich wirkt wie die alte Erfahrung. Das kann aber auch eine Voreingenommenheit mit sich bringen. Das heisst, wir wollen ja schnell sein, also unser Hirn will alles möglichst schnell verarbeiten. Und man sieht einen Auslöser und denkt, das ist wieder das Gleiche. Und so interpretiert man zum Teil auch Sachen falsch. Und da sagt man, man attribuiert seine alte Erfahrung an die neue und schaut gar nicht mehr offen

und sieht gar nicht, was da neues passiert. Und ich denke, wir, die therapeutisch arbeiten, sollten eigentlich immer wieder offen sein und auch alles, was wir erfahren haben von unseren Patienten, die uns anvertraut wurden, dass wir nicht mit unserem Schema kommen, um das unseren Patienten überstülpen. Und das ist etwas, was ich der Psychiatrie vorwerfe, dass sie fixe Diagnosen hat und dann nach diesen Diagnosen suchen geht und dann eigentlich den Menschen verpasst, also den Menschen gar nicht mehr erlebt. Und ich denke, wir müssen uns immer wieder öffnen und immer wieder schauen, was uns hier entgegenkommt. Und klar, dann fragen wir nach den alten Erfahrungen, die sie gemacht haben und dann kann man es vielleicht ein bisschen zusammensetzen.

[00:08:56.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber man muss eigentlich immer wieder wie ein blankes Blatt vor die Leute herantreten und sich einen Eindruck geben lassen. Jetzt bei den Anpassungsmustern. Wir haben sehr differenzierte Möglichkeiten uns anzupassen. Über unser Lernprogramm im Grosshirn. Je mehr wir gelernt haben, umso mehr Muster haben wir. Und man sagt auch, je mehr man sich im Umfeld aussetzt, je mehr Erfahrungen man macht, umso komplexer wird das Hirn vernetzt und umso anpassungsfähiger wird es. Das klingt wie ein Gegensatz, aber das ist so. Wenn das Hirn komplex strukturiert ist, komplexe Verarbeitung hat, ist es anpassungsfähiger für alle möglichen Situationen. Sobald es um den Körper geht, kommen noch andere Anpassungsmuster rein. Ich baue immer das dreieinige Gehirn auf. Das dreieinige Gehirn von Paul D. MacLean. 1966 hat er das entwickelt. Er war ein Neurophysiologe und hat das entwickelt. Und ich zeige es sehr primitiv. Jetzt habe ich gerade rot erwischt. Das wäre das Grosshirn. Das, das eben um ein Kilo gewachsen ist, das wäre das Mittelhirn. Das ist das emotionale Hirn. Und hier unten ist das Stammhirn und das ist das motorische Kleinhirn. Das ist das Hirn, das überlappt, das ist eigentlich eingepackt. Das ist das emotionale Hirn, das ist das Beziehungshirn, das ist das Stammhirn, das steuert die vegetativen Funktionen und das steuert die motorischen Funktionen. Ich habe von der Anpassung gesprochen, da holen wir alle möglichen Erinnerungen hervor aus dem Grosshirn und verwenden diese wieder auf die Situation.

[00:12:00.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man mit Marx arbeitet, dann holt man Theorie "von der Stärksten überlebt". Und wenn man aber eine etwas differenziertere, philosophische Vorstellung der Welt hat, dann holt man ein bisschen andere Theorien. Das ist aber das emotionale Hirn. Und die emotionale Verarbeitung ist eine schnelle Verarbeitung. Die macht sich sofort einen Eindruck. Man hat eine negative Reaktion, das wäre Aversion, man lehnt ab. Oder eine positive, man zieht an. Eine Beziehung, eine Bindung. Und über das läuft auch unser Lernen. Das wäre das Stammhirn. Von dort her werden dann alle reflexhaften Anpassungsmechanismen gestört. Und unter den reflexhaften Anpassungsmechanismen gibt es Flucht, das ist das davon rennen. Wir Frauen flüchten eher. Man kann körperlich davor rennen und man kann aber auch innerlich flüchten. Man zieht sich zurück, meldet sich ab, geht in eine Fantasiewelt und ist weg. Man muss nicht nur davonrennen. Flucht, Flight, Kampf, dann geht man darauf los. Männer haben eher die Tendenz, Kampfverhalten. Dann machen sie aktiv etwas. Wenn wir Aktivismus zeigen in der Therapie, gehen wir auch in das hinein. Und um den Kampf durchzuführen, braucht es natürlich einen vegetativen Funktionsaufbau und das geht dann alles in den Körper hinein. Das wäre das vegetative Nervensystem.

[00:13:47.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Und dann sind wir schon bald beim Körper. Also wenn Sie jetzt an ein Vorstellungsgespräch gehen und sie haben Angst, sie machen keinen guten Eindruck, dann müssen sie eigentlich hier schauen, wie sie sich verhalten können, etc. Aber meistens macht man auch vegetative Reaktionen. Man fährt den Puls hoch, man fängt an zu schwitzen, der Blutdruck geht wahrscheinlich noch hoch, obwohl das gar nichts bringt. Sie sitzen ja und müssen nur schwatzen. Blut müssen Sie in dieses Hirn hineinführen, das kommt auch von hier, damit Sie gut denken können. Denn nichts braucht so viel Sauerstoff wie unser Hirn. Das merken sie, wenn sie schwer gearbeitet haben mit jemandem und rausgehen und wieder ins Zimmer kommen, dann schmeckt die Luft verbraucht. Und dabei waren nur zwei Leute drin. Man sagt, das Hirn brauche mehr Sauerstoff als ein Athlet, der viel körperliche Leistung macht. Das Hirn braucht viel mehr Sauerstoff als die Muskeln.

[00:15:01.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Und jetzt, wenn ich sage: "Wann lässt die Seele den Körper sprechen?" Unser emotionales Hirn balanciert uns aus. Von daher kommt auch die Motivation. Wenn wir etwas lernen wollen, fahren wir Energie hoch. Dann können wir etwas machen. Wir können denken, handeln, mit jemandem reden. Über das kommt die Motivation. Motivation, emovere, heisst ja bewegen.

[00:15:35.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Gefühlsmässig sagt man, das bewegt mich. Das heisst, es erfasst mich gefühlsmässig. Und wenn mich etwas gefühlsmässig erfasst, dann will ich auch Energie verwenden, um hier etwas zu machen. Sei es davon weg zu gehen, oder hinzugehen, oder besser herauszufinden. In diesem Sinne spielt das Mittelhirn, das emotionale Hirn eine riesige Rolle in der Auseinandersetzung mit unserem Umfeld. Das spielt eine grosse Rolle zwischen Mutter und Kind und später natürlich zwischen Schüler und Lehrer und so weiter zwischen Untergebenen und Vorgesetzten etc. Und das nimmt, le ton qui fait la musique, sehr gut auf.

[00:16:30.690] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne nehmen auch die Tiere unseren Ton und unseren Habitus auf. Wie schnell wir uns, wie langsam wir uns bewegen. Das sind alles Dinge, die wir oft gar nicht mehr sehen. Wir achten nicht mehr darauf. Und in der Familientherapie, wenn man nicht mehr weitergekommen ist mit der Familie, hat man sie gefilmt und den Ton abgestellt, dass man sich nicht mehr auf die Worte abstützen konnte und nur noch auf die Gestik und wer spricht und wie läuft es und was geschieht. Und dann auf einmal muss man wieder mehr wahrnehmen und muss mehr ganzheitlich wahrnehmen. Denn wir sind sehr ausgerichtet auf das kognitive Wahrnehmen. Das haben wir geschult, 9 Jahre und dann noch in der Ausbildung.

[00:17:19.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn ist ein soziales Organ. Wir interagieren über unser Kleinhirn, über unser Grosshirn, mit unserem Umfeld. Dann kommen wir in eine Situation hinein, in der das nicht funktioniert. Wir können unser Gegenüber nicht überzeugen oder fühlen uns nicht verstanden. Es kommt nicht an. Dann geht hier Energie los. Motivationsenergie. Aber wenn wir es hier hoch tun, zuviel hier hochtun, dann drehen wir durch. Dann gibt es Schizophrenie. Wenn wir es hier gut beherrschen können und wir nicht alles hier hochtun und man merkt, dass es nichts bringt, aber es stört uns trotzdem, wo geht dann die Energie hin?

Hier oben. Und dann geht vom emotionalen Hirn die Energie in den Körper. Das ist natürlich viel komplizierter, die emotionale Energie, der Emotionsstau, der hier passiert, der dann ins Stammhirn geht, ins vegetative Hirn, dann werden lauter Körperorgane aktiviert. Das ist der Moment, das ist unsere Psyche, also an erster Stelle das Emotionale.

[00:18:36.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Unsere Psyche lässt den Körper reden. Wenn wir uns hier nicht mehr ausdrücken können. Ich komme nicht mehr durch, ich werde nicht verstanden, ich werde nicht gehört, ich werde nicht akzeptiert. Aber die Energie geht nicht weg. Dann kann ich natürlich Sport machen gehen. Ich kann joggen. Man sieht selten so viele Leute umrennen wie heutzutage. Alle machen Sport und sind unterwegs. Und dann geht es hier über das und in die Muskeln. Und dann hat man hier Energie abgeleitet. Und man sagt auch, nach dem Sport können die Kinder besser aufpassen, weil die überschüssige Energie abgeleitet ist. Wenn man das nicht macht, dann bleibt sie hier im vegetativen Nervensystem und dann wird Energie in allen möglichen Körperorganen abgeleitet.

[00:19:32.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Und das ist, die Psyche lässt den Körper sprechen, wenn er sich so mit unserem tollen Grosshirn nicht mehr ausdrücken kann und nicht sportlich ableiten kann, über Krafttraining, weiss ich nicht was alles. Dann geht es in den Körper und dann tritt irgendwo ein Symptom auf. Welches Körperorgan gewählt wird, um die Energie abzubauen, Das ist bei jedem wieder anders. Und da sind natürlich auch wieder Vorbilder, spielen eine Rolle, was man zu Hause gesehen hat. Wenn die Mutter immer einen Asthmaanfall hatte, hat man vielleicht auch einen. Oder wenn sie nur einen roten Kopf bekommen hat, dann macht man Blutdruck, hoher Blutdruck usw. Das muss man dann in jeder Geschichte einzeln anschauen. Jetzt frage ich Sie, versteht man das? Haben Sie da gerade Fragen dazu?

[00:20:39.820] - Bemerkung 1

Viele sagen psychosomatisch.

[00:20:40.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychosomatisch wäre genau, wenn hier zu viel Energie ist, es in das Stammhirn geht und dann macht es irgendein Symptom in einem Körperteil. Vor zwei Jahren hatte ich eine Auseinandersetzung mit einer Organisation. Dann habe ich psychosomatische Beinbeschwerden gemacht, d.h. einen Ausschlag an den Beinen. Ich bin zum Hausarzt. Ich habe das anschauen lassen. Ich habe natürlich Kortison bekommen, wie man immer bekommt. Ich habe geschmiert und gemacht, aber es hat überhaupt nichts genutzt. Ich bin wieder gegangen. Dann hat der Hausarzt gesagt, dass wir eine Gewebeprobe machen müssen. Er hat dann gesagt, Vaskulitis, das wäre eine Entzündung der kleine Gefässe. Was? Vaskulitis? Ja, das muss ich selber herbringen. Nein, ich mache keine Hautprobe, also keine Gewebeprobe. Und ich bringe das selber hin. Also, ich muss hier mein Hirn ein bisschen anders steuern. Ich habe es wieder weggebracht. Das ist natürlich nicht immer so erfolgreich wenn es schon zu weit gegangen ist. Aber psychosomatisch ist ja, wenn diese Emotionen hier in diesen Hirnteil gehen und dann alle möglichen Signale an den Körper geben, dass der Körper etwas lösen sollte, was er gar nicht kann. Und das ist halt,

weil das alles verbunden ist. Also der Teil des Hirns ist sehr stark mit dem Körper verbunden. Das muss ja funktionieren.

[00:22:15.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man nennt das auch Reptilienhirn, weil das bei den Reptilien schon sehr gut ausgebildet war. Und von daher kommen reflexmässige Anpassungen. Also Kampf, Flucht oder Todstellenreflex. Man nennt es "Fight, Flight or Freeze". Also "Freeze Reaction". Auf Deutsch sage ich "Todstellenreflex".

[00:22:46.700] - Bemerkung 2

An dieser Stelle die Frage: wie kann man diese Energie umleiten?

[00:23:01.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu komme ich noch.

[00:23:01.920] - Bemerkung 3

Ist das die soziale Vererbung, anstatt genetisch, wenn Sie sagen, das Kind hat gesehen wie die Mutter einen Asthmaanfall hatte.

[00:23:05.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Jaja, das ist eine soziale Vererbung. Über das Grosshirn läuft alles soziale Vererbung. Über das emotional Hirn und das Stammhirn ist mehr die genetische Vererbung. Die ist mehr vorgeprägt. Das Grosshirn lernt und macht dann individuelle Anpassungsmuster, also was ich gelernt habe, wende ich wieder an. Wenn man gute Dinge gelernt hat, ist man anpassungsfähig. Wenn man eher ein rigides System gelernt hat, muss man das ausweiten und das ist nicht so einfach. Im limbischen System, im emotionalen Hirn, das ist auch genetisch, da kann man sehr leicht erregbar sein. Das heisst, man schwingt gerade mit, man ist emotional sehr mitschwingend und dann muss man das immer wieder etwas runterbringen. ADHS Menschen und ADS Menschen sind viel stärker schwingungsfähig in diesem Hirnbereich. Und die müssen von dort her mehr lernen, das wieder selber in eine Ruhe reinzubringen. Und wenn es hier stark schwingt und hier kann man nichts sagen, dann geht es halt in den Körper hinein. Und die ADHSler, also mit der Hyperkinese, die arbeiten es dann über das Kleinhirn ab, also die müssen bewegen und etwas machen. Die ADSler denken eher still vor sich hin. Die haben dann eine Hyperaktivität im Grosshirn, die nach aussen niemand sieht. Und je nachdem natürlich auch psychosomatische Sachen.

