



34 Wahrnehmung- verzernte-Wahrnehmung und Psychoneuroimmunologie PNI.

Wie Andrawis A, (2017) betont, spielt Wahrnehmung und die verzernte Wahrnehmung eine wichtige Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen und in der Kommunikation. Psychoneuroimmunologie (PNI.) ist ein interdisziplinäres Forschungsfeld, dass die komplexen Wechselwirkungen zwischen Psyche (psychologischen-Prozessen), Nervensystem, Immunsystem, Hormonsystem und psychosozialen Komponenten untersucht. Dabei geht es um die Frage, wie psychische Zustände wie Stress, Emotionen oder Gedanken das Immunsystem beeinflussen und umgekehrt, wie der Zustand des Immunsystems die mentale Gesundheit und das Verhalten beeinflusst. PNI zeigt auf, dass Körper und Geist eng miteinander verbunden sind, und dass Veränderungen im psychologischen Zustand sich sowohl positiv als auch negativ auf körperliche Gesundheit und Immunantworten auswirken können (Andrawis A, 2017).

Verbindung zwischen PNI. und Wahrnehmung

Die Wahrnehmung spielt eine zentrale Rolle bei psychischer Instabilität in der Psychoneuroimmunologie (PNI.). Die Art, wie wir die Welt und unser emotionales Erleben wahrnehmen, beeinflusst über neurologische und immunologische Mechanismen unsere Gesundheit. PNI. bietet damit ein wissenschaftliches Fundament für die Betrachtung des engen Zusammenspiels von Körper, Psyche und Geist. Wie Stress oder emotionale Ereignisse wahrgenommen werden, beeinflusst die Art und Weise, wie das Nervensystem und das Immunsystem auf diese Situationen reagieren. Wenn Menschen beispielsweise Stress als überwältigend wahrnehmen, kann dies eine stärkere Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol, Cortison und Adrenalin u.a. zur Folge haben, was das Immunsystem schwächen kann. Eine positive Wahrnehmung von Herausforderungen kann im Gegenzug zu einer verbesserten

Immunantwort führen. Wahrnehmung beschreibt den Vorgang, bei dem Menschen Informationen aus ihrer Umgebung über die Sinne – wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen – aufnehmen, verarbeiten und deuten (ebd.). Dieser Prozess geht über das reine Erfassen von Sinnesreizen hinaus. Er umfasst auch die Interpretation und das Verständnis dieser Reize innerhalb eines bestimmten Kontextes, der durch frühere Erfahrungen, Erwartungen und den aktuellen Zustand der Person beeinflusst wird. Zum Beispiel kann ein Geräusch anders wahrgenommen werden, je nachdem, ob man entspannt ist oder gestresst, oder ein Objekt kann unterschiedlich interpretiert werden, je nachdem, ob man es schon einmal gesehen hat oder nicht. Wahrnehmung ist also ein aktiver und subjektiver Prozess.

Physiologie der Sinnesorgane

Unsere Sinnesorgane haben begrenzte Fähigkeiten. Unsere Augen können beispielsweise nur einen begrenzten Teil des Lichtspektrums wahrnehmen, und unsere Ohren nehmen nur Schallwellen in einem bestimmten Frequenzbereich wahr. Das bedeutet, dass es viele Aspekte der Realität gibt, die außerhalb unserer Wahrnehmungsfähigkeit liegen. Das menschliche Gehirn verarbeitet zwar riesige Mengen an Sinnesinformationen, doch nur ein kleiner Teil davon gelangt ins Bewusstsein. Pro Sekunde empfängt es etwa 11 Millionen Bits an Daten, hauptsächlich durch Sehen, Hören und Fühlen. Von diesen Informationen werden jedoch nur 50 bis 100 Bits bewusst wahrgenommen, was bedeutet, dass der überwiegende Teil unbewusst gefiltert und verarbeitet wird. Etwa 99,999% der Daten bleiben dem Bewusstsein verborgen, spielen aber eine wichtige Rolle für automatische Körperfunktionen. Ein Teil dieser unbewussten Informationen wird ins Langzeitgedächtnis überführt, kann jedoch später auch vergessen werden.

Das Gehirn enthält verschiedene Arten von Neuronen, darunter sensorische Neuronen, motorische Neuronen und Interneuronen, die unterschiedliche Funktionen erfüllen. Neuronen sind über etwa 100 Billionen Synapsen miteinander verbunden, was den Austausch von Informationen und die Steuerung von Körperfunktionen wie Denken und Erinnern ermöglicht. Die Neuronen sind nicht gleichmäßig verteilt: Das Kleinhirn, das Bewegungen koordiniert, enthält etwa 80% der Neuronen, während die Großhirnrinde, verantwortlich für Denken und Sprache, nur 20% der Neuronen enthält, aber stark vernetzt ist. Diese Struktur ermöglicht die komplexen Fähigkeiten des Gehirns. Das menschliche Gehirn enthält eine enorme Anzahl von

Nervenzellen (Neuronen), die für die Übertragung und Verarbeitung von Informationen verantwortlich sind. Schätzungen gehen davon aus, dass das Gehirn etwa 86 Milliarden Neuronen hat. Diese Zahl ist beeindruckend und zeigt die enorme Komplexität des Gehirns.

Fazit

Die menschliche Wahrnehmung ist nicht objektiv und wird von vielen inneren und äußeren Faktoren beeinflusst. Emotionen, Erwartungen, Voreingenommenheit, kognitive Verzerrungen und die begrenzten Fähigkeiten unserer Sinne führen oft dazu, dass wir die Welt verzerrt oder unvollständig wahrnehmen. Deshalb ist es wichtig, sich dieser Einschränkungen bewusst zu sein und nicht blind darauf zu vertrauen, dass unsere Wahrnehmung immer die objektive ist. Das Gehirn nimmt pro Sekunde rund 11 Millionen Bits an Sinnesinformationen auf, doch nur etwa 50 bis 100 Bits erreichen das Bewusstsein. Das menschliche Gehirn ist in der Lage, riesige Mengen an Sinnesinformationen aufzunehmen, doch nur ein winziger Bruchteil gelangt ins Bewusstsein. Der Großteil wird unbewusst verarbeitet und dient der Steuerung automatischer Funktionen. Mit etwa 86 Milliarden Neuronen und 100 Billionen Synapsen ist das Gehirn komplex und effizient, was es ermöglicht, sowohl einfache Körperfunktionen als auch komplexe kognitive Aufgaben wie Denken, Erinnern und Bewegen zu steuern. Die ungleichmäßige Verteilung der Neuronen im Gehirn unterstützt unterschiedliche Funktionen, wie etwa Bewegung und höhere Denkprozesse.

Wahrnehmung und verzerrte Wahrnehmung aus medizinischer Sicht

Die Wahrnehmung beruht auf einem komplexen Zusammenspiel anatomischer Strukturen und physiologischer Prozesse, die es dem Gehirn ermöglichen, Sinnesreize aufzunehmen, zu verarbeiten und zu interpretieren. Dieser Vorgang umfasst verschiedene Schritte, beginnend vom Aufnahmeprozess wie z.B. in der zwischenmenschlichen Kommunikation sowie von Reizen über die Sinnesorgane bis hin zur Verarbeitung und Integration dieser Informationen im Gehirn. Hier eine Übersicht über die anatomischen und physiologischen Grundlagen der Wahrnehmung (ebd.).

Warum Menschen sich nicht auf ihre Wahrnehmung verlassen können

Die menschliche Wahrnehmung ist nicht objektiv und kann stark durch verschiedene innere und äußere Faktoren beeinflusst werden. Die menschliche Wahrnehmung wird stets von den Lebenserfahrungen, Emotionen, der Kultur, den Erwartungen und der Voreingenommenheit geprägt. Diese Faktoren bilden die Wahrnehmung und führen oft dazu, dass eine subjektive „Realität“ erlebt wird, die nicht unbedingt mit einer objektiven Realität übereinstimmt. Menschen können sich oft nicht vollständig auf ihre Wahrnehmung verlassen, weil ihre Sinne und ihr Gehirn Informationen nicht immer objektiv oder fehlerfrei verarbeiten. Viele Faktoren beeinflussen, wie die Welt wahrgenommen wird, und führen zu Verzerrungen oder Fehlinterpretationen der Realität. Es lässt sich die Frage stellen, warum können sich Menschen nicht auf ihre Wahrnehmung verlassen? Weil ihre Sinne anfällig für optische, akustische oder taktile Täuschungen sind. Zum Beispiel können optische Täuschungen des Gehirns kognitive Verzerrungen hervorrufen (ebd.).