[00:24:53.490] - Bemerkung 4

Ich möchte eigentlich fast behaupten, dass die Psychosomatik durch die Schulmedizin eingeführt wurde. Von mir aus gesehen kann man das nicht trennen.

[00:25:06.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, man kann es nicht trennen. Das ist so. Sämtliche Krankheiten kann man auch vom psychosomatische Aspekt her anschauen. Das Organ, unser Hirn, steuert alle unsere Organe und steuert auch unser Verhalten. Eigentlich kann man die Somatik nicht richtig abtrennen. Aber es wird gemacht.

[00:25:31.000] - Bemerkung 5

Ja, es wird auch ein wenig abschätzig gemacht. Es hat alles auch einen psychischen Aspekt auch im Körperorgan.

[00:25:42.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Also eine Dermatologin hat mir mal gesagt, alle Hautkrankheiten haben immer einen seelischen Aspekt dabei. Und man kann bei jeder Krankheit, klar, eine Infektionskrankheit, da ist ein Virus. Aber, dass man den Virus bekommt, das ist wieder unser Abwehrsystem.

[00:26:06.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ich hier noch vergessen habe, ist die Hypophyse, die hier dran hängt. Das wäre die Hypophyse. Die sogenannte Hirnanhangsdrüse. Vom emotionalen Hirn zur Hypophyse gehen direkt die Nervenbahnen, die die aktivieren. Und die regiert dann das ganze Hormonsystem. Und das Hormonsystem ist das Immunsystem. Und wir hatten ja jetzt das Coronavirus. Und es war nicht das Coronavirus, das die Leute zum Sterben gebracht hat, sondern es war die Reaktion des Körpers, welche die Leute sterben liess. Und wenn man bei der Behandlung geschaut hat, war die Behandlung immer mit Cortison. Und diese Hypophyse geht zur Nebennierenrinde. Also das ist der Hypothalamus, Hypophyse, Nebennierenrinde. Die Nebennierenrinde die schüttet dann das Cortison aus. Bei allen Stresskrankheiten gibt man Cortison. Auch bei Covid, wenn die überreagiert haben und überall Entzündungen gemacht haben, in den Hirngefäßen, in den Herzgefäßen usw. hat man Cortison gegeben. Und das Cortison wird hier in den Nebennierenrinde gemacht. Man trennt natürlich Medizin in verschiedenen Gebieten ein. Die arbeiten zum Teil zusammen, zum Teil auch nicht. Aber in der Neuroimmunologie lässt man sie wieder zusammenarbeiten.

[00:28:17.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Von daher gehen die Nerven in den Darm. Und jetzt hat man den Zusammenhang zwischen Hirn und Darm wieder gemacht. Eigentlich kommen aus dem Darm mehr Signale ins Hirn als runtergehen. Die Verdauung und all das Zeug ist natürlich wichtig. Also unser Körperhaushalt muss ja funktionieren, damit wir kämpfen können und dass wir flüchten können. Wenn wir eine Todesstillerreaktion machen, also Todstillerreflex, dann wird alles ein bisschen runtergefahren. Dann kann die Herzfrequenz und der Blutdruck zusammenfallen. Früher haben Frauen eine Todesstillerreaktion gemacht, wenn sie ohnmächtig wurden. Dann sagte man, man braucht eine Aktivierung. <Da sind wir dann wieder beim Riechorgan.

[00:29:34.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Auge ist ja selber ein Hirnteil. Das ist ein Sinnesorgan, das ein herausgestellter Hirnteil ist. Das ist auch noch interessant. Ich muss ich schauen, wie ich weiterfahre.

[00:30:00.000] - Bemerkung 6

Mit den Augen?

[00:30:10.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Da gehen die Bahnen von hinten her durch und das wäre dann das Auge. Da ist noch etwas wichtiges. Wir müssen ja ganzheitlich wahrnehmen. Die Augenbahnen, die überkreuzen. Also von der linken Hirnhälfte geht die Hirnhirnbahn ins rechte Auge. Von der rechten Hirnhälfte in die linke. Ich bringe wahrscheinlich nicht mehr alles hin, aber das ist die Kreuzung. Und bei der Motorik läuft es auch so. Sie wissen es vielleicht noch besser als ich. Von der Motorik her. Und diese Kreuzung ist wichtig, auch für die Anpassung. Wenn wir nur so durch die Welt laufen würden, hätten wir einen Tunnelblick. Wenn wir so durch die Welt laufen, haben wir einen weiteren Blick.

[00:31:34.280] - Bemerkung 7

Ich habe von Kleinkind her nicht gut gesehen. Man hat es erst mit 8 Jahren in der Schule gemerkt und ich wurde als Trottel abgestempelt und das ist eine Prägung für mich. Das ist für mich immer wieder eine Blockade. Ich habe immer das Gefühl ich weiss zu wenig. Ich sehe zu wenig. Tatsächlich ist mir bewusst geworden, dass ich 8 Jahre lange zu wenig gesehen habe. Es ist extrem wichtig, denn all die Verbindungen, die ich jetzt gehört habe, was das Hirn macht, kann nur aus der Intuition kommen. Jetzt habe ich das Grosshirn gefüttert.

[00:33:11.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Medizin ist zu mechanisch. Sie nimmt einen festen Zustand wahr. Wenn sich etwas ändert, im Hirn ändert sich sowieso immer alles, aber wenn sich auch im Organ etwas ändert, dann sagt man, das war eine falsche Diagnose. Das stimmt nicht. Das kann sich entwickeln.

[00:34:00.410] - Bemerkung 7

Es liegt am Sauerstoff.

[00:34:44.980] - Bemerkung 8

Wir speichern sehr viel über die Augen. Man hatte einen Unfall im Regen. Man assoziiert dann.

[00:35:19.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Über Gerüche assoziiert man auch. Das sind die Gehirnkörperbeziehungen. In der Neuro-Immunologie, da versucht man die Gehirnkörperbeziehungen wieder anzuschauen. Das Immunsystem ist ein chemisches Anpassungsmuster, also eine Methode. Man macht Antikörper gegen Feinde, die von aussen kommen. Bei den Autoimmunkrankheiten macht man Antikörper gegen das eigene Körperorgan, was man eigentlich nicht will. Und dann gibt man auch wieder Cortison.

[00:36:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Gehirnkörperbeziehung, ich kann auch sagen Seele-Körper-Beziehung wird in letzter Zeit wieder etwas mehr angeschaut. Und so sagt man zum Beispiel, weil so viele Signale vom Darm ins Gehirn gehen, muss man jetzt eine Darmimpfung machen, damit es dem Gehirn besser geht. Das ist natürlich für mich etwas übertrieben. Ich würde umgekehrt sagen, ich muss meinem Gehirn besser schauen, dass ich besser esse oder was auch immer, dass ich besser verdaue. Denn wenn ich gestresst bin, werden die vegetativen Signale abgestellt. Dann verdaue ich nicht recht, dann habe ich die Blähungen. Sobald ich Blähungen habe, gibt es eine andere Darmflora, dann wachsen andere Bakterien etc. Und dann tut es mir weh und am Schluss habe ich, weiss ich nicht was, eine Colitis Ulcerosa. Und ich möchte als Psychiaterin viel mehr von dem ganzheitlichen Hirn her steuern. Und ich möchte meinen Patienten nicht Stuhl impfen, damit es ihnen besser geht. Aber die Somatik ist halt sehr differenziert und dann muss man einen Stuhl bringen, um das zu analysieren und dann macht man quasi eine Stuhldiagnose, ich komme eher vom Hirn her.

[00:37:47.140] - Bemerkung 9

Man sagt aber auch das Bauchgefühl.

[00:38:46.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Über die vegetative Wahrnehmung läuft viel Intuition. Wie geht es eigentlich mir? Mein Bauch ist zum Teil intelligenter als das Grosshirn, weil der Bauch meinen Zustand wahrnimmt. Das andere ist nur immer intellektuell.

[00:38:55.955] - Bemerkung 10

Wäre das dann die Intuition?

[00:38:56.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Also die Intuition nimmt schon auch Erfahrung aus dem Grosshirn mit aber prozessiert es sehr schnell aber prozessiert es nicht nach der intellektuellen Funktion. Es nimmt alle Erfahrungen die man gemacht hat, körperlich, visuell usw., nimmt es mit und prozessiert es viel schneller. Wenn man es mit dem Hirn durchdenken muss, muss man alles linear durchdenken. Wenn man es mit dem Bauch prozessiert, gibt es eine ganzheitliche Reaktion. Menschen, Analphabeten, wenn man zu früh in der Schule lesen lernt, ist man nicht mehr so gut in der ganzheitlichen Wahrnehmung. Und die, die nicht lesen lernen, also Zigeunerkinder zum Beispiel, die haben eine viel bessere breite Wahrnehmung. Und ich sage jetzt bei den ADHS Menschen, da sagt man Aufmerksamkeitsstörung und ich sage breite Aufmerksamkeit. Also die nehmen alle möglichen, detaillhaften Sachen wahr, die andere gar nicht sehen. Und je nachdem kann man die natürlich brauchen. Jetzt wenn man nur gezielt etwas lernen muss, dann ist es ein Störfaktor.

[00:40:34.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt vielleicht noch zum emotionalen Hirn. Das emotionale Hirn ist das Mittelhirn, zwischen dem vegetativen und dem kognitiven. In der Pubertät, wenn wir lernen, unsere Emotionen, wir sprechen von Emotionsregulation, dann je nachdem wie fest das ausschwingt, geht es uns gut und wir sind euphorisch

oder wenn das zusammengebrochen ist, weil wir zu viel Energie vergeudet haben, dann fällt das runter und dann ist man depressiv.

[00:41:07.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Emotionsregulation ist eine ganz schwierige Aufgabe und die müssen wir immer wieder lernen. Man lernt es in der Pubertät, man sollte es lernen. Wenn immer jemand anderes hineinschweizt, dann lernt man es nicht so gut. Und wenn in der Pubertät aus meiner Sicht schon Psychopharmaka verwendet werden, um das zu regulieren, dann meint man könnte das nicht selber, dabei könnte man es. Es ist natürlich viel gesünder, wenn man lernt, seine Emotionen selber zu regulieren, über unterschiedliche Anpassungsmechanismen, zum Teil über Flucht, zum Teil über Kampf, zum Teil einfach still zu sein und nichts zu sagen, den Mund zu halten. Man sollte eigentlich lernen, seine Emotionen selbst zu regulieren. Aber weil wir die körperfremden Emotionsregulatoren haben, also Psychopharmaka, wird heutzutage schon bei den Kindern Psychopharmaka gegeben. Und für mich ist das schlimm.

[00:42:16.020] - Bemerkung 11

Kann man das von einem Kind erwarten, diese Emotionskontrolle? Ab welchem Alter?

[00:42:25.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ein bisschen unterschiedlich, aber eigentlich lernt man es in der Pubertät. Man sagt von ADHSler, dass die es ein bisschen später lernen, die brauchen ein bisschen länger, weil sie eine viel stärkere Schwingungsfähigkeit haben. Aber heute sagt man, die Pubertät geht bis 24 Jahre. Man sagt, das Hirn kann sich noch bis 24 Jahren verändern. Und nach der Geburt eines Kindes kann es sich noch mal verändern. Also ich würde jetzt sagen, von 13 bis 23. Man sagt ja, die Pubertät wurde auch eher verlängert, weil man eine längere Ausbildungsphase hat und weil man noch nicht die Verantwortung übernehmen muss. Die Emotionsregulation läuft so: man merkt, man wird emotional. Als erstes muss man ja wahrnehmen, dass man emotional wird. Bei den Alkoholikern muss ich das denen beibringe, dass sie wahrnehmen, dass sie verletzt sind und nicht gleich Alkohol trinken gehen. Man muss zuerst eine Wahrnehmung haben, die natürlich auch über den Körper läuft. Da sind viele Emotionen, dann geht etwas in den Körper und ich spüre mich verspannt. Ich muss wahrnehmen, jetzt hat mich etwas gestört. Dann muss ich schauen, was mich gestört hat. Dann kann ich einfach Kampf, Flucht oder Freeze Reaction machen. Oder ich kann überlegen, was ich jetzt noch machen könnte. Da muss man sich ein wenig abstoppen. Und dann schauen, was ich aus meinem Repertoire holen kann. Oder was kann ich Neues lernen? Ist das ein wenig so beantwortet?

[00:44:15.430] - Bemerkung 27

Jetzt wo sie gesagt haben bei Medikamenten bei Kindern und Jugendlichen. Sind sie generell bei allen Jugendlichen gegen Medikamente? Ich habe eine Freundin, die hat einen depressiven Sohn, der nicht mehr in die Schule gehen konnte. Er ist nur noch zu Hause rum gelegen. Dann hat man ihm Medikamente gegeben, dass er wieder in die Schulen gehen kann. Würden Sie das anders machen?

[00:44:59.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jemand depressiv ist, wenn jemand Rückzug macht, wenn der Speicher ausgeschöpft ist, dann ist irgendwo eine Fehlanpassung. Dann hat sich der an etwas angepasst, das nicht gesund ist für ihn. Wenn ich ihm dann einfach Medikamente gebe, damit er wieder funktionieren kann, muss er sich wieder unserer Gesellschaft anpassen. Und wir erwarten natürlich immer, Kinder sind die Kleinen, die müssen sich unserer Gesellschaft anpassen. Aber das ist nicht immer gesund. Ich meine, wir Erzieher müssen uns auch dem Kind und seinen Bedürfnissen anpassen. Wir müssen herausfinden, was bei diesem Kind nicht funktioniert, was im Umfeld nicht gut ist und wo ich Veränderungen machen könnte. Ja, darum bin ich ja Familientherapeutin. Ich schaue das ganze System an, wo es nicht funktioniert. Ich versuche, dort Platz zu machen, wo das Kind keinen Platz hat. Ich bringe nicht einfach das Kind wieder zum Funktionieren. Wenn ich das System verändern kann, gibt es Platz. So wie wenn ich die Darmbakterien verändere. Das ist auch ein System. Aber ich verändere soziale Systeme, damit das Kind mehr Platz hat, sich entwickeln kann. Und dass wieder die Energie von sich aus kommen kann, intrinsisch von sich aus und nicht von aussen her stimuliert. Ich vergleiche das manchmal auch so:

[00:46:22.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Jugendlichen fahren ja Moped und frisieren ihre Mopeds immer. Damit sie schneller fahren. Und wir machen genau das gleiche. Das Hirn funktioniert nicht recht, weil irgendetwas falsch läuft im System. Ich gebe einfach mehr Sprit rein oder frisiere ein bisschen und dann läuft es wieder. Und dann kann es sich wieder unserer Gesellschaft anpassen und das finde ich nicht in Ordnung.

[00:46:47.080] - Bemerkung 13

Wenn es die Erwachsene machen in Form von Medikamenten, ist es richtig, wenn es die Jugendlichen machen in Form von Mopeds frisieren, dann reklamieren die Erwachsenen.

[00:46:56.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Erwachsenen sagen den Jugendlichen, sie dürfen das nicht. Aber wir dürfen es.

[00:47:04.660] - Bemerkung 13

Es wäre besser die Jugendlichen ihre Mopeds frisieren zu lassen.

[00:47:30.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das finde ich auch aber das ist immer die erste Jugendkriminalität. Das werfe ich der Jugendpsychiatrie vor. Mit den modernen Antidepressiva macht man weniger sensibel, dann wird das alles etwas ruhiger. Und mit den Stimulierenden, den alten Antidepressiva, gibt man mehr Energie rein. Die einen wirken auf der sensorischen Seite, es ist einem alles gleich, man hat eine dickere Haut, das sagen die Leute auch. Und mit den anderen ist man dann einfach wieder stimuliert. Und wenn man bei einem Jugendlichen einfach Antidepressiva gibt, damit er wieder in die Schule gehen kann, dann füttern wir nur das Großhirn. Aber den Rest nicht. Nein, ich mache es nicht. Ja, da bin ich halt wieder kritisch. Wenn man dann Therapie macht, also die Therapie, die von der Krankenkasse bezahlt wird, ist das die Verhaltenstherapie. Und früher war es noch die analytische Therapie. Es wird heutzutage nicht überall Systemtherapie bezahlt, aber es wird nicht gemacht. Es gibt nicht so viele Leute, die mit dem ganzen

Familiensystem umgehen können. Und dass man das kann, muss man unglaublich viel üben, üben, üben.

[00:48:49.000] - Bemerkung 14

Gehen denn bei diesem Sohn die Eltern auch in Therapie?

[00:48:54.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, wahrscheinlich wird nur der Jugendliche therapiert. Einzeltherapie? Alle? Okay, dann darf ich nichts sagen. Vielleicht machen sie das ja gut.

[00:49:03.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Kind kann man am besten lernen. Mir hat der Kielholz am Staatsexamen noch gesagt: Ihre Hirnzellen sterben ab mit 26 Jahren, dann lernen sie nicht mehr so viel. Das stimmt zum Glück nicht. Aber klar, wenn man sie nicht braucht, dann sterben sie ab. Wir Erwachsene haben schnell die Tendenz, den Jugendlichen an unser System anzupassen, denn das ist für uns am einfachsten. Wenn wir den Jugendlichen nicht anpassen können, werden wir gezwungen etwas zu lernen. Und wir lernen gerne so intellektuell, aber sozial, das wird ein bisschen schwieriger, denn dann müssen wir uns ja immer ein wenig in Frage stellen.

[00:49:04.040] - Bemerkung 15

Das geschieht dann auch aus einer Hilflosigkeit heraus.

[00:50:21.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, natürlich, es ist nicht Bösartigkeit. All die Schritte sind immer, ich weiss wie es geht und du solltest folgen. Also meistens ist es eben so. Und eben, wenn man in der Familientherapie das Gehör, also den Ton abstellt, muss man schauen, wenn ich ins Ausland gehe reisen, da kann ich noch nicht sprechen. Wenn ich die Sprache nicht kann, muss ich viel besser schauen. Und wir müssen immer wieder lernen, zu schauen und zu hören, was kommt. Aber wir denken natürlich, wir wissen schon, und wir wissen, was der richtige Weg ist.

[00:50:55.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Im sokratischen Lernen, da sagt der Sokrates, ich lerne von meinen Schülern. Und wir müssen eigentlich immer wieder diese Haltung haben. Und erst dann gibt es eine flexible Anpassung auf beide Seiten. Das heisst nicht, dass wir alles aufgeben müssen und nur noch von der Jugend lernen können. Aber es heisst, es muss interaktiv und flexibel sein. Und nicht, ich weiss es und du musst es so machen.

[00:51:24.010] - Bemerkung 16

Ich habe noch eine Frage: Hat der Mund nicht auch noch eine wichtige Bezeichnung?

[00:51:45.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mund ist motorisch. Der Kauereffekt hat auch eine Wirkung. Ich bin gerade daran ein Buch zu schreiben. Ich wollte sagen, das psychosomatische Wörterbuch. Aber ich habe jetzt einfach psychosomatische Krankheiten. Das behandle ich auch.

[00:53:15.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt, beiss dich durch. Das ist der stärkste Muskel im ganzen Körper. Darum können im Zirkus die sich mit einem Knüppel im Maul halten. Wir haben ein Kauenapparat. Früher waren wir Körnchenpicker. Wir mussten Getreide roh vermahlen. Dadurch haben wir hier so starke Muskeln. Wenn man im Stress ist, heisst es, beiss dich durch. Dann beisst man hier zu und in der Nacht beisst man auch noch. Dann hat man abgeschliffene Zähne. Der Zahnarzt macht dann einen Keil oder eine Schiene dazwischen. Er behandelt es mechanisch. Hier gibt es Schmerzen. Der Neurolog gibt Schmerzmittel und Antiepileptika, damit das nicht mehr ist. Das läuft alles über den Trigemimus, also unseren vegetativen Nerv. Ich bringe das auch in mein Buch.

[00:54:18.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage, was musst Du ändern in deiner Situation. Bei einem habe ich gesagt, du musst kündigen. Der hat gekündigt.

[00:54:31.860] - Bemerkung 17

Das Kiefergelenk ist eigentlich das dominanteste Gelenk vom ganzen Körper

[00:54:38.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist natürlich alles verbunden und wenn man hier verbeisst, verbeisst man auch noch irgendwo anders. Und im ganzen Körper usw. Das wissen alle Körper- und Atemtherapeuten besser als ich. Machen wir eine kurze Pause um unsere Verspannungen zu lösen.

[00:55:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema heisst ja, wenn lässt die Seele den Körper sprechen? Und die Seelen-Psychotherapie, das ist immer Seelentherapie, Psychologie, die Lehre der Seelen, Psychiatrie, die ärztliche Kunde der Seelen. Wenn man wissenschaftlich schaut, dann ist die Seele eigentlich ein Konstrukt. Und das ist eigentlich ein alter Begriff. Und er kommt aus dem Griechischen. Da hat man, wenn der Mensch stirbt, am Ende, also wenn er den letzten Atemhauch macht, dann zieht sich das Zwerchfell zusammen und dann wird noch etwas ausgehaucht. Und da hat man früher gemeint, das sei dann die Seele. Und ich habe als Kind noch Wilhelm Busch gelesen und dann ist die Seele, da sitzen sie da im Topf und dann sterben sie und dann geht die Seele zum Kamin raus. Und oben ist dann der Teufel gesessen mit der Gabel und hat die Seele weggenommen. Und ich hatte so Mitleid mit dieser Seele, dass der Teufel sie trotzdem erwischt. Ich wollte ja, dass sie weggehen kann. Aber jetzt arbeite ich auf dem Bereich, dass der Teufel die Seele nicht erwischt. Ich versuche die Seele zu gestalten.

[00:56:27.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich verwende deshalb trotzdem diesen Begriff. Er ist eingeführt, auch wenn er wissenschaftlich nicht exakt ist. Die Seele, wenn man sie irgendwo verankern würde, wahrscheinlich am ehesten hier im emotionalen Bereich. Aber auch im mentalen Bereich, denn das interagiert stark miteinander. Unser Grosshirn interagiert stark mit unserem emotionalen Hirn. Im Gesangsunterricht muss man die Kopfstimme mit der Körper-, Bruststimme zusammenbringen, den Bruch überwinden. Erst dann hat es einen vollen Klang. Chinesen singen nur mit Kopfstimmen. Das ist dann so schrill. In diesem Sinne verwende ich das immer noch. Ich habe vorhin von den beiden Anpassungsmechanismen gesprochen. Wir haben eine gelernte individuelle Anpassung, wo das Grosshirn mit einbezogen wird, wo es alles verwenden kann, was es gespeichert hat aus der realen Erfahrung. Und wir haben die reflexartige Anpassung, die reflexartig läuft und bei allen gleich ist. Kampf, Flucht und Todesstellereflex ist nicht nur beim Menschen, sondern bei allen Tierarten bis zum kleinen Käfer. Das ist ein Muster, das alt bewährt ist.

[00:57:59.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den individuellen Anpassungsmechanismus nicht mehr verwenden kann, weil er aus irgendeinem Grund nicht mehr funktioniert, dann gehen wir zurück auf unsere primitive Anpassungsmechanismen, also wir kämpfen, flüchten oder stellen uns tot, wenn der hochentwickelte, menschliche Anpassungsmechanismus nicht mehr funktioniert.

[00:58:30.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Seele läuft über, wenn das emotionale Hirn wirklich überläuft und man kein Repertoire mehr aus dem Grosshirn findet; dann gehen wir ins Körperhirn hinein.

[00:58:47.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich könnte es so sagen, die Seele lässt den Körper sprechen, wenn sie keine Worte mehr findet. Wenn sie sich nicht mehr ausdrücken kann, wenn sie sich nicht mehr verständlich machen kann. Wenn sie das Gefühl hat, dass das Gegenüber sie nicht mehr versteht. Die Worte, die man bringt, werden nicht verstanden. Dann staut sich die Energie im emotionalen Hirn an. Dann kann sie nirgendwo anders hingehen als im Körper oder in das Grosshirn. Aber das wäre dann Schizophrenie. Das behandeln wir heute nicht. Ich habe mein Buch von ADHS und Schizophrenie mitgebracht. Ich habe mich in der Psychiatrie von Anfang an um diese Krankheit bemüht. Ich fand sie auch immer interessant. Bei den Schizophrenen geht die ganze emotionale Energie in den Kopf, in das Grosshirn. Aber das Grosshirn und der Gedankengang, den man dort aufbaut, ist nicht mehr nach den normalen Vernunftregeln, auch nicht mehr nach der Wahrnehmung, sondern man baut sich dann, ich könnte sagen, eine Lügegeschichte, eine alternative Realität im Grosshirn auf. Man baut sich eine alternative Wahrheit im Grosshirn auf. Man versucht dann das Umfeld nach dem zu gestalten, was in der Regel nicht funktioniert. Wenn man das aber nicht macht, man schickt zu viele Energie nicht ins Grosshirn, dann geht es in den Körper. Dann muss man dort wieder suchen gehen, was es eigentlich sagen will.

[01:00:37.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kleine Kind ist spontan, das sagt alles wie ihm Schnabel gewachsen ist. Wenn er erwachsen ist, kann er alle diese Spontanreflexe unterdrücken. Aber im Augenblick, wo zu viel Energie im Mittelhirn ist, dann kann man es nicht mehr unterdrücken. Dann benimmt man sich reflexartig und eher wie ein kleines Kind.

[01:01:11.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt ist natürlich die Frage, wie stark man emotional reagiert, das ist das genetisch vererbt. Wenn man sehr stark reagiert, hat man mehr Mühe, seine Emotionen im Griff zu halten. Wenn man eher ein ruhiger Typ ist, schwingt das nicht so fest, kann man alles Mögliche einstecken. Man muss nicht so viel Arbeit leisten, um die Emotionen im Griff zu halten. Das wäre die Emotionsregulation. Wie gesagt, wenn die Emotionen überwiegen und man es nicht im Grosshirn als Psychose ableiten kann, dann tut man es in den Körper und dann gibt es alle psychosomatischen Krankheiten.

[01:02:13.120] - Bemerkung 18

Ich habe noch eine Frage zum Thema Autismusspektrum.