Anatomie der Sinnesorgane

Wie Möller HJ, Laux G, Deisster A, (2010) beschrieben haben, sind die Sinnesorgane auf bestimmte Arten von Reizen spezialisiert: Sehen (visuell) das Auge nimmt Lichtreize auf. Die Netzhaut (Retina) enthält lichtempfindliche Zellen (Stäbchen und Zapfen), welche die Lichtsignale in elektrische Impulse umwandeln. Diese Signale werden dann über den Sehnerv (Nervus- opticus) und den Hörnerv (Nervus- cochlearis) an das Gehirn übertragen. Weitere beteiligte Organe sind:

Das Zentralnervensystem (ZNS.) und das vegetative Nervensystem (VNS.) beschreiben den Teil des Nervensystems, der aus dem Gehirn und dem Rückenmark bestehen sowie auch die zwölf Gehirnnerven und die über hundert-Milliarden Gehirnnervenzellen. Das ZNS. ist verantwortlich für die zentrale Steuerung aller körperlichen und geistigen Aktivitäten sowie dem psychischen Zustand und empfängt und verarbeitet sensorische Informationen aus dem Körper, wie etwa visuelle, auditive oder taktile Reize, und steuert die Reaktionen darauf (Möller H-J, Laux G, und Deisster A, 2010).

ZNS. spielt eine Schlüsselrolle in:

1. Motorischen Funktionen: Steuerung der Muskeln und Bewegungen.

2. Sensorischen Funktionen: Verarbeitung von Reizen, die über die Sinne aufgenommen werden.
3. Kognitiven Prozessen: Denken, Kommunikation, Lernen, Gedächtnis und Entscheidungsfindung.
4. Emotionalen Reaktionen: Regulierung von Emotionen und Stimmungen.
5. Autonomen Funktionen: Regulierung von „Unterbewusstsein“ (UBW.) Prozessen wie Herzschlag, Atmung, vegetative Abläufe und Verdauung.

Das ZNS. ist damit das Kontrollzentrum, das Informationen aus dem Körper und der Umgebung verarbeitet und darauf abgestimmte Handlungen und Reaktionen ermöglicht (ebd.).

Vegetative Nervensystem (VNS.)

Das vegetative Nervensystem (VNS.), auch autonomes Nervensystem genannt, steuert viele lebenswichtige Funktionen des Körpers, die unbewusst ablaufen, wie z. B. die Herzfrequenz, die Atmung, die Verdauung und der Blutdruck. Es unterteilt sich in zwei Hauptsysteme: Sympathikus und Parasympathikus. Die Informationen innerhalb dieses Systems werden durch aufsteigende (afferente- hin zum Gehirn) und absteigende (efferente- weg vom Gehirn) Bahnen vermittelt, die durch das Rückenmark und das Gehirn verlaufen.

Rolle des Rückenmarks

Das Rückenmark spielt eine wesentliche Rolle im vegetativen Nervensystem (VNS.), da es sowohl die aufsteigenden afferenten als auch die absteigenden efferenten Bahnen beherbergt. Zum Beispiel kann der Barorezeptor Reflex (zur Blutdruckregulation) direkt über das Rückenmark gesteuert werden, ohne dass das Gehirn direkt beteiligt ist.

Aufsteigende (afferente) Bahnen

Die afferenten Bahnen des vegetativen Nervensystems (VNS.) leiten Informationen von den Organen und Geweben des Körpers zum zentralen Nervensystem (ZNS.) hin. Diese Informationen betreffen hauptsächlich den Zustand innerer Organe, wie z. B. Dehnung der Gefäße, Sauerstoffgehalt, Verdauung und andere Prozesse. Afferente Fasern leiten sensorische

Informationen über vegetative Rezeptoren in Organe (wie z. B. in Blutgefäßen, Herz, Lunge, Magen-Darm-Trakt) ins Rückenmark und zum Gehirn. Die Informationen gelangen über afferente Nervenbahnen ins Rückenmark und werden von dort zum Hirnstamm (speziell der Nucleus tractus- solitarii) und weiter zu höheren Gehirnstrukturen wie dem Hypothalamus und dem Thalamus transportiert. Diese Gehirnstrukturen sind entscheidend für die Integration und Regulation vegetativer Funktionen.

Viszerale Afferenzen

So wie Andrawis A, (2017) beschrieben hat, wird ein großer Teil der sensorischen Informationen aus den Eingeweiden (viszerale Afferenzen) über den Vagus-Nervus (VN.), den Hauptnerv des parasympathischen Systems, zum Gehirn geleitet.

Absteigende (efferente) Bahnen

Die efferenten Bahnen des vegetativen Nervensystems (VNS.) leiten Befehle vom zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) zu den Organen und Geweben des Körpers. Diese Signale steuern Funktionen wie Herzschlag, Blutdruck, Atemfrequenz, Verdauung und viele andere autonome Prozesse.

Sympathikus (NS.)

Sympathikus wird oft als "Kampf-oder-Flucht-System" bezeichnet, da es den Körper auf stressige Situationen vorbereitet. Es erhöht die Herzfrequenz, erweitert die Bronchien, verengt die Blutgefäße und hemmt die Verdauung.

Efferente Signale des sympathischen Systems verlassen das Rückenmark im thorakolumbalen Bereich (T1-L2). Diese Signale werden durch die sympathischen Ganglien weitergeleitet, die entlang der Wirbelsäule (paravertebrale Ganglien) verlaufen, bevor sie die Zielorgane erreichen (Andrawis, A 2017).

Parasympathikus (NS.)

Parasympathikus (NS.) ist für die "Ruhe-und-Erholung-Reaktionen" verantwortlich. Es senkt die Herzfrequenz, fördert die Verdauung und unterstützt andere Erholungsprozesse im Körper.

Die efferenten Bahnen des Parasympathikus haben ihren Ursprung im Hirnstamm (insbesondere im Vagus-Nervus, der fast alle parasympathischen Signale zu den inneren Organen überträgt) und in den sakralen Segmenten des Rückenmarks (S2-S4). Diese Signale verlaufen ohne Umschaltung in Ganglien direkt zu den Organen (ebd.).

Zentral Nervensystem (ZNS.)

Das ZNS., insbesondere der Hypothalamus, der Hirnstamm und das limbische System, sind für die Regulation des vegetativen Nervensystems (VNS.) entscheidend:

Hypothalamus

Der Hypothalamus ist das Kontrollzentrum für das vegetative Nervensystem und reguliert Funktionen wie Körpertemperatur, Hunger, Durst und Hormonausschüttung. Er steuert sowohl das sympathische als auch das parasympathische Nervensystem und empfängt sensorische Informationen von den Organen (ebd.).

Hirnstamm

Wie Andrawis A, (2021) betont hat, werden im Hirnstamm, insbesondere in den Bereichen der Medulla oblongata, viele grundlegende vegetative Reflexe gesteuert, wie Atmung, Blutdruck und Herzschlag.

Limbisches System

Das limbische System ist für die menschliche Wahrnehmung verantwortlich und gilt von der Struktur des Gehirns als ein komplexes Netzwerk, das für Emotionen, Gedächtnis und Verhalten zuständig ist und ebenfalls Einfluss auf das vegetative Nervensystem (VNS.), insbesondere in stressigen oder emotionalen Situationen. Die Amygdala (Mandelkern) ist verantwortlich für die

Verarbeitung von Emotionen, insbesondere Angst und Freude. Sie spielt auch eine Rolle in der emotionalen Gedächtnisbildung (ebd.).

Der Gehirnapparat mit seinem limbischen System und anderen Kernen

Anatomie Das Nervensystem

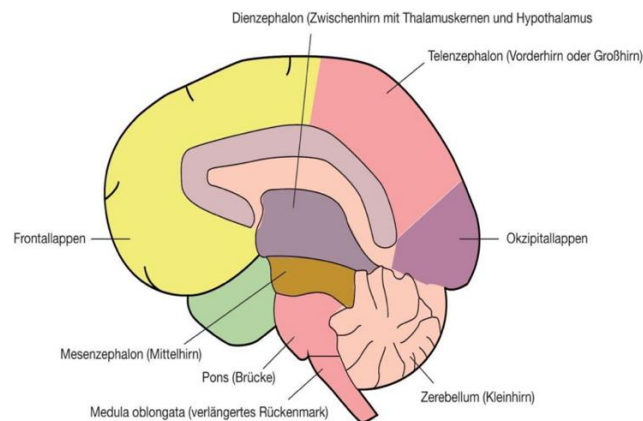


Abb. 4 Hauptabschnitte des Gehirns

Quelle: nicht modifiziert übernommen aus Andrawis A, (2021).

Thalamus, Epithalamus und Hypophyse

Der Thalamus, Epithalamus und die Hypophyse sind nicht direkt Teil des limbischen Systems, haben jedoch wichtige Funktionen, die mit diesem System interagieren.

Der Thalamus fungiert als eine Art "Tor" für sensorische Informationen, die zum Kortex geleitet werden. Er spielt eine Rolle bei der Verarbeitung und Weiterleitung von sensorischen Signalen und ist daher wichtig für die Wahrnehmung, die eng mit emotionalen und Gedächtnisprozessen im limbischen System verknüpft ist.

Der Epithalamus umfasst die Zirbeldrüse, die Hormone wie Melatonin produziert, und hat Funktionen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen. Auch wenn er nicht direkt Teil des limbischen Systems ist, hat er eine Rolle bei der Regulierung von biologischen Rhythmen, die durch emotionale Zustände beeinflusst werden können.