[01:02:19.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Man behauptet immer, dass Autisten keine Empathie für ihr Gegenüber haben. Sie würden die Umwelt nicht wahrnehmen. Das stimmt nicht. Nein, sie nehmen eher das Umfeld zu stark wahr, dass ganz schnell ein System Overload passiert. Sie werden überfordert. Dann machen sie als Fluchtreaktion: Flucht nach innen. Sie gehen in sich zurück. Sie gehen vielleicht in eine Fantasiewelt oder beschäftigen sich mit irgendetwas und nehmen einen dann nicht mehr wahr. Aber jeder Mensch, wenn er sehr gestresst ist, sehr beschäftigt mit etwas, kann nicht mehr richtig wahrnehmen. Es ist immer ein Gleichgewicht zwischen Wahrnehmen von aussen und wieder innerlich verarbeiten. Jean Piaget hatte das Konzept von Adaptation und Assimilation. Man passt sich im Umfeld an mit seinem Repertoire, man hat etwas Neues, man assimiliert das bei sich und kann es dann wieder verwenden. Autisten sind hochsensibel, leicht störrisch und ziehen sich schnell zurück. Eigentlich hat man den Begriff des Autismus bei den Schizophrenen geprägt. Schizophrene, die übererregt sind und dann gar nichts mehr machen. Der katatonen Zustand wäre dann das Endprodukt. Die sind hochwach, aber können sich nicht mehr bewegen. Das motorische Hirn ist blockiert, das Sprechmaul ist auch zu und es funktioniert alles nicht mehr. An sich ist der autistische Zustand ein innerlich aktiver Abwehrzustand. Macht das Sinn? Meistens sind sie auch schnell störrisch und darum wollen sie immer alles gleich.

[01:04:22.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Und wenn das Besteck nicht genau gleich liegt, dann gibt es einen Anfall. Sie sind so leicht störrisch, dass sie ausrasten, wenn nur etwas verrückt ist. Gleichmässigkeit, feste Struktur gibt uns Sicherheit. Und die kann man sehr, sehr leicht verunsichern. Aber man kann sie leicht verunsichern, weil sie alles in ihrem Umfeld wahrnehmen. Zu viel wahrnehmen. In Lausanne wollte Henry Markram Autismus studieren. Er hat offensichtlich einen autistischen Sohn. Er wollte über künstliche Intelligenz herausfinden, was bei den Autisten läuft. Ich denke über die künstliche Intelligenz geht es nicht, weil das mittlere System ausgelassen wird, das emotionale System, das mittlere Hirn. Sie sind hochsensibel.

[01:05:34.830] - Bemerkung 19

Jeder Hochsensible ist Autist?

[01:05:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein. Nein. Nein. Da kommt wieder die Medizin, welche feste Diagnosen macht. Man sagt zuerst Autismus und nachher sagt man Autismus-Spektrum-Krankheit. Dann weitet man es wieder aus. Man sagt Hochsensibel, also alle ADHSler und ADSler sind sensibel und man kann dann noch hochsensibel sein und dann hat man eine neue Diagnose gemacht und hochsensibel. Und hochsensibel heisst noch nicht, dass man immer nur Rückzug macht. Es sind alles Reaktionsmuster. Es sind alles Anpassungsmuster, kann man sagen. Und man macht dann so ein bisschen grössere Kategorien, aber eben, das Hirn kann mit ganz vielen verschiedenen Kombinationen sein. Das Hirn wird nicht aufgebaut nach Krankheit. Das ist nur unsere medizinischen Vorstellung, damit wir es besser verstehen oder darüber sprechen können.

[01:06:35.980] - Bemerkung 20

Es hat auch sehr viele Vorteile wenn man bei sich ist und sich selber spührt, dann ärgert man sich weniger und kann die Energie besser nutzen.

[01:07:04.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Nervensystem hat afferente Bahnen, das heisst alles was von aussen her rein kommt, wird in das Verarbeitungsorgan getan. Und efferent, das heisst es geht nach aussen. Und wenn man etwas wahrnehmen will, geht man nach aussen und geht wieder wahrnehmen und sieht was zurückkommt. Wenn man hochsensibel ist, muss man immer wieder schauen, dass man seine Fühler zurückzieht und schaut, wo bin ich eigentlich, dass man sich wieder erdet, dass man seine Mitte wieder findet. Die sensiblen Leute müssen lernen, sie können meditieren, ein Buch lesen und sich zurückziehen. Sie müssen lernen, sich immer wieder zu mitteln. Wenn sie zu stark draussen sind und alle Reize wahrnehmen, dann wird das Hirn plötzlich gesprengt. Hochsensible Männer sind ja eher Typen, die aggressiv werden, die machen eher etwas aggressiv, wenn das nicht sofort klappt, die ganz schlimmen Gewalttäter oder Kriminellen, die sind in der Regel wahrscheinlich hochsensibel, die sind so manchmal verletzt, verletzt, verletzt worden und dann planen sie einen Angriff und sehr gut und sehr intellektuell und alles vorbereitet. Und nachher sagt der Nachbar, ich habe gar nicht gemerkt, dass der irgend so etwas in sich hat, das war ein ganzer Lieber Kerl. Ja der war lieb, aber er war innerlich verletzt. Er konnte es nie abarbeiten und macht es dann in der Kriminaltat. Er war innerlich verletzt und konnte es nie abarbeiten und hat es dann in der Kriminaltat, also der, wie heisst er da, der Norweger, der 60 Leute umgebracht hat, Anders Behring Breivik.

[01:09:06.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt komme ich zur Herkunftsfamilie. Ich möchte, dass sie an sich arbeiten, nicht nur an den Patienten. Wir wachsen alle in einer Herkunftsfamilie auf. Diese Herkunftsfamilie hat gewisse Regeln. Sie hat gewisse Wertvorstellungen, was sich gehört und was nicht gehört. Man stiehlt nicht, man lügt nicht, man ist immer ehrlich. Und vieles andere. Man fällt nicht auf. Schweizer haben viel davon. Man muss eine

gute Fassade haben, nach aussen. Sie können in Ihrer eigenen Familie schauen, was ihre Wertvorstellungen in ihrer Herkunftsfamilie waren. Wenn ich Leute sehe, frage ich immer, was die Wertvorstellung des Vaters und der Mutter gewesen ist. Das sind Konzepte, die im Grosshirn gelagert sind und bewusst weitergegeben werden an die nächste Generation. Dann gibt es aber auch Verhaltensmuster. Immer wenn Stress war, wurde geschimpft. Der Vater war jähzornig. Das ist ein Verhaltensmuster. Das prägt einem natürlich auch. Unter Stress schreit man. Oder unter Stress wird man ruhig. Da sagt man gar nichts mehr. Das wäre das Verhaltensmuster. Das eine ist das explizit beibringen, das macht man so und das macht man nicht so. Das ist explizite Erziehung. Das Rollenmuster ist implizit. Das macht man einfach und das wäre dann Rollen lernen. Also wir schauen ab. Tiere schauen einander ab und wir Menschen schauen auch ab bei unseren Bezugspersonen. Je nachdem verwenden wir dann auch genau nicht das Verhalten, sondern eine Gegenstrategie. Aber auch das ist eine Prägung. Wenn man eine Gegenstrategie wählt, ist das auch eine Prägung. Und dann noch das Durchsetzungsmuster. Also die Wertvorstellungen, die Verhaltensmuster und wie setzt man seine Sachen durch. Also befehle ich meinem Kind einfach, du musst das und sonst habe ich dich nicht gern oder sonst kannst du ins Zimmer gehen. Also man wird von der Gruppe weggesperrt, wenn man sich nicht korrekt verhält. Oder werden die Verhaltensmuster ausgehandelt auf einer demokratischen Ebene. Man redet mit dem Kind und zeigt, warum es einem wichtig ist. Aber nur reden mit dem Kind, das reicht auch nicht. Man kann auf das Kind einreden und darum musst du das machen usw. Man kann dann noch Bestrafung und Angstmachung verwenden. Wenn du das nicht so machst, dann bringst du uns keine Ehre. Dann hat dich der Papi oder die Mami nicht mehr gerne. Man kann dann mit Liebesentzug erziehen. Man kann mit Bestrafung, mit Liebesentzug, mit intellektuellem Argumentieren. Wichtig wäre an sich bei der Erziehung, dass man nicht nur die eigenen Muster und die eigenen Wertvorstellungen dem Kind aufdrückt. Denn wenn das Kind ganz andere Begabungen hat als man selber, dann passt das alles nicht recht.

[01:12:57.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Und von dort her müsste man eigentlich vom Kind lernen, wer bist Du und was willst Du? Und wie man einen Kompromiss herbeiführen kann. Und hier gibt es ganz unterschiedliche, sie sind alle verschieden erzogen worden, aber es hilft zu schauen, wie ich erzogen wurde, was war gut, was war nicht gut und welche Wertvorstellungen waren dahinter. Sagen wir jetzt, man hat die Wertvorstellung gelernt, ein anständiges Mädchen zu sein. Man schreit nicht oder kämpft nicht, sondern ist eher angepasst und kooperativ. Und dann ist man mit einem Gegenüber zusammen, der sich halt ein bisschen brutaler und primitiver benimmt, dann gehen einem die Anpassungsregeln verloren. Dann hat man nichts mehr. Was mache ich jetzt? Und das ist der Moment, in dem man dann nicht mehr interagieren kann. Und dann gibt es hier den Stau und dann geht es runter ins Stammhirn, ins Motorhirn und dann in den Körper. Überall dort, wo wir mit unseren gelernten Anpassungsmustern, Verhaltensmustern und sozialen Regeln; wenn wir auf Widerstand stossen, sind wir aufgeschmissen. Dann gibt es zwei Dinge. Entweder kann ich die Wertvorstellungen und die Erziehungsmuster, die ich über viele Jahre gelernt habe, verlieren und sagen, ich lerne etwas Neues und mache etwas anderes.

[01:14:38.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Oder ich kann sagen, nein, ich kann das nicht, ich kann nicht weg von meinen Wertvorstellungen, die sind mir so wichtig. Dann ist man im Dilemma, dann staut es wieder und dann gibt es wieder körperliche Dinge. Wir sind natürlich unseren Eltern, unserem Clan, unserer Kultur, sind wir Menschen mehr

verpflichtet als wir denken. Das ist tief in unserem Hirn verankert. Und wenn wir gegen die gelernten Wertvorstellungen und Verhaltensmuster vorgehen, dann gibt das Schuldgefühle. Und die Schuldgefühle tauchen wieder hier auf. Das gibt ein unangenehmes Gefühl. Ich kann es vielleicht noch körperlich aufzeigen. Wenn Sie mit einer Reisegruppe unterwegs sind, wir Menschen sind ja nicht Einzelwesen, wir sind Gruppenwesen, wir sind soziale Wesen. Wenn Sie mit einer Reisegruppe unterwegs sind, vielleicht kennen Sie die Stadt sogar, oder Sie hätten einen Stadtplan, aber Sie sind gewohnt, von dieser Reisegruppe geführt zu werden und mit ihr mitzulaufen, dann verpassen Sie den Anschluss, sind irgendwo alleine, dann machen sie eine kleine Panikreaktion. "Oh, wo ist meine Gruppe? Ich weiss nicht, wo sie ist." Und je nachdem, wie man aufgewachsen ist, hat man schneller Angst, wenn man auf einmal allein als Individuum unterwegs ist. Oder man sagt, "Ja, das ist gut, jetzt habe ich sie los, jetzt kann ich machen, was ich will." Ja, das ist die andere Möglichkeit.

[01:16:12.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe eine zeitlang Bücher gelesen über Kannibalismus, weil ich mich damit befasst habe. Und da habe ich ein Buch gelesen über irgendein afrikanisches Volk gelesen. Und die sind fischen gegangen mit einem Boot. Wenn einer der Gruppe aus dem Boot gefallen ist, dann war das kein Mensch mehr. Dann war das ein Fisch. Ja, dann hat der den Namen gewechselt. Und wir reden ja heutzutage alle von Mobbing und Mobbingopfern. Also Mobbing tritt dann auf, wenn ein Individuum zu sehr raussticht aus der Gruppe heraussticht. Die Gruppenkohesion hilft, die Gruppenzusammengehörigkeit aufrechterhalten. Wenn einer zu fest heraussticht, muss er runter gemacht werden. Das geht nicht, er stört die Gruppenkohesion. Wenn er einfach austritt und sagt, er sei frei, geht es gut. Wenn er aber zur Gruppe gehören will und dabei bleiben will, kommt er dran. In dem Sinne sage ich, Mobbing ist immer Chefsache. Wenn eine Gruppe nicht gut geführt wird von einem Chef, dann hat das Kollektiv eher die Tendenz zu regeln und zu machen, respektive den ein wenig köpfen. Heute Morgen kam am Radio, im Tessin wollen sie das Baugesetz und die Bauregelung besser durchführen, dann haben sie eine App eingerichtet, dass der Nachbar sagen dar, da hinten hat es zu viele Bauarbeiter, die tun wahrscheinlich das Baugesetz, das Arbeitsgesetz unterwandern kann.

[01:18:00.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Da verwendet man das Kollektiv, um die Regeln aufrechterhalten zu können. Alle Religionen, unsere Gesetze natürlich, haben so regulative Mechanismen, dass wir unsere Gruppenregeln aufrecht erhalten, die haben einen strukturierenden Wert, die haben einen Vorteil, und dort spricht man dann nicht mehr von Einzelselektion, also wie der Darwin das einzelne Individuum überlebt, wenn es fit ist, dort spricht man dann von Kin Selection, also das heisst Gruppe überlebt, wenn sie gut anpassungsfähig ist, gescheiter ist als die andere, bessere Technik hat usw. Wir haben ja jetzt Krach zwischen West und Ost und wir sind so weit fortgeschritten mit unserer Technik und dann ist man eifersüchtig und dann muss man die Gruppe zerstören. Die Gruppe überlebt dank ihrer Struktur. Je mehr Angst in der Gruppe ist, umso enger wird die Kohäsion verlangt. Die Schafe rücken zusammen, wenn sie einen Feind haben. Wenn alles schön frei ist, gehen sie wieder auseinander. So sind wir Menschen auch. Wir rücken zusammen und tun schneller einen, der aus der Gruppe raussticht, ahnden. Wenn wenig Angst in der Gruppe ist, Ruhe, Frieden dann ist viel mehr individuelles Verhalten erlaubt. Also Angst bringt einem immer dazu, dass man zusammen rückt. Die Angst läuft natürlich auch wieder über das limbische System. Und das limbische System, das

emotionale Hirn, ist bindungsfähig. Es ist nicht nur Bindung Mutter/Kind, Vater/Kind, sondern auch Bindung in der Gruppe.