Die Hypophyse, auch als Hirnanhangsdrüse bekannt, ist eine wichtige Drüse im Hormonsystem und wird vom Hypothalamus gesteuert. Sie spielt eine zentrale Rolle in der Regulation von

Hormonen, die viele Körperfunktionen beeinflussen, einschließlich Stressreaktionen, die oft mit emotionalen Prozessen verbunden sind. Auch wenn die Hypophyse nicht direkt Teil des limbischen Systems ist, ist sie eng mit dessen Funktionen verbunden (Andrawis A, 2017).

Das vegetative Nervensystem (VNS.)

Ist also in ständiger Kommunikation mit dem zentralen Nervensystem, um den Körper im Gleichgewicht zu halten und schnell auf innere und äußere Veränderungen zu reagieren (ebd.).

Der vegetative Stress und Neurotransmitter

Der vegetative Stress betrifft nicht die alltäglichen Aufgaben, bei denen Menschen bewusst Stress empfinden, sondern ist ein automatisch gesteuerter Prozess vom Gehirn. Dieser Prozess wird durch die Stresshormone Adrenalin, Cortison, Cortisol u.a. und andere Störungen wie emotionale Belastungen - Stress, Angst, Depression, physische Belastungen, körperliche Anstrengung, Umweltfaktoren, Lärm, Luftverschmutzung, extreme Temperaturen und Toxogenen ausgelöst werden und er beeinflusst unbewusste Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Verdauung. Die Symptome sind vielfältig und umfassen Herzklopfen, Schlafstörungen, Magenbeschwerden und allgemeine Erschöpfung. Stress beeinflusst das Gleichgewicht von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin. Diese chemischen Botenstoffe sind wichtig für Stimmung, Emotionen und allgemeines Wohlbefinden. Ein Ungleichgewicht kann zu Angstzuständen, Depressionen und anderen psychischen Problemen führen.

Die bildhafte Darstellung zeigt den Einfluss des vegetativen Stresses auf die Neurotransmitter

Einfluss der Stress auf den Organismus

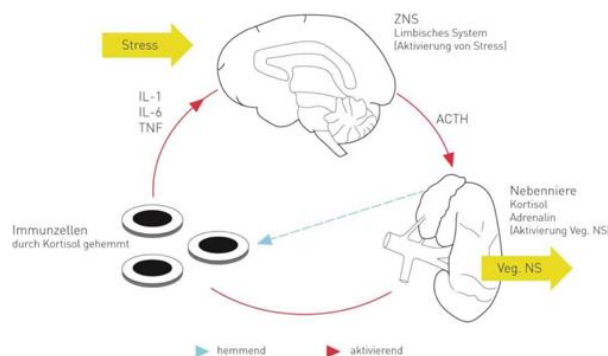


Abb. 3 Einfluss auf Immunsystem und das Zentralnervensystem Quelle: nicht modifiziert übernommen aus Andrawis A, (2021).

Medizinische Sicht von Wahrnehmung und verzerrter Wahrnehmung

Wie Andrawis A, (2017) aus medizinischer Sicht beschrieben hat, werden Sinneseindrücke im Gehirn nicht richtig verarbeitet oder interpretiert, was als „verzerrte oder gestörte“ Wahrnehmung bezeichnet wird. Dies kann durch verschiedene Ursachen bedingt sein und unterschiedliche Symptome hervorrufen. Einige häufige Störungen, die mit verzerrter Wahrnehmung in unterschiedlichen Krankheiten in Verbindung gebracht werden, z.B.: Halluzinationen sind Sinneseindrücke, die ohne reale äußere Reize entstehen. Menschen sehen, hören, riechen oder fühlen Dinge, die in Wirklichkeit nicht vorhanden sind. Ursachen können psychische Störungen wie Schizophrenie, neurologische Erkrankungen oder der Konsum von Drogen sein. Bei Illusionen handelt es sich um fehlerhafte Interpretationen von realen Reizen (ebd.). Zum Beispiel könnte eine Person ein Schattenbild fälschlicherweise als eine Person wahrnehmen. Diese Wahrnehmungsverzerrung kann durch Müdigkeit, Angst oder auch durch neurologische Störungen verursacht werden. Eine Agnosie bezeichnet die Unfähigkeit, Sinneseindrücke trotz intakter Sinnesorgane richtig zu erkennen. So kann eine Person beispielsweise Objekte nicht mehr korrekt benennen, obwohl sie sie sehen kann. Dies ist oft eine Folge von Hirnschädigungen, z. B. nach einem Schlaganfall (Andrawis A, 2017). Die Depersonalisations- und Derealisationsstörungen führen dazu, dass sich eine Person von sich selbst (Depersonalisation) oder von ihrer Umgebung (Derealisation) losgelöst oder entfremdet fühlt. Betroffene nehmen ihre eigene Person oder die Umwelt als unwirklich oder verändert

wahr. Solche Störungen treten oft im Zusammenhang mit Angststörungen oder Traumata auf. Verschiedene neurologische Erkrankungen, wie z. B. Parkinson, Alzheimer oder Multiple Sklerose, können die Wahrnehmungsfähigkeit beeinträchtigen. Dies kann sich in visuellen oder akustischen Verzerrungen äußern. Bei psychischen Erkrankungen wie Schizophrenie, Bipolaren affektiven und Angst- Störungen können ebenfalls Wahrnehmungsstörungen auftreten. Betroffene erleben oft eine verzerrte Sicht auf die Realität, was zu Wahnvorstellungen oder übersteigter Wahrnehmung bestimmter Reize führen kann.

Drogeninduzierte Wahrnehmungsstörungen

Der Konsum von Drogen wie LSD, Psilocybin oder Halluzinogenen kann starke Wahrnehmungsverzerrungen hervorrufen. Menschen erleben farbige Muster, verzerrte Raumwahrnehmung oder eine veränderte Art und Weise, wie sie Geräusche und andere Reize wahrnehmen.

Wahrnehmungsstörungen bei sensorischen Defiziten

Menschen, die an einer Beeinträchtigung ihrer Sinne leiden (z. B. Seh- oder Hörverlust), entwickeln oft Wahrnehmungsverzerrungen. Diese können auf der ungenauen oder unvollständigen Übermittlung von Sinneseindrücken an das Gehirn basieren.

In vielen dieser Fälle wird die Wahrnehmung durch eine gestörte Informationsverarbeitung im Gehirn beeinflusst. Die medizinische Behandlung richtet sich in der Regel nach der zugrunde liegenden Ursache.

Psychische Störungen, die durch Störungen im Neurotransmittersystem auftreten

Wenn die Neurotransmittersysteme in Dysfunktion geraten, hat dies Einfluss auf die Wahrnehmung bei Menschen mit Depressionen und die Wahrnehmung der Welt kann durch negative Stimmungen verzerrt sein. Sie nehmen oft negative Reize stärker wahr und können sich in Grübeleien über Misserfolge oder Probleme verlieren. Angststörungen führen zu einer übersteigerten Wahrnehmung von Bedrohungen, selbst in harmlosen Situationen.

Dopamin

Funktion: Dopamin ist entscheidend für das Belohnungssystem des Gehirns und die Kontrolle über Motivation, Vergnügen, Bewegungen und kognitive Funktionen.

Störungen des Dopamins

Ein Ungleichgewicht im Dopaminspiegel wird mit verschiedenen Störungen in Verbindung gebracht, darunter, Schizophrenie, Parkinson-Krankheit, ADHS und Suchtverhalten. Bei Schizophrenie ist die Dopaminaktivität im limbischen System oft überaktiv, was zu Halluzinationen und Wahnvorstellungen führt. Einfluss auf die Wahrnehmung von Menschen mit Schizophrenie: diese erleben oft Halluzinationen (visuelle oder auditive), die von einer überaktiven Dopaminübertragung herrühren. Sie nehmen Reize wahr, die in der Realität nicht vorhanden sind, was ihre Wahrnehmung und Interpretation der Umwelt dramatisch verändert (ebd.).

Noradrenalin (Norepinephrin)

Funktion: Noradrenalin reguliert die Aufmerksamkeit, Erregung und den Stressreaktionsmechanismus. Es ist eng mit dem Sympathikus Nervensystem verbunden, das die „Kampf-oder-Flucht“-Reaktionen steuert.

Noradrenalin-Dysfunktion (Norepinephrin)

Ein Mangel oder ein Übermaß an Noradrenalin kann zu Depression, Angstzuständen und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) führen. Noradrenalin-Dysfunktion hat Einfluss auf die Wahrnehmung: Menschen mit Noradrenalin-Dysfunktion können Schwierigkeiten haben, ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Reize zu konzentrieren. Bei einer Überproduktion von Noradrenalin kann es zu einer erhöhten Wachsamkeit und Angst kommen, was zu einer übermäßigen Wahrnehmung von Bedrohungen führt (ebd.).

Glutamat

Funktion des Glutamats ist der wichtigste erregende Neurotransmitter im Gehirn und spielt eine Schlüsselrolle bei Lernprozessen, Gedächtnis und neuronaler Plastizität. Ein Ungleichgewicht im Glutamat Spiegel wird mit Schizophrenie, Bipolaren Störungen und Alzheimer-Krankheit in Verbindung gebracht. Einfluss auf die Wahrnehmung: Eine Überaktivität des Glutamat Systems kann zur Neurotoxizität führen, was das Gehirn schädigen und zu Wahrnehmungsstörungen, kognitiven Defiziten und Gedächtnisstörungen führen kann. Bei Schizophrenie kann es auch zu einer gestörten Verarbeitung von Sinnesinformationen kommen, was Halluzinationen und Wahnvorstellungen verstärkt.