[01:20:06.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn in der Schule gemobbt wird, dann ist der Lehrer nicht genügend aufmerksam. Und dann legt er keinen Wert auf Sozialkompetenz. Oder nur in der Klasse. Dann kann er autoritär führen, dann sind alle brav. Aber wenn sie draussen auf dem Pausenplatz sind, geht alles durcheinander. Und das ist Pausenaufsicht. Und da wird immer wieder beklagt, dass die Lehrer keine gute Pausenaufsicht machen. An sich müssten die Lehrer in der Pause schauen, wer wie darunter kommt und müssten eingreifen. Also müssten helfen, Sozialkompetenz zu erlernen. Und wenn da Konflikt ist, geht es eben nicht nach Rechtlichen und Schuld und Unschuld. Das ist der Schuldige, der Stärker ist dann der Schuldige, der Schwache ist der Unschuldige. Nein, stimmt nicht. Es geht um Konflikt und wie lösen wir diesen Konflikt. Und diesen Konflikt wollen wir nicht lösen mit Schuldig, also Täter und Opfer. Das ist ein sehr primitives soziales Lösungsmodell. Und die Lehrer müssen viel aktiver sein und sehen, was eigentlich läuft.

[01:21:13.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage laufen diese Mobbing Sachen nicht nur auf dem Pausenplatz sondern über das Internet. Und von dort aus müsste der Lehrer auch schauen was dort läuft und sich zeigen lassen. Und wie viele, wenn dann über das Internet etwas läuft, sagen, dass man die Polizei holen muss.

[01:21:30.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Also ob die Polizei irgendetwas von dieser Sozialkompetenz verstehen würde. Die Polizei ist ja dann schon das Ende. Also eigentlich zeigt das Hilflosigkeit. Durch unsere freie Gesellschaft und durch eine Gesellschaft, die sich nicht mehr nur nach den Regeln der Religion richtet, sondern nach Menschenrecht, Freiheit, Ausdrucksmöglichkeiten usw. Da werden alle sozialen Interaktionen ein wenig komplizierter und anspruchsvoller zum regeln. Ist das eine Antwort darauf?

[01:22:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne treten psychosomatische Krankheiten auf, wenn wir mit dem, was wir gelernt haben über unser emotionales Hirn, was wir im Hirn gespeichert haben, an den Anschlag kommen mit unserem Anpassungsverhalten. Dann müssten wir neue dazu lernen. Da können wir Widerstand machen, weil wir Angst, vor allem Neuem hat man Angst. Das Gewohnte, das gibt einem Sicherheit. Da braucht man dann einen Coach. In der Therapie mache ich nichts anderes, als den Leuten zu helfen, ihre Anpassungsregeln zu verändern. Nicht nur nach der Prägung der Herkunftsfamilien. Ich bringe ein Beispiel. In Kriegszeiten musste man aufessen. Ich bin noch ein Kriegskind und musste auch aufessen. Wenn man dann in die Überflusszeiten kommt und man muss aufessen, dann bringt das eigentlich nichts. Aber man übernimmt ein Muster aus der Kriegszeit. Und so müssen wir schauen, wie gut sind die Regeln, die man gelernt hat, noch anpassungsfähig an die jetzige, eigene Situation und an die jetzige Zeit.

[01:23:34.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann sagen, die Regeln, die man gelernt hat in der Herkunftsfamilie, die sind tief verankert, hier und auch im emotionalen Hirn. Und wenn man diese durchbricht, bekommt man Angst, man macht Symptome, man wird krank. Also man wird lieber krank, als die Regeln zu brechen. Und das erlebe ich bei all diesen psychosomatischen Erscheinungen. Man tut lieber seinem Körper etwas an, als hier oben etwas zu ändern. Also man hat eine gewisse Sturheit. Denn das gibt einem Sicherheit, das hat man gelernt. Um das Ganze umzulernen, braucht man Zeit. Man hat 20 Jahre Regeln gelernt und verhält sich nach ihnen. Man braucht nicht gleich 20 Jahre, um das wieder abzulernen, aber es braucht doch viel Zeit, um es loszuwerden. Es braucht viel Zeit. Hier ist es hilfreich, wenn man einen Coach hat. In der Methode, welche ich anwende, Familientherapie, wenn die Eltern noch leben, dann sage ich immer, das Konzept nennt man Differenzierung der Ursprungsfamilie. Man schickt die Leute zurück in ihre Familie, dass sie sich auseinandersetzen, ich sage jetzt mal mit dem Vater, wenn der noch lebt, und dass man die Regeln des Vaters zwar weiss und kennt, aber dass man sich getraut zu sagen, das ist recht für dich, ich mache es jetzt so. Also dass man für sich hinsteht.

[01:25:21.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben ja die Tendenz, wir wollen immer gerne gleicher Meinung sein und dann gehen wir als Kinder nach Hause und wollen unsere Eltern überzeugen. Sei es von einer politischen Meinung, mit dem Covid ist hier auch furchtbar viel gelaufen und die einen waren Impfgegner und die anderen Impfbefürworter und hat es mitten in der Familie Krach gegeben. Und da wäre dann die Idee, dass man lernt, das ist deine Haltung und meine Haltung ist so. Und wir können trotzdem darüber reden. Also ich muss dich nicht überzeugen von meiner Haltung, ich muss nicht nach Hause zu den Eltern missionieren gehen, sondern ich darf einfach bei meiner Haltung bleiben. Und da sage ich nochmals, da sagen die Leute, aber der versteht mich nicht. Der muss dich überhaupt nicht verstehen, das ist gar nicht wichtig, das ihre Eltern sie verstehen. Wichtig ist, dass sie für sich hinstehen. Und das wäre wieder die innere Mitte finden, das sein Zentrum finden. Ich verwende dann auch so Wörter von Saint Exupéry, "Il faut consulter votre coeur". Man muss es spüren. Und da kommt wieder die Intuition und diese Mitte. Die ist nicht intellektuell. Und aus dieser Mitte heraus sagt man, für mich stimmt es so.

[01:26:43.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss es nicht erklären, sodass es der andere versteht. Wenn er es nicht verstehen will, dann will er es halt nicht. Das ist nicht so schlimm. Sonst werde ich ja immer zum Kämpfer.

[01:26:52.840] - Bemerkung 21

Für mich ist es auch so ein Muster, dass wir immer überzeugen wollen. Ich weiss, dass ich das von mir selbst, ich beobachte es dauernd.

[01:27:04.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, das muss man nicht. Und der andere muss einem auch gar nicht mal verstehen. Man muss einfach für sich hinstehen. Ja, das ist nicht so einfach. Wir wollen ja ach so gern in Verbindung sein. Wir wollen auch verstanden werden. Und im Augenblick, wenn man nicht verstanden wird, ist man einsam. Erwachsen werden ist ein Einsamkeitsproblem. Man muss einsam sein können. Man muss die Einsamkeit aushalten können. Nicht immer aber in gewissen Situationen.

[01:27:49.640] - Bemerkung 22

Ich denke, es ist ein Unterschied zwischen Verstehen und Akzeptieren.

[01:28:01.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Das erlebe ich immer zwischen Eltern und Kindern. Dann sagen mir Eltern, ich verstehe den nicht, dass der so etwas macht. Und dann sage ich, nein. Und dann sage ich genau das. Sie müssen ihren Sohn akzeptieren, wie er ist, auch wenn sie gar nichts verstehen. Gar nichts. Das habe ich gestern der Mutter gesagt. Den Sohn akzeptieren auch wenn sie gar nichts verstehen. Einfach nichts. Und das ist die Kunst. Dass man den Mut hat zu sagen, du bist mein Sohn. Du machst alles ganz anders. Ich verstehe überhaupt nichts davon, aber du bist trotzdem mein Sohn und ich akzeptiere es und ich habe Vertrauen in dich. Da kann man nur noch das geben.

[01:28:55.910] - Bemerkung 23

In der Covid Situation wollte man den anderen mit dem Faktor Angst überzeugen.

[01:28:56.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Das stimmt. Beim Überzeugen wollen, weil wir ja soziale Wesen sind. Wenn man den anderen überzeugen will, spielt immer die Angst mit. Man meint, man müsse den retten, der sei verloren, wenn er nicht das macht, was die Regel sagt. Das hat ganz stark mitgespielt. Das spielt auch immer bei den Eltern mit. Sie meinen, sie müssen einen überzeugen von dem, was sich bei ihnen bewährt hat. Dabei ist längstens eine andere Zeit. Aber sie haben Angst, das Kind geht zu Grunde, wenn es nicht so macht, wie sie selber denken.

[01:29:55.210] - Bemerkung 24

Das kann man auch auf die Politik übertragen.

[01:30:08.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist alles Sozialverhalten, Angstverhalten, Kampfverhalten.

[01:30:25.780] - Bemerkung 25

Das Kind sucht doch oft auch nach Anerkennung.

[01:30:25.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Kind ist natürlich immer noch abhängig von den Eltern. Die Eltern müssen dem Kind auch eine Anerkennung geben. Aber die Eltern haben oft das Gefühl, es sei eine Einwegkommunikation. Das Kind muss nur die Eltern als Autorität anerkennen. Aber wir müssen das Kind nicht anerkennen. Das stimmt nicht. In der Therapie redet man ja da, und das kommt oft auch in den Umgang mit Dementen, also man muss immer zuerst sein Gegenüber validieren, wertschätzen, anerkennen. Und bevor man nicht das

Gegenüber wertgeschätzt hat, das wäre ein Kind, dann, erst dann kann man seine Sachen reinbringen. Aber wir sind ja ach so effizient. Dann geht gleich zur Handlung und überrundet den Anderen.

[01:31:28.750] - Bemerkung 26

Was sagen Sie zum Thema Kontaktabbruch zwischen Eltern und Kind?

[01:31:28.950] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Theorie, die ich von Murray Bowen verwende, da spricht man von Cut Off. Ich spreche von Kampf, Flucht. An sich ist Kontaktabbruch, Flucht innerhalb des gleichen Systems. Man meint, indem man flüchtet, indem man den Kontakt abbricht, ist das Problem gelöst. Man kann auf die andere Seite des Erdballs flüchten, man kann nach 20 Jahren zurückkommen und das gleiche Problem ist immer noch da. Das Problem ist noch genau gleich da. Denn ist alles gespeichert hier oben, auf beiden Seiten und man geht wieder gleich miteinander um. Es wird gar nichts gelöst.

[01:32:18.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Und manchmal braucht man diesen Kontaktabbruch, um... Und jetzt verwende ich wieder ein französisches Wort: Il faut reculer pour mieux sauter. Man muss manchmal ein bisschen zurückziehen, überlegen, und dann wieder aufeinander zugehen. Und in der Therapie ist dann die Erwartung oder die Methode, man hilft ihnen wieder zusammen zu kommen und hilft dann da eine andere, wie soll ich sagen, Konfliktlösung zu finden. Und es muss keiner recht haben, es muss keiner den Täter schicken, keiner das Opfer sein, sie sind einfach verschieden. Und das ist okay. Und in der Diversität liegt ja unsere Überlebenschance. Da mache ich dann auch immer wieder als Beispiel. Homogenität, also wenn alles die gleichen Genen sind, dann kommt irgendein Virus und dann sind wir alle gestorben. Wenn man heterogen ist, dann hat jeder irgendeine Reserve und dann überlebt man.

[01:33:11.930] - Bemerkung 27

Aber Kontaktabbruch, ist das nie eine Lösung? Es gibt ja schon idiotische Eltern.

[01:33:14.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber es sind immer noch die Eltern. Es ist nur eine vorübergehende Lösung nach meinem Prinzip. Nein, es ist für mich nie eine Dauerlösung. Meine therapeutische Arbeit besteht darin, dass man wieder zusammenführt und andere Interaktionen bewirkt. Wenn die Eltern gestorben sind, schicke ich die Leute sogar Briefe schreiben. Also dass sie dann Briefe an die Mutter schreiben, Briefe an den Vater oder die Schwester oder wer es dann ist. Die Technik ist: Zuerst beschreibt man wie es einem geht. Man steht für sich hin. Man sagt, das und das hat mich verletzt, das war schwierig und ich hätte gerne das gehabt. Und dann kommt die Validierung des anderen. Aber du hast es so gut gemacht, wie du es konntest. Und dann sagt man, ok ich lasse dich jetzt gehen. Ich muss nicht sagen, ich verzeihe dir, man ist ja kein Priester, aber ich lasse es jetzt gehen. Im Emotionalen, wenn hier abläuft, ist zuerst Wut, dann die Ruhe, dann kommen die Tränen und dann kann man loslassen. Aber als Reaktion ist oft zuerst Wut.

[01:34:46.110] - Bemerkung 28

Wenn das alles erfolgt ist und es trotzdem keine Annäherung gibt?

[01:35:07.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Da bin ich natürlich Tüpfchenscheisser. Ich lasse mir dann erzählen, wie die Annäherung war. Dann schaue ich auf kleine Details, also das Wort, der Schnauf, weiss ich nicht was. Und ich sage dann am Ende, ja, vielleicht muss man halt mehrere Anläufe machen. Mehrere Annäherungen, also mit einem Mal ist es nicht gemacht. Und im Menuettanz, also wo Frauen auf die Männer zukommen, man tanzt nach vorne, wieder nach vorne, wieder vorwärts, wieder vorwärts. Also man darf auch mehrere Versuche machen. Und okay, es ist dann jedem seine Sache, ob jetzt noch Zeit dafür verwenden will oder nicht. Meine Haltung ist, ich versuche den Leuten zu helfen, dass sie es zu etwas bringen. Manchmal geht es nicht. Und dann muss ich sagen, okay. Und dann lässt man es los.