Gamma-Aminobuttersäure (GABA.)

Funktion des GABA ist der wichtigste hemmende Neurotransmitter im Gehirn, der dafür sorgt, dass Nervenzellen übermäßige Aktivität vermeiden und das neuronale Gleichgewicht erhalten bleibt. Ein Mangel an GABA wird mit Angststörungen, Epilepsie und Schlafstörungen in Verbindung gebracht. Einfluss auf die Wahrnehmung: Menschen mit unzureichender GABA-Aktivität neigen zu erhöhter Nervosität, Angst und Stress. Dies kann zu einer verzerrten Wahrnehmung von Bedrohungen führen, bei der harmlose Situationen als gefährlich empfunden werden.

Acetylcholin

Acetylcholin ist wichtig für Lernprozesse, Gedächtnis und die Steuerung der Muskelaktivität. Eine Abnahme der Acetylcholin Produktion wird mit Alzheimer-Krankheit und Demenz in Verbindung gebracht. Einfluss auf die Wahrnehmung: Ein Mangel an Acetylcholin kann zu Gedächtnisverlust, Orientierungslosigkeit und einer gestörten Fähigkeit führen, neue Informationen zu verarbeiten, was zu Wahrnehmungsstörungen führt. Bei Alzheimer-Patienten treten oft verzerrte Wahrnehmungen der eigenen Umgebung auf, die mit kognitiven Defiziten zusammenhängen (ebd.).

Endorphine

Endorphine fungieren als körpereigene Schmerzmittel, die Freude und Wohlbefinden vermitteln. Sie wirken ähnlich wie Opiate und spielen eine wichtige Rolle bei der Schmerzmodulation und der Emotionserfahrung. Ein Mangel an Endorphinen kann zu Depressionen, chronischen Schmerzen und emotionaler Instabilität führen. Bei niedrigem Endorphin Werten können Schmerzreize stärker wahrgenommen werden, was zu chronischen Schmerzsyndromen führt. Menschen mit Depressionen haben oft eine verzerrte Wahrnehmung von emotionalem Schmerz und negative Denkmuster, die durch einen Mangel an Endorphinen verstärkt werden können.

Psychische Störungen und deren Neurotransmitterveränderungen

Ein Ungleichgewicht von Dopamin und Glutamat ist häufig für die Halluzinationen und Wahnvorstellungen – Schizophrenie- verantwortlich. Die Wahrnehmung der Realität ist gestört, was zu schwerwiegenden kognitiven und emotionalen Problemen führt. Ein Mangel an Serotonin und Noradrenalin führt zu anhaltender Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit- Depression und veränderter Wahrnehmung von positiven und negativen Reizen.

Ein Mangel an GABA oder ein Übermaß an Noradrenalin kann die Wahrnehmung von Bedrohungen übersteigern, was zu übermäßiger Angst und Vermeidungsverhalten - Angststörungen- führt.

Dysfunktionen im Dopamin- und Glutamat Haushalt führen zu extremen Stimmungsschwankungen, die von euphorischen Hochphasen (Manie) bis zu schweren Depressionen reichen, die jeweils die Wahrnehmung der Umwelt verändern und können hin zu bipolaren effektiven Störungen – genetisch bedingt- führen.

Drogen wie Kokain oder Amphetamine beeinflussen das Dopaminsystem, was zu einer veränderten Wahrnehmung von Belohnung und Motivation führt. Sucht verändert die Wahrnehmung von Vergnügen und führt zu einem intensiven Verlangen nach der Substanz (ebd.).

Fazit

Störungen im Neurotransmittersystem haben direkte Auswirkungen auf die Wahrnehmung und das Verhalten. Je nachdem, welcher Neurotransmitter betroffen ist, können unterschiedliche psychische Störungen und Wahrnehmungsverzerrungen auftreten, die das Leben der Betroffenen tiefgreifend beeinflussen. Die Behandlung dieser Störungen umfasst oft den Einsatz von Medikamenten, die den Neurotransmitterhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen, sowie psychotherapeutische Ansätze.

Zwangsstörung (Englisch Obsessive Compulsive Disorder, kurz OCD)

OCD ist eine psychische Störung, die durch wiederkehrende Zwangsgedanken (Obsessionen) und/oder Zwangshandlungen (Kompulsionen) gekennzeichnet ist. Menschen mit OCD haben das Bedürfnis, bestimmte Gedanken oder Handlungen immer wieder zu erleben, obwohl sie wissen, dass diese Verhaltensweisen irrational sind. Sie empfinden jedoch starken inneren Druck, diesen Gedanken nachzugehen oder die Handlungen auszuführen, um Angst oder Unbehagen zu reduzieren.

Merkmale der Zwangsstörung Zwangsgedanken (Obsessionen)

Zwangsgedanken sind aufdringliche, unerwünschte und wiederkehrende Gedanken, Bilder oder Impulse, die Ängste oder Sorgen auslösen.

Häufige Themen sind z.B. Angst vor Schmutz, Kontamination oder Keimen, Angst, sich selbst oder anderen Schaden zuzufügen, exzessive Sorgen über Symmetrie, Ordnung oder Genauigkeit, Tabu-Themen wie blasphemische oder sexuell unangemessene Gedanken. Betroffene wissen oft, dass diese Gedanken irrational sind, aber sie haben Schwierigkeiten, diese zu ignorieren oder zu unterdrücken (ebd.).

Zwangshandlungen (Kompulsionen)

Zwangshandlungen sind repetitive Verhaltensweisen oder mentale Handlungen, die Betroffene als Reaktion auf die Zwangsgedanken ausführen, um Angst oder Unbehagen zu lindern. Diese Handlungen können entweder physisch (z. B. wiederholtes Händewaschen, Kontrollieren,

Ordnen) oder mental (z. B. beten, zählen, sich selbst beruhigen) sein. Die Handlungen folgen oft rigiden Regeln und müssen „perfekt“ ausgeführt werden, um die Angst vor einem befürchteten Ereignis zu verringern. Beispielsweise könnte eine Person mit OCD die Zwangsvorstellung haben, dass ihre Hände ständig kontaminiert sind, und deshalb stundenlang die Hände waschen, um die Angst vor Krankheiten zu lindern. Eine andere Person könnte das zwanghafte Bedürfnis haben, Türen mehrfach zu überprüfen, um sicherzustellen, dass sie richtig abgeschlossen sind, obwohl sie dies bereits getan hat. Die genauen Ursachen von OCD sind nicht vollständig verstanden, aber es gibt mehrere Faktoren, die zu der Störung beitragen können wie z.B.:

Neurobiologische Faktoren

Störungen im Neurotransmittersystem, insbesondere im Serotonin-System, werden mit OCD in Verbindung gebracht. Serotonin spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Stimmung, Angst und Zwangsverhalten.

Neuroanatomische Veränderungen

Insbesondere in den Bereichen des Gehirns, die für Impulskontrolle, Entscheidungsfindung und Angstregulation zuständig sind, wie den Basalganglien, dem Orbitofrontalen Kortex und dem Thalamus.

Genetische Faktoren

Studien deuten darauf hin, dass OCD eine genetische Komponente hat. Menschen mit Verwandten ersten Grades, die an OCD leiden, haben ein höheres Risiko, selbst an der Störung zu erkranken (ebd.).

Psychosoziale Faktoren

Stressige Lebensereignisse, Traumata oder Kindheitserfahrungen können ebenfalls zur Entwicklung von OCD beitragen. Menschen, die einen hohen Perfektionismus oder Kontrollbedürfnis haben, neigen eher dazu, OCD zu entwickeln.

Behandlung durch psychoanalytische Verfahren

Wie der Autor (2021) betont, unterstützt die psychoanalytische Therapie (PA.) des Unbewussten (UBS.) dabei, frühere verdrängte Traumata und Konflikte in der Objektbeziehungstheorie, die Dynamiken von Es, Ich und Über-Ich sowie Abwehrmechanismen, verzerrte Wahrnehmungen und Übertragungsphänomene wie neurotische Projektionen, Verleugnung und Ambivalenz aufzudecken. Verzerrte Selbstwahrnehmung - Über-Ich und Schuldgefühle: Das Über-Ich ist in der psychoanalytischen Theorie der Teil des psychischen Apparats, der für das Gewissen und die moralischen Ansprüche zuständig ist. Ein übermäßig strenges Über-Ich (z.B. Versagungsängste, Verlust einer nahen Person, siehe posttraumatische Ereignisse, bei denen das Kind seinen verletzten Grundbedürfnissen hilflos ausgeliefert ist und sich in einer ohnmächtigen Rolle befindet), kann zu verzerrten Selbstwahrnehmungen führen, bei denen sich eine Person ständig als unzureichend, schuldig oder minderwertig empfindet, selbst wenn objektiv keine Fehler vorliegen. „Es.“: alle verdrängten Traumata in der Grabkammer des UBS. führen später zu Symptomen und zu gestörtem Verhalten in der zwischenmenschlichen Beziehung und die werden in der PA. als „Es“ bezeichnet. „Ich“: Der bewusste Teil, der rational denkt und Entscheidungen trifft, um die Wünsche des Es in Einklang mit der Realität zu bringen. Die Übertragung wird im therapeutischen Prozess durch die Deutungssprache analysiert und ins Bewusstsein gehoben. Dieser Schritt ermöglicht das Verstehen und die Integration neuer Verhaltensmuster. Aus metaphorischer Sicht lässt sich dieser Vorgang mit einem Computervirus vergleichen, das ein Antivirusprogramm benötigt, um wieder funktionsfähig zu werden. Die Deutungssprache spielt hierbei eine zentrale Rolle, da sie wie ein Antivirusprogramm wirkt und die "Medizin" für die Störungen liefert. Als eine Sprache für die Betroffenen, die das Unbewusste entschlüsselt, dient sie der Übersetzung unbewusster Inhalte. Moderne tiefenpsychoanalytische Ansätze haben Freuds Theorien weiterentwickelt und fokussieren auf die Wechselwirkungen zwischen aktuellen Beziehungserfahrungen und frühen Bindungsmustern, die das Verhalten und die inneren Konflikte beeinflussen. In der Behandlung von Zwangsstörungen können Therapien helfen, die zugrunde liegenden emotionalen und zwischenmenschlichen Dynamiken zu erkennen, welche Zwangshandlungen und-gedanken aufrechterhalten (Andrawis A, 2021).

Unbewusste Konflikte aufdecken

Übertragung und Gegenübertragung spielen eine wesentliche Rolle in der Therapie, indem sie zeigen, wie der Therapeut auf die Projektionen des Patienten reagiert. Dies ermöglicht das Erkennen unbewusster emotionaler Muster, die sowohl in aktuellen Beziehungen als auch bei der Zwangsstörung von Bedeutung sind. Durch die Auseinandersetzung mit den unbewussten Themen, die den Zwangshandlungen zugrunde liegen, erlangt der Patient ein tieferes Verständnis für seine emotionalen Bedürfnisse und inneren Konflikte. Dieses gesteigerte Selbstverständnis kann dazu beitragen, zwanghafte Symptome zu reduzieren. Die psychoanalytische Therapie oder tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie bei Zwangsstörungen ist häufig langfristig angelegt, da es darum geht, tief verwurzelte emotionale Konflikte aufzuarbeiten. In der Behandlung werden unbewusste Ängste, Schuldgefühle oder aggressive Impulse untersucht, die sich in den Zwangshandlungen äußern. Der Therapeut unterstützt den Patienten dabei, diese verborgenen Konflikte schrittweise zu erkennen und zu verarbeiten.

Fazit

Die psychoanalytische Therapie bei Zwangsstörungen bietet eine tiefgreifende Auseinandersetzung mit den unbewussten Konflikten, die die Störung antreiben. OCD ist eine ernsthafte psychische Störung, die das tägliche Leben stark beeinträchtigt. Obwohl die Betroffenen oft erkennen, dass ihre Zwangsgedanken und -handlungen irrational sind, haben sie Schwierigkeiten, diesen zu widerstehen. Mit einer Kombination aus psychoanalytischen Therapien (PA.) und medikamentöser Behandlung können viele Menschen mit OCD jedoch eine signifikante Besserung ihrer Symptome erreichen. Die medikamentöse Behandlung wäre z.B. Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), wie Fluoxetin, Sertralin oder Paroxetin, sind die häufigsten Medikamente zur Behandlung von OCD. Sie erhöhen den Serotoninspiegel im Gehirn und helfen, die Symptome zu lindern (ebd.).

Wahrnehmung aus der psychoanalytischen Sicht

Wie der Autor (2021) betont, wird das Individuum nicht nur als biologischer oder kognitiver Prozess betrachtet, sondern auch stark von unbewussten psychischen Konflikten,

Abwehrmechanismen und frühen Kindheitserfahrungen geprägt. Verzernte Wahrnehmungen entstehen oft als Folge unbewusster Vorgänge, die darauf abzielen, schmerzhaft oder unangenehme Emotionen zu bewältigen. Eine detaillierte Erklärung der Wahrnehmung und ihrer Verzerrung aus psychoanalytischer Sicht: In der Psychoanalyse (PA.) wird Wahrnehmung nicht als objektiver Prozess verstanden, bei dem die Welt so gesehen wird, wie sie tatsächlich ist. Vielmehr wird davon ausgegangen, dass die Wahrnehmung durch das Unbewusste beeinflusst wird. Innere Zustände wie Wünsche, Ängste, Abwehrmechanismen und vergangene Erfahrungen formen unsere Wahrnehmung der Realität. Besonders prägend sind frühe Erlebnisse und Beziehungen, die unbewusste Dynamiken auslösen und die Art und Weise beeinflussen, wie ein Mensch die Welt und sich selbst sieht. Wichtige Konzepte wie Übertragung und Projektion verdeutlichen dies. In der psychoanalytischen Theorie nehmen Menschen andere oft nicht objektiv wahr, sondern erkennen in ihnen unbewusst frühere Beziehungspersonen (Übertragung) oder projizieren ungelöste innere Konflikte auf andere. Dies führt zu einer verzerrten Wahrnehmung von Menschen oder Situationen. Im weiteren Sinn beginnt die verzerrte Wahrnehmung ursprünglich aus der diffusen Realität von damals als frühkindliche posttraumatische Ereignisse und wird in der zwischenmenschlichen Beziehung im Hier und Jetzt auf die Realität projiziert und kann als verzerrte Wahrnehmung verstanden werden. Dadurch können Konflikte entstehen und dies spielt eine Rolle in der zwischenmenschlichen Beziehung. Wahrnehmungen sind häufig durch unbewusste Wünsche oder Ängste gefärbt. Was nicht gesehen werden kann wird als unbewusstes gesteuert und zeigt sich in dem, was begehrt oder gefürchtet wird. Diese inneren Zustände können bestimmte Aspekte der Realität überbetonen oder ausblenden (Andrawis A, 2021).

Verzernte Wahrnehmung und Abwehrmechanismen

Verzernte Wahrnehmung wird in der Psychoanalyse als eine Form von Abwehr verstanden. Das bedeutet, dass die Wahrnehmung bewusst oder unbewusst verändert wird, um das Individuum vor unangenehmen Gefühlen, Konflikten oder Realitäten zu schützen. Abwehrmechanismen sind unbewusste psychische Prozesse, die darauf abzielen, die psychische Integrität zu bewahren, indem sie bedrohliche Inhalte aus dem Bewusstsein fernhalten.

Verdrängung

Unerwünschte oder schmerzhaft Gedanken und Gefühle werden ins Unbewusste verdrängt, sodass sie nicht bewusst wahrgenommen werden. Dadurch kann die Wahrnehmung einer Situation unvollständig oder verzerrt sein, weil bestimmte Aspekte der Realität ignoriert oder vergessen werden.

Projektion

Eigene unerwünschte Eigenschaften, Impulse oder Gefühle werden auf andere projiziert. Eine Person, die beispielsweise eigene aggressive Impulse nicht anerkennen kann, nimmt diese stattdessen bei anderen wahr. Dadurch wird die Wahrnehmung anderer Menschen verzerrt.

Verleugnung

Eine Person weigert sich, Aspekte der Realität anzuerkennen, die zu schmerzhaft oder bedrohlich sind. Dies führt dazu, dass bestimmte Wahrnehmungen nicht akzeptiert oder komplett ignoriert werden, obwohl sie offensichtlich sind (Andrawis A, 2020).

Rationalisierung / Intellektualisierung

Es handelt sich hierbei um einen Widerstand des UBS in Form von verzerrter Wahrnehmung der Realität des UBS., „nicht wahrhaben wollen“, indem unangenehme oder inakzeptable Emotionen oder Handlungen durch scheinbar logische oder sozial akzeptable Erklärungen gerechtfertigt werden.

Reaktionsbildung

Ein Gefühl oder Impuls wird ins Gegenteil gedreht. Zum Beispiel könnte jemand, der starke Feindseligkeit gegenüber einer anderen Person empfindet, dies unbewusst in übertriebene Freundlichkeit umwandeln. Dies führt zu einer verzerrten Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Handlungen und kann in zwischenmenschlichen Beziehungen konflikträchtig sein.

Selbstanalyse / Selbst- und Fremdmanipulation

Wie der Autor (2018) beschrieben hat, ist ein zentraler Aspekt der psychoanalytischen Theorie das Verständnis des Selbst. Viele Verzerrungen in der Selbstwahrnehmung entstehen durch unbewusste Konflikte und Ängste, die mit der eigenen Identität und den persönlichen Bedürfnissen verbunden sind. Beispielsweise kann es vorkommen, dass eine Person eine Verhaltensstörung nicht wahrhaben möchte und sich daher die Meinung einer anderen Person einholt, die ihren eigenen Vorstellungen entspricht. Durch die Fremdmanipulation von Laien wird die verzerrte Wahrnehmung bestätigt und der Betroffene sieht keine Notwendigkeit sein Verhalten zu ändern (Andrawis A, 2018).