[01:36:04.120] - Bemerkung 29

Ja aber wenn immer noch keine Akzeptanz kommt?

[01:36:24.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf keine Akzeptanz erwarten. Wenn diese Person tot ist, kann sie auch nicht mehr reagieren. Wenn sie noch lebendig ist, muss man wirklich neutral herangehen und den Teil machen, den man selber machen kann. Man darf aber gar nichts erwarten. Man darf nichts erwarten und man darf nichts bewirken wollen. Sobald man etwas erwartet, ist man appellativ. Man will etwas vom anderen. Wenn man etwas bewirken will, das läuft alles über das Emotionale Hirn. Wenn man etwas bewirken will, will man etwas bewegen.

[01:37:16.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin kein Hellseher, trotzdem auf den anderen Zugehen, auch wenn man keine Akzeptanz erhält. Denn man hat dann seinen eigenen Teil gemacht. Das gibt einem eine gewisse Ruhe. Ich hatte Kollegen, die sich von mir trennten. Nicht auf die feine Art. Ich habe für mich jedem einen Abschiedsbrief geschrieben. Ich bekam keine Reaktion, aber mir war es wohl. Ich habe das gemacht, was ich konnte.

[01:38:17.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage jetzt ein Abschiedsbrief. Vom Inhalt her ist es: Ich habe eine Position bezogen. Nicht in Hass, auch wenn man an die toten Eltern schreibt, man darf nie beim Hass aufhören. Man darf zuerst von seinem Negativen schreiben und wie man gelitten hat und dann gewisses Validieren vom anderen und dann stehen lassen. Und da kommt wieder das. Hellinger sagte: Gefühle ohne Emotionen. Das Segel muss im Wind stehen. Dann ist kein Druck auf dem Segel, wenn das Segel im Wind steht. Ich habe zuerst gedacht, das gibt es doch nicht. Gefühle sind doch immer Emotionen. Aber wenn man seine Gefühle in das Grosshirn nimmt und so gut zu beschreiben, ganz exakt beschreiben, dann nimmt das den Druck der Emotionen heraus. Und da sagt man jetzt sogar neuropsychologisch, wenn man in der Lage ist, seine Gefühle sauber, möglichst genau über das Grosshirn und das Maul auszudrücken, dann geht 50% vom Druck weg.

[01:39:51.620] - Bemerkung 30

Es gibt ja auch das Sprichwort. Wie die Fahne im Wind.

[01:39:51.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann das Negative. Da passt man sich immer an. Das habe ich auch in meinem Buch.

[01:40:08.150] - Bemerkung 31

Es ist auch ein Abschied der Wunscheltern.

[01:40:19.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Stimmt ganz genau. Und hier arbeite ich mit dem Konzept der enttäuschten Erwartungshaltung. Wir gehen mit der Erwartungshaltung zu unseren Eltern, die müssen uns jetzt verstehen und nett sein etc. Und dann geht man wieder weg und ist zu Tode betrübt, enttäuscht. Keine Erwartungshaltung mehr. Es ist, wie es ist. Ich mache aus dem was ich kann, man lässt den anderen leben und man lässt sich leben. Aber es ist nicht so einfach.

[01:40:54.510] - Bemerkung 32

Das ist manchmal auch traurig.

[01:40:56.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist manchmal auch traurig. Und die Erwartungshaltung wird natürlich auch wieder im emotionalen Hirn generiert. Und wenn dann die Erwartungshaltung enttäuscht wird, gehen die Signale in den Körper. Wenn Leute vom Mittelmeer zum Arzt gehen und sie haben die Erwartung, dass der etwas ändern kann. Sie kommen mit ihren Schmerzen, ihren grossen und breiten Darstellungen und Jammern. Das nenne ich ein appellatives Jammerverhalten. Die Ärzte haben ja keine Zeit. Und die werden dann verrückt. Und die bekommen genau das Gegenteil von dem, was der Patient will. Geh weg! Und da hat man von den transalpinischen Kranken gesprochen. Das waren dann alles die Schmerzpatienten.

[01:42:09.460] - Bemerkung 33

Das Mama-Mia Syndrom.

[01:42:09.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das Mama-Mia Syndrom.

[01:42:10.160] - Bemerkung 34

Das Interesse tut sehr gut in dieser Beziehung.

[01:42:30.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin selber sehr viel gereist. Wenn ich dann Leute aus anderen Ländern habe, ich habe mich mit Ethnopsychiatrie befasst, es hat sehr viele Türken in Deutschland. Und dann mussten sich die Psychiater mit der türkischen Mentalität befassen. Wir mussten uns mit der italienischen befassen. Und wenn man dann hier den ersten Kontakt hat, also als erstes haben wir Schweizer die Haltung, die kommen hierher und sollen sich einfach anpassen. Aber wir sagen es ihnen gar nicht so recht, wie es eigentlich läuft. Weil wir ja das alles im Kopf haben und wissen. Und da hilft, wenn man den anderen fragt, wie ist das bei dir und wie ist das für dich?

[01:43:01.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte eine türkische Familie. Und da hat eine Frau ein wenig Esswaren mitgenommen. Sie hat als Putzfrau gearbeitet. Sie hat gedacht, das sei Ausschussware, das könne man nehmen. Sie hat das mitgenommen. Dann war das aber gestohlen. Dann gab es eine Anzeige. Dann wurde sie krank. Dann wurde die ganze Familie krank. Die konnte davor gut sprechen. Sie hat die Sprache verloren. Es ist gut, dass wir den Mund aufgezeichnet haben. Sie konnte nicht mehr sprechen, nicht mehr Deutsch. Nur Türkisch. Autistisch zurückgezogen. Und dann haben wir zusammen mit dem Hausarzt haben wir die ganze Familie eingeladen, also diese stumme Frau, drei Kinder sind gekommen, sind vier gewesen und der Mann. Und dann habe ich das Sprichwort gebracht: Man soll dem Ochsen, der drischt, das Maul nicht verbinden. Ich weiss nicht, ich kenne das Sprichwort. Kennen Sie es? Nein? Ich bin altmodisch. Also der Ochs, der rundherum läuft und drischt, der darf ab und zu auch herunter schauen und fressen. Das ist die Idee. Man soll dem Ochsen der drischt, das Maul nicht verbinden. Der sieht ja ständig das Fressen und dann darf er ab und zu auch fressen. Eigentlich, wenn man das auf den Banker übertragen würde, Sie haben es ja ständig mit Geld zu tun, Sie dürfen auch ein wenig wegnehmen. Sie machen es zum Teil auch. Und wahrscheinlich gehen Sie noch nach dem Sprichwort, man soll dem Ochsen der drischt, das Maul nicht verbinden. Und das habe ich auf die Türkin angewendet, weil die halt etwas mitgenommen haben. Und wir haben fertig gebracht, dass die Strafanzeige der Klinik zurückgezogen worden ist, aber gekündigt wurde ihr. Das hat in diesem ganzen System alles durcheinander gebracht. Das hat auch mit Scham zu tun. Ich habe einen zeitlang mit ihnen gearbeitet, mit dem Hausarzt, mit dem Jugendanwalt, mit den Kindern, etc. und habe am Ende Geschenke erhalten. Da hat die Familie zu mir gesagt, ich sei mehr zu ihnen gestanden, als ihre Verwandten. Der Vater hat die Kinder aus der Bar rausgeholt, das sind weibliche Kinder, also Mädchen müssen ja züchtig zu Hause bleiben in der Türkei, hier dürfen sie in den Ausgang gehen, die gehen natürlich nach den Schweizer Regeln. Und er hat dann über einen Verwandten das Kind zurückholen lassen, also abführen lassen. Über einen Onkel. Und das ist in der Schweiz strafbar. Dann hat er eine Strafe bekommen. Dann haben aber die Kinder gesagt, wir zahlen diese Strafe, denn wir ihm die Unbill verschafft. Wir sind ja Schuld, dass er diese Strafe bekommen hat. Sie haben es wieder in das System zurückgenommen. So funktioniert das System. Das ist interessant. Ich wollte fragen, ob Sie auch so ein Sprichwort haben. Ich habe es nicht recht herausgefunden, weil es ja auch eine Agrammation war. Manchmal hat es ähnliche Sprichwörter in anderen Sprache. Aber was Sie gesagt haben, das stimmt, dass man sich erkundigt. Ganz generell. Das wäre wieder die Neugier, die Nase. Mein Mann hat einen Film hochgeladen. Schnüffeln, Suchen und Zupacken. Wir haben einen Neugierinstinkt. Wir gehen suchen. Diesen sprechen sie an. Ängstliche Leute haben ein bisschen weniger davon. Explorative Leute haben mehr Neugier. Dann geht man suchen.

[01:48:11.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist auch der Nase nach gehen, nach Neuem suchen, man lernt.

[01:48:11.760] - Bemerkung 35

Du siehst es so und so, aber ich verstehe es nicht.

[01:48:12.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist sehr gut. Stimmt. Das ist sehr schön. Schon nur gehört zu werden, ein wenig validiert zu werden. Verstehen ist dann noch einmal ein weiterer Prozess. Also Kommunikation besteht natürlich aus so vielen Stufen. Man sagt ja, gesagt ist noch nicht gehört, gehört ist noch nicht akzeptiert, akzeptiert ist noch nicht verstanden und dann kommt noch das Ungesetzte. Vielleicht wissen Sie es besser, aber es geht in Schritten.

[01:48:57.560] - Bemerkung 35

Kleiner Unterschied. Sie hat gesagt, ich habe es jetzt gehört und ich verstehe es nicht. Sie hat es jetzt so schön gesagt, sie hat nicht gesagt aber ich verstehe es nicht.

[01:49:07.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Richtig, aber muss weg. Ich habe es gehört, ich verstand es nicht.

[01:49:23.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Mein Chef Murray Bowen hat immer gesagt: I hear you! Gewisse Leute meinen dann, wenn man sagt "I hear you", dass man einverstanden ist. Aber das stimmt nicht. Und wenn mir Leuten Dinge erzählen und ich sage "Ja" oder ich sage nicht einmal etwas, dann sagen die Leute, dass ich einverstanden bin.

[01:50:04.040] - Bemerkung 36

Ich stelle mir schon länger die Frage warum ist das immer so weiblich. Sind wir einfach immer am Suchen? Haben wir im Hirn noch etwas mehr als die Männer?

[01:50:15.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben noch Hormone. Ja, das ist so. Frauen sind natürlich stark in diesem emotionalen Bereich. Sie halten das auch besser aus. In den Konzentrationslagern sterben die Männer schneller als die Frauen, weil die Frauen anpassungsfähiger sind. Wir sind über unsere Rollen als Mütter, müssen hier Beziehung machen, das ist ja das Beziehungshirn, das emotionale Hirn. Und wir müssen ständig verändern. Wir müssen mit dem kleinen Kind anders umgehen als mit dem Pubertierenden. Wir müssen ständig lernen innerhalb der Beziehung. In diesem Sinn sind wir auch lernbereiter auf diesem Gebiet. Die Männer, wir hatten für 2'000 Jahre Patriarchat, sind hier in der Oberstufe, also im Grosshirn, und dann in der Aktion. Es wird gehandelt und es wird gemacht und es wird so gemacht wie wir sagen. Unser römisches Recht wurde von den Männern gemacht und wir würden vielleicht andere Regeln machen. Das ist ein bisschen sturer. Und von dort her in der Welt, unsere Sprache, man macht. Das ist natürlich tief verwurzelt. Und wenn Männer etwas lernen sollten, wenn Männer in die Therapie gehen sollten, und ich habe gedacht,

dass nur Frauen kommen, das hat mich überhaupt nicht erstaunt. Wenn Männer therapeutisch etwas lernen sollten, dann ist das für sie eher unwürdig. Ich kann doch alles, aber ich muss nicht mehr lernen.

[01:52:16.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich gehe immer wieder in die Tierwelt. Ich bringe ein Beispiel von den Affen. Man hat den Affen, den Schimpansen, verschiedene Essmaterialien zur Verfügung gestellt. Eines ist Getreide in Sand gerührt, das andere sind Süßartöpfele, die dreckig waren. Und wer es gelernt hat, sind die kleinen Affen, die Kinder. Die sind ja lernfreudig, die sind ja neugierig und die Mütter. Dann kommt der Clou, der dominante Affe, hat es nie gelernt. Denn der ist so beschäftigt mit der Struktur aufrechterhalten. Das ist schon auch etwas Wichtiges. Wenn man ein Zimmer voll Frauen hat und sagt, die müssen jetzt irgendeine Organisation machen, dann schmeissen die ständig alles wieder über den Haufen. Und das sagen ja die Männer auch von uns, ihr könnt euch an keine Regeln halten, bei Euch ist immer alles wieder neu. Wir machen flache Hierarchien. Wir diskutieren das aus. Wenn man nur Männer in eine Gruppe tut, dann haben die viel schneller ihre Hackordnung. Wer ist der Hahn? Man nennt das auch Matrixorganisationen, also mütterliche Organisationen. Man muss nicht das eine gegen das andere ausspielen, es braucht beides. Aber ich erlebe so häufig, dass Männer sagen, ich brauche keine Therapie. Wenn ich eine Therapie brauche, wäre ich ja krank. Ich bin doch nicht falsch. Hingegen im Business, wenn dann so Consulting Firmen kommen, wird es wieder erlaubt. Und dort müssen die Männer dann lernen. Dort wird man dann in den Teambildungsworkshop gesendet etc. Oder sie gehen in eine psychiatrische Klinik. Dort gibt es ein Projekt, das man lernen kann und da sagt man dann gegenseitig. Man sieht mal, wie es auf der anderen Seite aussieht. Und nicht nur immer seine Businesswelt.