Narzisstische Abwehr und narzisstische Persönlichkeitsstörung

Eine narzisstische Person kann sich selbst übermäßig positiv wahrnehmen, während sie die Fehler anderer Menschen überbetont. Dies ist eine Abwehr gegen tiefe innere Unsicherheiten und den Schmerz der Selbstwertbedrohung. Bei Menschen mit narzisstischen Tendenzen ist die Wahrnehmung ihrer eigenen Bedeutung oft überhöht. Diese verzerrte Selbstwahrnehmung dient als Schutz gegen tiefe Scham- oder Minderwertigkeitsgefühle, die unbewusst unterdrückt werden.

Idealisiertes Selbstbild

Einige Menschen entwickeln ein idealisiertes Bild von sich selbst, das sie schützt, aber auch verzerrt ist. Sie können ihre Schwächen und Fehler nicht anerkennen und neigen dazu, diese auf andere zu projizieren. Das Gegenteil ist eine gesunde Selbstreflexion, bei der Menschen kritisch ihr eigenes Verhalten hinterfragen und bereit sind, sich selbst wahrzunehmen.

Beispiel für verzerrte Wahrnehmung bei psychischen Störungen

In der Psychoanalyse wird verzerrte Wahrnehmung oft mit verschiedenen psychischen Störungen in Verbindung gebracht. Diese Störungen werden als Manifestation unbewusster Konflikte und Abwehrmechanismen betrachtet.

Fazit

In der Psychoanalyse wird die Wahrnehmung stark von unbewussten Prozessen beeinflusst. Verzernte Wahrnehmung ist oft das Ergebnis von Abwehrmechanismen, die dazu dienen, schmerzhaftes Emotionen und Konflikte aus dem Bewusstsein fernzuhalten. Diese verzernten Wahrnehmungen können sowohl die Wahrnehmung der äußeren Welt als auch die der eigenen Person betreffen. Die psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, diese unbewussten Prozesse bewusst zu machen und die Wahrnehmung auf eine realistischere und weniger konfliktbeladene Basis zu stellen (ebd.).

Wahrnehmung und Kommunikation bzw. verzernte Wahrnehmung

Wie der Autor (2021) beschrieben hat, umfasst die Pathologie der verzernten Wahrnehmung aus psychoanalytischer Sicht eine Vielzahl von Mechanismen und Dynamiken, die die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen die Realität erleben. Diese Verzerrungen können sowohl das Selbstbild als auch die Wahrnehmung anderer Menschen und der Umwelt betreffen. Hier sind einige zentrale Aspekte und Konzepte, die die Pathologie der verzernten Wahrnehmung in der Psychoanalyse beschreiben; Verdrängung: Um schmerzhaftes oder inakzeptable Gedanken und Gefühle zu vermeiden, können Individuen diese ins Unbewusste verdrängen. Diese verdrängten Inhalte können jedoch weiterhin das Verhalten und die Wahrnehmung beeinflussen, was zu verzernten Wahrnehmungen führt. Die (verzernte)- Wahrnehmung und Kommunikation sind eng miteinander verbunden, da die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen, unsere Kommunikation stark beeinflusst. Wenn jemand die Realität verzerrt wahrnimmt – sei es durch persönliche Ängste, unbewusste Konflikte oder emotionale Blockaden – wird auch die Kommunikation mit anderen Personen in ihrer Qualität, Genauigkeit und Klarheit beeinträchtigt. Dies kann zu Missverständnissen, Konflikten und einer gestörten zwischenmenschlichen Interaktion führen. Verzernte Wahrnehmung tritt auf, wenn die Realität oder die Absichten anderer Personen falsch interpretiert werden. Diese Verzerrungen basieren oft auf unbewussten psychologischen Prozessen, die die Wahrnehmung filtern. In der Kommunikation zeigt sich dies in verschiedenen Formen der selektiven Wahrnehmung. Menschen nehmen nur bestimmte Informationen wahr, die ihre bestehenden Überzeugungen, Ängste oder Erwartungen bestätigen. Sie ignorieren oder übersehen Informationen, die diesen nicht entsprechen. In der Kommunikation kann es dazu kommen, dass eine Person nur

bestimmte Aspekte einer Botschaft wahrnimmt und andere wichtige Informationen überhört. Dies wird als beeinträchtigter „Aufnahmeprozess“ bezeichnet. Wenn zwei Personen oder eine Gruppe kommunizieren, wird eine Nachricht übermittelt. Die Sinnesorgane nehmen das Gesprochene auf, und die Informationen werden über die sensorischen afferenten und efferenten Nervenbahnen weitergeleitet. Die auf- und absteigenden Bahnsysteme (afferent und efferent) im Rückenmark, die sich ipsilateral und epilateral kreuzen, um Informationen auszutauschen und die Informationen zum Gehirn transportieren, insbesondere zum limbischen System und anderen Bereichen. Dort werden die Informationen gefiltert, bearbeitet und als Feedback zurückgegeben. Dieser interne Prozess läuft innerhalb von Mikrosekunden. Störfaktoren, wie ein psychisch oder physisch labiler Zustand, können die Wahrnehmung erheblich beeinträchtigen. Darüber hinaus neigen Menschen dazu, schnell zu sprechen und zu handeln, oft bevor der Aufnahmeprozess abgeschlossen ist. Dies führt häufig zu Unterbrechungen, was die Wahrnehmung zusätzlich verzerrt und eine bedeutende Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen spielt (Andrawis A, 2021).

Diffuse Realität und Realität

Verzerrte Wahrnehmung tritt oft dann auf, wenn die "hier und jetzt" Realität (also das, was in der gegenwärtigen Situation tatsächlich geschieht) mit "tieferliegenden" oder unbewussten psychischen Prozessen, Erfahrungen und Erinnerungen vermischt wird. Diese tieferen Schichten, auch als psychische Repräsentationen oder innere Konflikte bezeichnet, stammen oft aus früheren Lebenserfahrungen, insbesondere aus der Kindheit, und können unser gegenwärtiges Erleben stark beeinflussen, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Hier spricht man von diffuser Realität, die mit der „hier und jetzt“-Realität nichts zu tun haben. Es gibt verschiedene psychologische Erklärungen dafür, warum sich die tieferen Realitäten und die aktuelle Realität vermischen, was zu verzerrten Wahrnehmungen, Übertragung und frühkindliche Erfahrungen führt. In der Psychoanalyse wird der Begriff Übertragung verwendet, um das Phänomen zu beschreiben, bei dem Menschen unbewusst vergangene Beziehungserfahrungen auf gegenwärtige Beziehungen übertragen. Das bedeutet, dass sie dazu neigen, frühere emotionale Muster, die sie mit Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen erlebt haben, auf neue Situationen und Menschen projizieren (ebd.). Beispielsweise, wenn Betroffene, in der Kindheit von autoritären Eltern oft kritisiert wurden, könnte in einem neutralen Verhalten zum Chef oder einer anderen Autoritätsperson unbewusst

dieselbe kritische Haltung eingenommen werden. Obwohl der Chef objektiv keine Kritik äußert, fühlt sich die Person angegriffen, weil sie frühere Erlebnisse auf die gegenwärtige Situation projiziert.

Unbewusste Konflikte und Abwehrmechanismen

Verzerrte Wahrnehmungen entstehen oft durch den Einsatz von Abwehrmechanismen, die das Unbewusste verwendet, um schmerzhaftes Gefühl oder Konflikte abzuwehren. Diese Mechanismen helfen, tiefe Ängste oder innere Konflikte zu bewältigen, indem sie die Realität in einer Weise verzerren, die das Individuum schützt. Beispiel: Wenn Betroffene Angst davor haben, verlassen zu werden, könnte dies Einfluss auf normale Handlungen von Freunden oder Partnern haben, so wie auch zu Ablehnung oder Zurückweisung und die damit einhergehenden Emotionen führen dann zu einer Regression (Rückfall in die schmerzhaften Erfahrungen des Kindes), die sich im zwischenmenschlichen Kontraproduktiv auswirkt. Das menschliche Gehirn ist darauf ausgelegt, frühere Erfahrungen als eine Art Lernsystem zu speichern, um uns in der Gegenwart zu helfen, Situationen zu bewältigen. Wenn frühere Erfahrungen jedoch besonders intensiv oder traumatisch waren, können sie die Wahrnehmung der Gegenwart auf eine Weise beeinflussen, die unangemessen oder verzerrt ist (ebd.).

Trauma und Flashbacks

Bei Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, kann es dazu kommen, dass die Erinnerungen an das Trauma in bestimmten Situationen so lebendig sind, dass sie die aktuelle Realität "überlagern". Dies ist typisch für posttraumatische Belastungsstörungen (PTBS), bei denen Betroffene das Gefühl haben, dass die vergangene traumatische Situation in der Gegenwart wieder passiert. Das Gehirn kann in solchen Momenten nicht klar zwischen dem Hier und Jetzt und der traumatischen Vergangenheit unterscheiden (ebd.).