[01:54:40.860] - Bemerkung 37

Haben Sie nicht das Gefühl, dass die neue Generation jetzt die Rollen eher vertauscht?

[01:54:47.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ich spreche jetzt eher von der alten Generation. Es ändert jetzt schon. Die jungen Väter sehen wir auch mit den Kindern auf dem Bauch herumlaufen, die kümmern sich um die Kinder, die erleben das Ganze. Die erleben das Ganze, die anderen haben es gar nicht erlebt.

[01:55:20.000] - Bemerkung 38

Früher hat man vom Nervenzusammenbruch bei den Frauen gesprochen. Bei den Männern spricht man von Burnout. Also so sehe ich es.

[01:55:28.770] - Bemerkung 39

Die Männer holen langsam auf, wenn man sie im Grosshirn abholt.

[01:55:53.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich eher dort abholen, das stimmt. Und dann kommen sie langsam auch in das andere rein. Und das ist auch toll. Und zum Teil habe ich natürlich Männer, die dann besser an sich arbeiten als

Frauen. Frauen wissen es immer besser und mein Gefühl ist wichtiger, als was sie mir hier erzählen. Ich höre es schon, aber nein, das geht nicht.

[01:56:30.240] - Bemerkung 40

Ich hole die Leute via ihren Körper ab, als Körpertherapeutin. Und da kommen natürlich die Männer weil sie ein körperliches Problem haben.

[01:56:50.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die Männer mal überzeugen kann, resp. wenn sie es selber erfahren, überzeugen sie sich selber, in dem sie das im Körper erfahren. Und dann läuft es.

[01:57:07.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die erste Frage ist, welche erlernten Verhaltensmuster können Sie am leichtesten über Bord werfen? Also ich fange jetzt mal bei der einfachsten Aufgabe an. Und Sie müssen natürlich schauen, welche Verhaltensmuster Sie gelernt haben und über welche können Sie sich hier hinwegsetzen. Und ich frage jetzt die Runde. Wer hat ein Beispiel?

[01:58:02.550] - Bemerkung 41

Sicher nichts mehr alles aufessen.

[01:58:02.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Haben Sie das auch noch gelernt? Das können Sie über Bord werfen. Keine Schuldgefühle dabei und nichts. Super. Da machen Sie kein Theater bei Ihrem Kind, wenn das etwa nicht fertig isst? Früher sassen die Kinder stundenlang. Ich kenne solche Geschichten. Sie sassen und auf einmal kam der Würgereflex. Dann haben sie gewürgt, erbrochen und mussten sie noch das Erbrochene essen. Und das war Erziehung. Furchtbar.

[01:58:59.580] - Bemerkung 42

Ich muss nicht mehr Recht haben. Bei mir zu Hause muss man immer Recht haben.

[01:59:05.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Da haben sie aber einen grossen Sprung gemacht. Denn das sitzt tief. Die Leute haben ja zum Teil Entscheidungsschwierigkeiten. Und dann sage ich immer, es gibt kein richtig und kein falsch. Ihre Entscheidung ist richtig. Wenn Sie diese machen, ist sie richtig. Und die wollen immer das Richtige entscheiden, dann gehen sie hin und her und hin und her. Dann haben sie ewig um eine Entscheidung zu treffen. Weil sie es nicht falsch machen wollen. Und das ist auch wieder ein bisschen eine schweizerische Eigenschaft. Wir wollen alles recht machen. Unsere Uhren ticken alle ganz genau. Man streckt darum nicht auf. Man könnte es ja falsch, man könnte sich lächerlich machen. Da ist es wichtig, dass man das herauslässt, was einem dann gleich in den Sinn kommt. Und an der Reaktion kann man dann wieder etwas lernen. Aber es gibt kein Falsch.

[02:00:17.840] - Bemerkung 43

Ich möchte mich dem Beispiel mit dem Essen anschliessen. Wenn es mir gut geht, wenn ich ausgeglichen bin, wenn ich bei mir bin, dann muss ich nicht alles aufessen. Wenn ich aber gestresst bin, oder nicht ganz bei mir bin, dann merke ich es nicht einmal, dass ich es aufessen muss. Es geschieht einfach.

[02:00:20.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, dann fallen sie auf dieses alte Muster zurück. Und die alten Muster, die man gelernt hat, werden natürlich dann hier verankert und dann auch im Verhalten verankert. Es macht einfach. Es wird automatisiert. In diesem Sinne haben sie dann das Muster runter verankert. Je mehr sie gestresst sind, kommt das alte, automatische Muster von hinten hervor.

[02:01:32.320] - Bemerkung 44

Mein Ex-Mann hat immer das Glas halb leer gesehen und ich nicht. Ich wollte ihn über Jahren immer überzeugen ins Positive. Bis ich gesagt habe, dass ich keine Kraft habe.

[02:01:38.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Und konnten sie das über Board werfen? Oder haben sie die Ehe über Board geworfen? Das ist auch eine Möglichkeit.

[02:02:16.940] - Bemerkung 44

Ich denke schon für mich ist es sehr wichtig, ich habe schon mich selber gefunden.

[02:02:30.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Je mehr man bei sich ist, desto weniger muss man den anderen überzeugen. Beim Ehe über Board werfen, da kommt ja dann wieder ein anderes Prinzip rein. Man heiratet, man bleibt zusammen bis der Tod euch scheidet. Es wird nicht gescheiden. Da muss man das Prinzip der Eltern überwinden, dass man nicht scheiden darf.

[02:03:29.410] - Bemerkung 45

Ich bin in einer gemischten religiösen Familie aufgewachsen, gerade in Deutschland. Meine Mutter hat immer gesagt, man bleibt bei dem wie man getauft ist. Hinzustehen und zu sagen, dass es schon lange nicht mehr stimmt. Das ist sehr schwierig. Das musst ich über Board werfen.

[02:05:52.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Das glaube ich. Haben Sie psychosomatische Symptome entwickelt oder konnten Sie es ohne machen?

[02:06:03.120] - Bemerkung 45

Ich hatte früher im Bauch Probleme damit.

[02:06:13.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Leute Probleme im Bauch haben, dann sage ich immer, das ist tief unten. Die müssen Auslegeordnung machen. Man muss das rausholen und anschauen. So wie eine Kotanalyse, aber im Kopf. Ich analysiere nicht Bakterien, ich analysiere das Problem. Und Sie hatten es im Bauch?

[02:06:47.310] - Bemerkung 45

Ja, ja, ich hatte sogar eine medizinische Diagnose. Man hat mir Morbus Crohn anhängt.

[02:07:02.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt haben Sie es nicht mehr? Super, das ist der Beweis, dass man nicht mit den Darmbakterien arbeitet, sondern mit dem Kopf. Sehr schön.

[02:07:13.190] - Bemerkung 46

Ich mag mich an ein Gespräch mit meiner Mutter erinnern, wo sie gesagt hat, was wirst denn du Mal für eine Scheissfrau. Und ich habe geantwortet: keine. Danach war es wie erledigt. Sie hat dann einmal leer geschluckt.

[02:07:21.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben ihr den Wind aus den Segeln genommen. Hat irgendjemand, wenn er so seine Sachen geändert hat, ein Angstgefühl empfunden? Also sie hatten einmal Bauchprobleme. Also wenn man abspringt von den Regeln, die man eigentlich gelernt hat, kann das Angst auslösen. Also wenn man von der Gruppe weg geht, kann das Angst auslösen. Also ja, hat jemand das von ihnen gespürt?

[02:08:59.400] - Bemerkung 47

Ja, man ist plötzlich mehr alleine. Dann entwickelt man ein Gefühl, das wir alle zusammen sind. Es war eine Velogruppe wo wir schon länger Mühe hatte. Man hat einfach mitgemacht und wenn man nach Hause kam hat man sich wieder negativ gefühlt. Es ist ja frei. Dann gehört man plötzlich nicht mehr dazu.

[02:09:59.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es macht unsicher man ist wie ein bisschen nackt wenn man alleine ist. Ich sage dann den Frauen, wenn sie sagen nein, ich gehe nicht in den Ausgang, oder ich kann nicht auf die Reise gehen, ich finde niemand der mitkommt, dann sage ich, gehen sie alleine und entwickle dieses Gefühl, ich und die Welt. Also hier bin ich und hier ist die Welt und ich kann die Welt anschauen, ich kann mit ihr interagieren und das ist an sich schön. Ich werde überhaupt nicht gestört, wenn irgendetwas neben mir ist.

[02:10:30.110] - Bemerkung 48

Das hat auch Vorteile. Wenn man alleine geht, dann hat mehr Kontakt mit den Einheimischen.

[02:11:13.940] - Bemerkung 49

Bei meiner Scheidung hatte ich grosse Magen-Darm Probleme. Das interessante daran fand ich aber, dass meine Eltern die Scheidung befürwortet haben. Die Wertevorstellungen waren irgendwie sehr tief verankert. Ein Mann darf sich scheiden lassen, die Frau nicht.

[02:11:36.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Männer weggehen können, dann geht das. Wenn die Frau den Mann verlässt, dann ist das ehrunwürdig. Dort geschehen auch die meisten Morde. Ein Mann, der verlassen wird, für ihn ist das eine sehr grosse narzisstische Kränkung.

[02:12:23.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir auf die andere Seite gehen, was für Verhaltensmuster sind für Sie am schwersten zum Loslassen?

[02:12:45.000] - Bemerkung 49

Mein Vater hat im Zeugnis immer auf Fleiss und Ordnung geschaut.

[02:12:45.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sitzt hier drin. Haben Sie Kinder? Nein. Patienten? Ja. Wie übertragen sie das auf die? Haben Sie Mühe, wenn jemand nicht zur Arbeit geht oder ein Messie ist?

[02:13:07.240] - Bemerkung 49

Also, in Gedanken schon. Ich arbeite daran.

[02:13:23.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte einen, der aus einer gebildeten Familie war. Er hat sich extra Mühe gegeben, Schreibfehler zu machen. Er hat dann einen Brief an irgendein Amt geschrieben. Aber extra mit ganz vielen Schreibfehlern. Und korrigiert. Das ist so ein bisschen Gegenstrategie.

[02:13:54.810] - Bemerkung 50

Ich bin auf Deutsch und Französisch in die Schule. Weder noch ist perfekt. Darum habe ich immer wieder so Blockaden zum Schreiben.

[02:13:59.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Es könnte ja ein Fehler haben. Wie versuchst du die Blockade zu überwinden?

[02:14:51.960] - Bemerkung 50

Ich habe mir gesagt, nächste Woche sitze ich dran und mache einfach.

[02:14:55.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie es dann läuft, fertig. Mit Fehler und allem? Genau. Da bringe ich immer das Beispiel in der Evolution über Fehler. Der Mensch ist eigentlich abverheiter Affe. Wenn wir stark gewesen wären, wären wir im Urwald geblieben. Dann wären wir nicht in die Savanne raus, dann hätten wir nicht unseren aufrechten Gang gelernt. Dann hätten wir nicht die Hände frei gehabt, um Sachen zu machen. Dann hätten wir nicht unsere Kinder so früh geboren. Also ich sage, wir haben eine habituelle Frühgeburt. Das Kind fällt früher raus, als das bei den anderen der Fall ist. Und dann lernt es wieder mehr. Das Hirn ist dann schon im Umfeld und lernt mehr. Also dadurch, dass wir aus dem Urwald vertrieben wurden, mussten wir mehr lernen. Und alle diese Wandervölker haben wahrscheinlich auch sehr viel gelernt. Die, die einfach am Ort geblieben sind, sind immer beim alten Zopf geblieben. Also in dem Sinne muss man sich immer wieder ein bisschen intellektuell auf die Wanderschaft schicken und man darf Fehler machen. In der Wissenschaft, also der Alexander Fleming, das Penicillin ist gefunden worden über ein Schlamperei. Weil er seine Agarplatte draussen stehen gelassen hat und dann ist Penicillin drauf gewachsen. Wenn er es schön brav im Kühlschrank getan hätte, hätten man es nicht. Über Fehler kommen immer neue Sachen. In der ganzen Genetik werden auch Fehler gemacht, aber die Fehler sind immer eine Chance, um etwas Neues auszuprobieren. Von dort her dürfen Sie so viele Fehler machen wie möglich. Dann lernen Sie am meisten. Man hat ja dann auch immer eine Reaktion vom Unfall.

[02:16:57.000] - Bemerkung 51

Es ist schwer loszulassen vom Verhalten. Man lernt etwas. Man merkt, es ist nicht richtig so weiterzumachen oder weiterzugeben. Ich bin sehr autoritär erzogen worden. Und das funktioniert. Und jetzt mein Sohn ist sehr rebellisch. Er lässt sich gar nichts sagen und dort habe ich noch keine neue Strategie, wie man es besser machen könnte.

[02:17:22.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wurden eher autoritär erzogen worden und als Mädchen folgt man ohnehin leichter. Ich sage immer, Stuten sind leichter zum Reiten als Hengste. Darum kastriert man die Hengste. Aber das machen wir bei uns nicht. Das wollen wir nicht bei ihrem Sohn. Da müssen Sie eine neue Methode finden. Wann immer ich Jugendliche und Eltern habe, dann sage ich das und das und das ist das Problem. Und dann frage ich zuerst den Jugendlichen, was er für eine Lösung für das Problem hat. Dass er seine Vorstellungen eingeben darf, wie man es machen soll. Ich habe in therapeutischen Gemeinschaften gearbeitet, in Schottland. Und da hat man immer miteinander Lösungen erarbeitet. Und indem man den Jugendlichen fragt, man beschreibt das Problem, nicht ich will das und wir können es so machen, sondern wir haben ein Problem miteinander, also ihrer Seite und die vom Jugendlichen. Und dann den Jugendlichen fragen, wie löse ich es? Was ist dein Vorschlag? Und dann kann er einen Vorschlag machen, dann sind wir auf dem Markt. Dann können sie sagen, es geht um das Heimkommen. Er sagt, er komme um 12 Uhr nach Hause. Und dann sagen sie, das ist mir ein bisschen spät, hast du einen besseren Vorschlag? Also, dass man in die Verhandlung reingeht, man bezieht ihn mit ein, und dann landet man bei einem Konsensus. Also von dort her würde ich Ihnen raten, überhaupt nicht mehr Ihrem Vater seine Methode anzuwenden,

sondern wie alt ist er? 10 Jahre. Ja, schon dort. Immer sagen, oh, jetzt haben wir ein Problem. Du willst das und ich das. Und dann und dann sollten wir dort und dort sein. Was machen wir denn?

[02:19:28.850] - Bemerkung 51

Es geht um seine Emotionen, er wird extrem verrückt und aggressiv.

[02:19:53.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Achten Sie einmal darauf. Er wird verrückt, wenn sie ihn zu schnell stören.

[02:20:02.020] - Bemerkung 51

Er kann die Hausaufgaben nicht.

[02:20:05.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Aha, okay, Hausaufgaben. Ja, das muss man vielleicht das Verrücktsein ein bisschen inszenieren. Man sagt, man sollte etwas machen und kann es nicht. Und dann kann man sagen, oh je, schrecklich, so blöd, dass das nicht einfach geht. Also, dass sie es ein bisschen noch rauszögern, dass es nicht geht. Was machen wir jetzt? Dass sie nicht allzu schnell rein kommen und sagen, so und so. Sie sollten sich mehr Zeit geben.

[02:20:47.210] - Bemerkung 51

Er muss es ja selber lösen, er muss es haben. Er hat eine Lernschwäche.

[02:21:05.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, das macht nichts. Er muss es auch nicht haben. Nein, da sind Sie dem Lehrer oder der Lehrerin gegenüber zu gehorsam. Da kann man sagen, er hat es noch nicht, er hat es noch nicht hingebracht. Wer sagt denn schon, er muss es mit 10 schon können? Er hat ja eine Lärmschwäche auf diesem Gebiet. Nein, er kann es noch nicht. Sie haben recht. Ich muss, damit ich das erreiche. Wenn er merkt, dass es für sie nicht so wichtig ist, dass man es hinbringt, dann wird er auch wieder freier und kann es eher lernen. Nein, dann kann er es einfach nicht. Und dann sagt man der Lehrerin man konnte es nicht.

[02:22:17.040] - Bemerkung 52

Meistens haben die Eltern dann Angst vor den Konsequenzen.

[02:22:17.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber heute weiss man ja, dass es Lernbehinderungen gibt, Lernstörungen und dass man halt sagt, ja, das Kind kann das noch nicht. Und ADHSler können es zum Teil nicht, oder Lese- und Rechtschreibsstörung und es geht einfach nicht oder in der Mathematik, Dyskalkulie, dann geht es halt noch nicht. Und bei einem kleinen Kind, man stellt es auch nicht schon mit drei Monaten auf die Beine, weil es das einfach noch nicht kann. Das Hirn reift da versteckt, und die Hirne sind nicht alle gleich reif

und manche haben gewisse Schwierigkeiten. Und ja, dann kann man es einfach noch nicht. Und es macht nichts, wenn man es noch nicht kann. Da kann man eigentlich sagen, das kannst du jetzt noch nicht, vielleicht später. Also nicht den Druck. Den Druck spürt er von innen und dann blockiert er. Er spürt dann den Druck im emotionalen Hirn. Und dann blockiert er alles. Dann geht gar nichts mehr. Und dann, okay, haben wir jetzt halt nicht fertig gemacht. Wir schreiben darauf, konnten es nicht lösen. Punkt. Adieu.

[02:23:39.590] - Bemerkung 53

Ich bin auch darin gefangen. Ich wollte es immer allen Recht machen. Es ist doch wahnsinnig schön, wenn das Kind merkt, dass die Mutter Verständnis hat für das Kind und seine Lernschwierigkeiten. Bei ihm geht es in den Körper und er hat dann Kopfschmerzen. Bin ich es wirklich und wie bring is das weg.

[02:24:32.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ist nicht so einfach! Sie können aussen sagen, dann lässt du es einfach. Die Kinder merken mehr das Emotionale.

[02:24:45.490] - Bemerkung 53

Die Zwischentöne spielen eine grosse Rolle. Was lebe ich vor.

[02:25:08.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ihr Vater lebt noch? Jetzt können wir zwei Dinge machen. Sie können mit ihrem Sohn sagen, okay, jetzt haben wir das nicht gekonnt, jetzt schreiben wir einfach darauf, schreiben kann er schon. Wir haben wir es versucht, es ist nicht gegangen. Punkt. Und dann bringen wir das so in die Schuhe. Und dann gehen sie das dem Vater erzählen. Und sagen, du! Ich habe eine Erkenntnis. Ich wurde von dir so gut von dir erzogen worden. Und ich wollte alles immer recht machen. Aber mein Sohn kann das jetzt noch nicht. Ich stehe nicht zu dem, das er es nicht kann und nicht recht macht. Findest du das nicht auch gut? Es ist ein bisschen provokativ. Aber ja, dass sie es sich wirklich getrauen zu sagen, nein, das konnten wir nicht, wir haben es probiert, wir haben uns reidlich bemüht. Es ist nicht gegangen, wir sind verrückt geworden. Er ist verrückt worden, ich bin noch ein bisschen verrückt geworden. Sie werden auch verrückt? Ja, ja. Dann können sie sagen, jetzt sind wir beide verrückt worden, aber das hat auch nichts gebracht, wir konnten es nicht. Und dann schreibt man zusammen auf, man konnte es nicht miteinander.

[02:26:30.000] - Bemerkung 53

Ich habe schon alles probiert, aber es geht einfach nicht weg.

[02:26:40.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat eine Lernstörung. Diese Lernstörung ist genetisch. Man kann Gene nicht erziehen. Gen können wir nicht erziehen, auch nicht mit den besten Erziehungsmethoden. Und darum sagen wir, wir haben es probiert, wir sind beide verrückt. Man kann sogar alles aufschreiben. Es gibt eine kleine Geschichte. Wenn er gerne schreibt, könnt er es sogar schreiben. Also er könnte ein Aufsatz schreiben und das dazugeben und dran heften und das Blatt leer lassen. Wirklich. Und dann noch ihrem Vater erzählen,

damit sie sich desensibilisieren gegen die autoritäre Erziehung. Getrauen sie sich das? Beginnen wir mal mit dem Lehrer.

[02:28:13.520] - Bemerkung 54

Ich habe eine Tochter, die hatte Legasthenie, Logopädie, Dyskalkulie, alles. Ich habe mein Kind geschützt, wie ein Bulldozer gegen das Lernprogramm. Ich habe mit den Lehrern richtig gestritten. Ich wollte, dass meine Tochter die Zeit kriegt.

[02:28:40.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Also, man darf hinstehen. Als erstes wird an die Lehrerin geschrieben, wir haben es probiert, es ist nicht gegangen. Bei der Pferdedressur hat der Sohn vom Zirkus Knie gesagt, gewisse Pferde sind ganz willig, machen alles recht und andere sind eigenwillig und die machen falsch. Und wenn es nicht geht, dann üben wir es wieder am Mittwoch Nachmittag. Und wir haben noch X Möglichkeiten. Ist das gut?

[02:29:19.790] - Bemerkung 55

Ist das nicht auch ein Verantwortungs-Abgrenzungs-Ding, zwischen Mutter Sohn und Lehrer?

[02:29:43.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie will es auch dem Lehrer recht machen. Hier übernimmt die Mutter für ihn, weil er es ja nicht kann. Darum geben wir das Blatt ab mit dem Satz darauf. Er ist erst 10 Jahre alt. In diesem Alter darf sie das noch. Wenn es ein Teenager wäre, dann nicht.

[02:30:25.670] - Bemerkung 55

Ist nicht einfach auch Verantwortung, die beim Kind bleiben muss?

[02:30:26.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht in diesem Alter. Wenn er 16 Jahre alt wäre und je nachdem wie er gegart ist, dann muss er es selber machen.

[02:30:34.630] - Bemerkung 55

Also dass er auch die Möglichkeit hat, die Aufgaben überhaupt selber machen zu dürfen, oder versuchen dürfen zu machen.

[02:30:45.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ihn hier alleine lassen lässt, ist das noch nicht gut. Dann fühlt er sich zu sehr alleine gelassen, den anderen gegenüber ausgesetzt. Da muss sie als Mutter noch hinter ihm stehen. Darum schreiben sie miteinander. Wir haben es probiert, aber es ist nicht gegangen. In diesem Alter muss sie schon noch hinter ihm stehen. Aber nicht, dass er mehr vorwärts kommt, weil es gar nicht geht. Nicht schürgen. Sie muss unterstützen, dass es akzeptiert ist, dass er es noch nicht kann.

[02:31:24.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor ein paar Tagen hatte ich eine Situation aus einem Hort. Das Kind sollte einen Aufsatz über sein Kinderalter schreiben. Das Kind war vor seinem Blatt und konnte nicht schreiben. Das Kind sagte, die Eltern haben mir gesagt, ich dürfe gar nichts von zu Hause erzählen. Folglich konnte es keinen Aufsatz schreiben. Die Frau, die geholfen hat, sagte, ich sage dir etwas und dann schreibst du das. Das Kind sagte, es gehe nicht. Das Kind wollte es dem Lehrer und den Eltern recht machen. Es blieb einfach stecken. Ich sagte, sie dürfen das Kind nicht so schnell zu einer Lösung drängen. Sie müssen sagen, jetzt haben wir ein Dilemma. Das ist ein Dilemma. Ich sehe, du musst es dem Eltern recht machen und du willst es auch dem Lehrer recht machen. Aber das geht nicht. Sie hätte dieses Dilemma mit dem Kind aushalten müssen. Das wäre wieder in das emotionale System gehen. Man muss es mit dem Kind zusammen aushalten. Und einfach nur aushalten. Man sagt ja, geteiltes Leid ist halbes Leid. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Und dass man das mit dem Kind aushaltet. Und sie muss mit ihren Sohn aushalten, er kann es nicht. Wir können es nicht miteinander. Wir streiten nur. Es bringt gar nichts. Wir schreiben drauf, wir haben es versucht. Es geht nicht. Und das ist die Situation, wie sie ist. Aushalten und akzeptieren. Und nicht irgendetwas anderes daraus machen wollen.

[02:33:14.210] - Bemerkung 56

Ich bin auch immer auf die Bremse gestanden, bezüglich abklären. Einfach abwarten. Ich habe das gesehen bei der Nichte, die hatte auch eine Lese- und Schreibschwäche, sie ist aber sehr aufnahmefähig. Beim jüngeren Sohn ist es anders, der ist sehr gut in der Schule. Er denkt, es geht immer nur um die Noten. Mit ihm habe ich fast mehr Probleme, weil er denkt es geht nur um die Noten. Man kann nicht beide Kinder gleich behandeln.

[02:34:18.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein, kann man nicht. Ja, also die Kinder, die sehr begabt sind, die ganz schnell lernen, die haben gerade alles drin und machen es in einem Aufwasch und dann ist es fertig und können danach etwas anderes machen. Wenn die dann später an die Uni kommen oder vielleicht nur schon das Gymnasium, dann muss man ein bisschen lernen. Aber okay, dann müssen sie es dann lernen. Ein Teil davon scheitert und andere merken, jetzt muss ich eben. Aber er kann nicht im Trockenen lernen, auch wenn ihm der Schulstoff so leicht fällt. Dann kann höchstens der Lehrer etwas Schwierigeres geben, also ein bisschen mehr Anforderungen. Oder sie geben ihm andere Sachen zu tun. Es muss ja nicht alles im Grosshirn sein. Es können ja auch noch soziale Situationen sein.

[02:35:41.170] - Bemerkung 56

Er geht ins Fussball und würde am liebsten noch mehr Stunden Gamen.

[02:35:43.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier würde ich sagen: Beim Gamen lernt man nur die Geschwindigkeit und nur die beiden Daumen. Man hat im Hirn Areale von den fünf Fingern und wenn man nur noch das tut, dann geht das Areal zurück. Wenn man z.B. nur sechs Wochen zwei Finger zusammenbindet, dann schrumpfen diese zwei Areale,

weil es nicht mehr gespiesen wird. Diese Games haben nur einfache Problemlösungsstrategien. Es ist immer Geschwindigkeit, Geschwindigkeit lernen sie. Da sind sie viel schneller als wir. Aber kompliziertes Zeugs anschauen, emotionale Nuancen und so, alles weg. Das ist eine flache Welt und eigentlich eine langweilige Welt. Und es geht immer um Gewinnen und Verlieren. Dabei ist es im Leben, man sagt ja jetzt, wir haben nur noch einen Globus und es wird nicht gewonnen und nicht verloren. Wir müssen eigentlich alle für den Globus sorgen. Also, da muss man neue Strategien dazu lernen. Bei einem so gescheiterten Kind, muss man dann schauen, ja, was gibt es noch anderes, das er lernen kann.

[02:37:20.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist ihm ja dann langweilig, wenn er nicht gamen kann. Und da kann man sagen, das ist gut. Langeweile macht kreativ. Da muss dir etwas anderes in den Sinn kommen.

[02:37:30.200] - Bemerkung 56

Genau in diesem Moment bin ich aufgestiegen zu der blödesten Mutter, die es gibt auf dieser Welt.

[02:37:40.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Das macht gar nichts. Von einer blöden Mutter kann man sich besser ablösen. Wenn man die liebste Mutter ist, dann hat der Sohn grosse Probleme sich von dieser abzulösen. Ja, das ist gar nicht so gut.