Erwartungen und Konditionierung

Frühere Erfahrungen beeinflussen auch unsere Erwartungen gegenüber zukünftigen Ereignissen. Wenn jemand beispielsweise oft in sozialen Situationen abgelehnt wurde, könnte

er oder sie dazu neigen, in aktuellen sozialen Interaktionen Ablehnung zu erwarten, selbst wenn diese objektiv nicht vorhanden ist.

Emotionale Filter

Emotionen spielen eine zentrale Rolle bei der Wahrnehmung. Starke emotionale Zustände wie Angst, Wut oder Trauer können die Wahrnehmung der Realität verändern und verzerren. Wenn Betroffene beispielsweise starke Ängste haben, kann dies dazu führen, dass harmlose Situationen als bedrohlich wahrgenommen werden. Eine Person mit starker sozialer Angst könnte selbst in einer freundlichen und offenen Gruppe das Gefühl haben, dass sie beurteilt oder abgelehnt wird, weil die emotionale Erfahrung der Angst die Wahrnehmung färbt. Das emotionale System überlagert die objektive Realität.

Reaktivierung von verdrängten Inhalten

Wie Mentzos S, (2010) den Prozess der Verdrängung beschreibt werden schmerzhaft oder konfliktreiche Inhalte ins Unbewusste verschoben, um das Bewusstsein vor unangenehmen Emotionen zu schützen. Diese verdrängten Inhalte können jedoch in neuen Situationen, die an das ursprüngliche Trauma oder den Konflikt erinnern, wieder aktiviert werden. Wenn diese Inhalte reaktiviert werden, können sie die Wahrnehmung der aktuellen Realität verzerren. Beispiel: Eine Person, die in der Kindheit ständig das Gefühl hatte, nicht genug zu sein, könnte dieses Gefühl in ganz anderen Kontexten in der Gegenwart erleben etwa bei der Arbeit oder in Beziehungen mit sich, selbst wenn die aktuelle Situation objektiv nichts mit der ursprünglichen Erfahrung zu tun hat. Die verdrängte Unsicherheit wird durch eine scheinbar harmlose Situation getriggert (Mentzos S, 2010).

Kognitive Verzerrungen und Schemata

In der modernen Psychologie, insbesondere in der kognitiven Verhaltenstherapie (CBT), wird betont, dass Menschen bestimmte kognitive Verzerrungen oder Denkmuster entwickeln, die auf früheren Erfahrungen basieren und die Wahrnehmung der Realität beeinflussen. Diese verzerrten Denkmuster (Schemata) führen dazu, dass die Person bestimmte Aspekte der Realität überbetont oder andere vernachlässigt, was zu einem verzerrten Bild der gegenwärtigen Situation führt. Beispiel: Betroffene neigen zu einem "Schwarz-Weiß-Denken"

bei Gedanken über andere Menschen nur als gut oder schlecht wahrgenommen werden, ohne die Zwischenstufen zu sehen. Dies führt zu einer vereinfachten und oft verzerrten Sichtweise der Welt (ebd.).

Verleugnung

Betroffene verleugnen, weil ihnen nicht bewusst ist, was verdrängt wurde. Dies kann als eine Form von Widerstand des UBS. verstanden werden. Die Betroffenen werden alles tun, um den Schmerz der „Wunde“ zu vermeiden. Die Erinnerung an das Trauma wird metaphorisch als Wunde bezeichnet, und führt zu sozialer Isolation, Vermeidung bestimmter Orte oder Aktivitäten oder das Unterdrücken von Gedanken und Emotionen.

Dysregulation von Emotionen und Stress

Stressreaktion: Traumata können die Stressreaktionen des Körpers beeinflussen. Menschen mit posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS.) können überempfindlich auf Stress reagieren, was zu einer ständigen Alarmbereitschaft führt. Einfluss auf die Wahrnehmung: Diese ständige Stressreaktion kann die Wahrnehmung der Realität verzerren, da alles als potenziell bedrohlich wahrgenommen wird. Das führt zu einer verzerrten Sicht auf die Umwelt, die von Angst und Misstrauen geprägt ist und hat wiederum eine Wechselwirkung auf zwischenmenschliche Beziehungen (ebd.).

Selbstwertgefühl und Schuld

Traumata können auch die Selbstwahrnehmung stark beeinflussen. Betroffene können sich schuldig oder wertlos fühlen und ihre Fähigkeiten in Frage stellen. Einfluss auf die Wahrnehmung: Diese negative Selbstwahrnehmung kann die Sichtweise auf die Umwelt verzerren. Eine Person könnte glauben, dass sie weniger wert ist oder dass andere Menschen sie ablehnen, was die Interaktionen mit anderen negativ beeinflusst.

Kognitive Verzerrungen

Erwartungen und Annahmen: Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, entwickeln oft bestimmte kognitive Verzerrungen, die ihre Wahrnehmung beeinflussen. Dazu gehören Übertreibung von Gefahren oder das Gefühl, dass alles schlecht enden wird. Einfluss auf die Wahrnehmung: Diese Denkmuster können dazu führen, dass die betroffene Person eine verzerrte Sicht auf die Realität hat, was in sozialen oder beruflichen Situationen zu Missverständnissen oder Fehlinformationen führt.

Unbewusste Aktivierung von Erinnerungen

Trigger: Bestimmte Reize (z. B. Gerüche, Geräusche, Bilder) können unbewusst Erinnerungen an das Trauma aktivieren, ohne dass die Person sich dessen bewusst ist. Einfluss auf die Wahrnehmung: Wenn solche Trigger auftreten, kann die betroffene Person sofort in einen Zustand emotionaler Reaktivität versetzt werden, wodurch ihre Wahrnehmung der aktuellen Situation beeinträchtigt wird (ebd.).

Übertragung und Gegenübertragung

Übertragung: Patienten neigen dazu, Gefühle und Erwartungen aus früheren Beziehungen auf den Therapeuten oder andere Personen zu projizieren. Dies kann zu verzerrten Wahrnehmungen der Beziehung führen, in denen der Therapeut beispielsweise als Autoritätsfigur oder als kritische Elternfigur wahrgenommen wird. Gegenübertragung: Therapeuten können ebenfalls ihre eigenen unbewussten Konflikte in die Beziehung einbringen, was die Dynamik weiter kompliziert und die Wahrnehmung der Situation verzerren kann.

Abwehrmechanismen

Abwehrmechanismen sind unbewusste Strategien, die Menschen nutzen, um ihre Ängste und Konflikte zu bewältigen. Diese Mechanismen können zu einer verzerrten Wahrnehmung führen.

Projektion: Eine Person kann eigene unerwünschte Gefühle oder Eigenschaften auf andere projizieren. Zum Beispiel könnte jemand, der sich selbst als aggressiv empfindet, andere als feindselig wahrnehmen.

Rationalisierung: Individuen können unlogische oder unangemessene Verhaltensweisen rechtfertigen, um die Realität zu verzerren und sich selbst zu schützen. Dies kann zu einer verzerrten Wahrnehmung führen, bei der die eigene Verantwortung geleugnet wird.

Verleugnung: Menschen können sich weigern, die Realität anzuerkennen, insbesondere wenn sie schmerzhaft ist. Dies führt zu einer verzerrten Wahrnehmung der Realität, die von einer Art "Blindheit" gegenüber den tatsächlichen Gegebenheiten geprägt ist (ebd.).

Kognitive Schemata

Individuen entwickeln über die Zeit hinweg kognitive Schemata, die als mentale Modelle fungieren, um die Welt zu interpretieren. Diese Schemata können jedoch auch verzerrt sein, insbesondere wenn sie aus traumatischen Erfahrungen oder negativen Kindheitserlebnissen stammen.

Selektive Wahrnehmung

Menschen haben die Tendenz, Informationen so auszuwählen und zu deuten, um ihre eigenen Überzeugungen zu unterstützen, was als „Selbstanalyse“ bezeichnet wird. Dabei beeinflussen sie sich und andere, deshalb blenden sie gleichzeitig Informationen aus, die ihren Ansichten widersprechen. Dies resultiert in einer verzerrten Wahrnehmung der Realität.

Fazit

Die Pathologie der verzerrten Wahrnehmung in der Psychoanalyse ist komplex und beruht auf einem Zusammenspiel von unbewussten Konflikten, Abwehrmechanismen, kognitiven Schemata, emotionalen Dysregulationen und traumatischen Erinnerungen. Diese Verzerrungen können zu erheblichen Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen, der Selbstwahrnehmung und der allgemeinen Lebensqualität führen. Die psychoanalytische Therapie zielt darauf ab, diese unbewussten Prozesse und Konflikte aufzudecken und zu bearbeiten, um die Wahrnehmung der Realität zu klären und die psychische Gesundheit zu fördern (ebd.).

Verzerre Wahrnehmungen für zwischenmenschliche Beziehungen

Verzerre Wahrnehmungen spielen eine bedeutende Rolle in menschlichen Beziehungen und können sowohl die Art und Weise beeinflussen wie Menschen miteinander interagieren, als auch die Qualität und Stabilität dieser Beziehungen. Hier sind einige zentrale Aspekte, wie verzerre Wahrnehmungen in zwischenmenschlichen Beziehungen eine Rolle spielen.

Beeinträchtigung von Beziehungen

Eine verzerre Wahrnehmung kann durch Selbstzentrierung toxische Beziehungen hervorrufen, in denen die Bedürfnisse des anderen ignoriert werden. Dies führt zu Entfremdung und Konflikten. Statt einer wertschätzenden Interaktion und guter Kommunikation entsteht paradoxerweise eine Atmosphäre des Gegeneinanders. Dies kann zu Schwierigkeiten bei der Bildung stabiler Bindungen führen, da die betroffene Person das Gefühl hat, anderen nicht vertrauen zu können. Verzerre Wahrnehmungen können dazu führen, dass Menschen in extremen Kategorien denken – dass jemand entweder "gut" oder "schlecht" ist, ohne Raum für Nuancen. Dies kann in Beziehungen zu schnellen Urteilen und Enttäuschungen führen. „Man will die andere Person nicht so annehmen, wie sie ist, sondern so haben, wie man sich selbst haben will.“ Dies wird als pathologisch bezeichnet. Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden, kann dies zu Enttäuschungen und Konflikten führen, da die betroffene Person Schwierigkeiten hat, die Komplexität menschlichen Verhaltens zu akzeptieren.

Schwarz-Weiß-Denken

Der Autor (2021) betont, dass das Symptom des „Schwarz-Weiß-Denkens“ aus der Persönlichkeits- und Verhaltensstörung entstanden ist, insbesondere bei der Pathologie des Borderliners und der narzisstischen Verhaltensstörung. Das „Schwarz-Weiß-Denken“ (auch als dichotomes Denken bekannt) wird als ein kognitiver Denkfehler, bei dem Menschen Dinge in extremen Kategorien einordnen verstanden, ohne die Graubereiche oder nuancierten Aspekte zu berücksichtigen. Diese Denkweise kann in verschiedenen Kontexten auftreten und ist oft mit bestimmten Symptomen oder psychischen Herausforderungen verbunden.

Hier sind einige mögliche Symptome oder Auswirkungen des Schwarz-Weiß-Denkens: Die Betroffenen sind von sich selbst überzeugt, dass ihre Meinung als absolut richtig oder falsch zu

betrachten ist, was zu einer Ablehnung von gegensätzlichen Perspektiven führt. Emotionale Instabilität führt zu extremen emotionalen Reaktionen, da positive oder negative Erfahrungen stark übertrieben werden. Selbstwertprobleme zeigen sich bei Betroffenen, indem sie sich selbst als völlig erfolgreich oder völlig gescheitert sehen, was zu einem schwankenden Selbstwertgefühl und / oder Minderwertigkeitskomplex führt. Schwarz-Weiß-Denken kann zwischenmenschliche Konflikte verursachen, da Menschen andere schnell in „gute“ oder „schlechte“ Kategorien einordnen bzw. Überidealisierung und Entwertung (entweder Engel oder Teufel). Deshalb kann die Fähigkeit, flexibel zu denken und kreative Lösungen zu finden eingeschränkt sein, da alternative Ansätze nicht in Betracht gezogen werden. Das ständige Streben nach perfektem oder absolutem Verhalten kann zu Angstzuständen und Stress führen, da die Realität oft komplexer ist. Übermäßige Selbstkritik bei den Betroffenen bedeutet, dass Menschen sich selbst für vermeintliche Fehler oder Mängel stark kritisieren, was zu einem negativen Selbstbild und Schuldgefühlen führt. Das Schwarz-Weiß-Denken kann oft in psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Persönlichkeitsstörungen beobachtet werden und kann durch Therapie oder kognitive Umstrukturierung bearbeitet werden (Andrawis A, 2021).

Wahl der Partnerschaft bzw. Freunde – Spiegelbild und Ebenbild

Diese Muster von Beziehungen können als Selbstspiegelbild oder Ebenbild verstanden werden durch die verzerrte Wahrnehmung. Im weiteren Sinn können die Betroffenen die Art und Weise beeinflussen, wie sie Partner oder Freunde auswählen. Die Traumata des UBS. durch negative Erfahrungen oder unbewusste Konflikte können dazu führen, dass sich Betroffene zu Partnern hingezogen fühlen, die ähnliche Eigenschaften wie frühere Bezugspersonen aufweisen, selbst wenn dies ungesund ist. Das ist der Grund für eine Wiederholung von gescheiterten Beziehungsmustern.

Misstrauen

Misstrauen führt zu Projektion und Ängsten. Falsche Selbstanalyse eigene Interpretation von Verhalten; verzerrter Hass als extreme Emotionen. Unfähigkeit von Empathie führt zu den Konflikten die Missverständnisse, emotionale Eskalation, selbst Rechtfertigung, Verletzungängste und Verteidigung, Abwehrmechanismen, Verteidigungshaltung.

Fazit

Verzerrte Wahrnehmungen haben das Potenzial, Misstrauen, Hass und Konflikte in partnerschaftlichen Beziehungen zu fördern. Diese Wahrnehmungen beeinflussen die Art und Weise, wie Partner miteinander kommunizieren, sich wahrnehmen und aufeinander reagieren. Um eine gesunde Beziehung aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, sich dieser verzerrten Wahrnehmung bewusst zu sein und daran zu arbeiten, die Kommunikation zu verbessern, Empathie zu fördern und das Vertrauen wieder aufzubauen. Verzerrte Wahrnehmungen haben einen tiefgreifenden Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen. Sie können zu Missverständnissen, emotionalen Konflikten, negativen Selbstwahrnehmungen und toxischen Dynamiken führen. Um gesunde und erfüllende Beziehungen aufzubauen, ist es wichtig, sich dieser Verzerrungen bewusst zu sein und gegebenenfalls therapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um die Wahrnehmungen zu klären und die Kommunikationsmuster zu verbessern. Indem Individuen ihre eigenen inneren Konflikte und unbewussten Projektionen erkennen, können sie lernen, klarer und empathischer mit anderen zu interagieren. Therapeutische Unterstützung kann in vielen Fällen hilfreich sein, um die zugrunde liegenden Konflikte zu bearbeiten (ebd.).

Literaturverzeichnis

Andrawis A, (2020) Dissertation, Ganzheitliche Medizin Heilung und Heil, an der Collegium Humanum – Warsaw Management University Univ.

Andrawis A, (2018) Humanmedizin und Psychotherapiewissenschaft, zwischen Theorie und Praxis, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychoanalyse zur Überwindung, frühkindlicher Traumata zweijährige Patientenanalyse, von Jänner 2012 bis Februar 2014, Der verborgene Teil des Eisbergs Model Freud, 2.überarbeitete Auflage, Verlag Poligraf, Wydawnictwo, 2. überarbeitete Auflage, Poligraf sp. z o. o.ISBN: 978-3-9504659-0-4.

Andrawis A, (2021) Determinanten des Entscheidungsverhaltens, von Verdrängung Heilung, Glaube, zur Bedeutung der Aufdeckung frühkindlicher Verdrängungen, durch Psychoanalyse und im Zusammenhang mit christlicher Glaubenshaltung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o., ul ISBN: 978-3-9504659-0-7.

Andrawis A, (2015) Der verborgene Teil des Eisbergs, Eine zweijährige Patientenanalyse von Jänner 2012 bis Februar 2014, 1. überarbeitete Auflage, Eigenverlag.

Andrawis A, (2018) Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o. ISBN: 978-3-9504659-2-1.

Andrawis A, (2018) Psychoneuroimmunologie PNI Komplementärmedizin, und Ganzheitliche Heilung, Verlag Poligraf, Wydawnictwo Poligraf sp. z o.o.,ISBN: 978-3-9504659-3-8.

Andrawis A, (2013) Der verborgene Teil des Eisbergs. Eine zweijährige Patientenanalyse eigener Verlag.

Bürgin D, Resch F, Schulte-Markwort M, (2009) Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung, 2, überarbeitete Auflage, Verlag Huber.

Dilling H, Mombour W, Schmidt MH, (2011) Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Klinisch-diagnostische Leitlinien, 8. überarbeitete Auflage, Verlag Hans Huber.

Kernberg OF, (1998) Psychodynamische Therapie bei Borderline-Patienten, Verlag Hans Huber.

Mastenbiörk MD, Meloni MD, (2021) Medical, creations Pharmacology Review - A Comprehensive Reference Guide for Medical, Nursing, and Paramedic Students Taschen Buch.

Mentzos S, (2010) Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven, Fischer-Verlag.

Möller HJ, Laux G, Deisster A, (2010) MLP Duale Reihe Psychiatrie, Hippokrates Verlag.

Möller HJ, Laux G, Deister A, (2014) Psychiatrie und Psychotherapie, 5. Auflage, Thieme Verlag.

Schuster P, Springer-Kremser M, (1997) Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie, 4. Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Schuster P, Springer-Kremser M, (1998) Anwendungen der Psychoanalyse. Gesundheit und Krankheit aus psychoanalytischer Sicht, 2. überarbeitete Auflage, WUV-Universitätsverlag.

Zepf S, (2000) Allgemeine psychoanalytische Neurosenlehre, Psychosomatik und Sozialpsychologie, Psychosozial-Verlag.

Andrawis A, 2025