

---

# Kurs Medizinische Psychologie

## Einführung in die Ärztliche Gesprächsführung

Theoretische Grundlagen der  
Krankheitsverarbeitung



Institut für Medizinische Psychologie  
Universität Greifswald  
Dr. phil. Wolfgang Hannover, Dipl.-Psych.

---

---

## Übersicht

- Reaktionen und Aufgaben der Krankheitsbewältigung
  - Transaktionales Stressmodell nach Lazarus
    - Bewältigungsformen
  - Psychoanalytisches Prozess- und Strukturmodell der Persönlichkeit
    - Formen der Abwehr
-

---

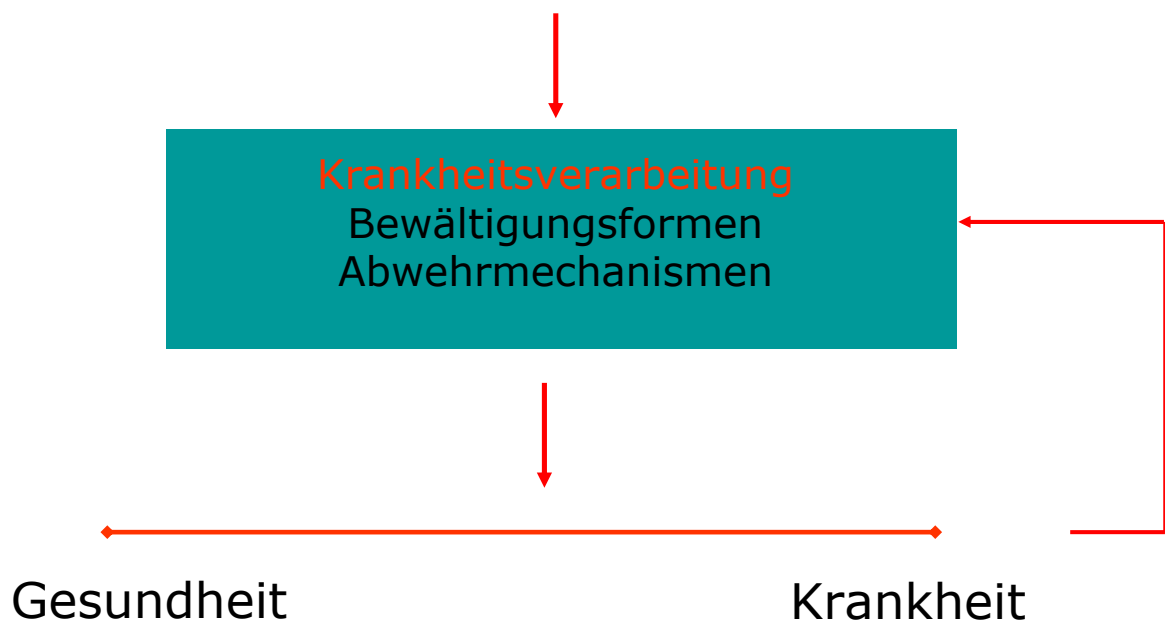
**„Nichts ist so praktisch, wie eine gute  
Theorie.“**

*(Kurt Lewin)*

---

**„Man kann nicht nicht auf Krankheit reagieren!“**

Der kranke Mensch



---

## **Bewältigungsverhalten**

Bewältigungsverhalten (Coping) kann als Versuch bezeichnet werden,

- einen verlorengegangenen Zustand inneren Gleichgewichts wiederherzustellen und
- mit einem Problem oder einer Schädigung fertig zu werden
  - möglichst ohne hohe Investition an Kraft und Energie und
  - unter Vermeidung destruktiver Folgen.

---

---

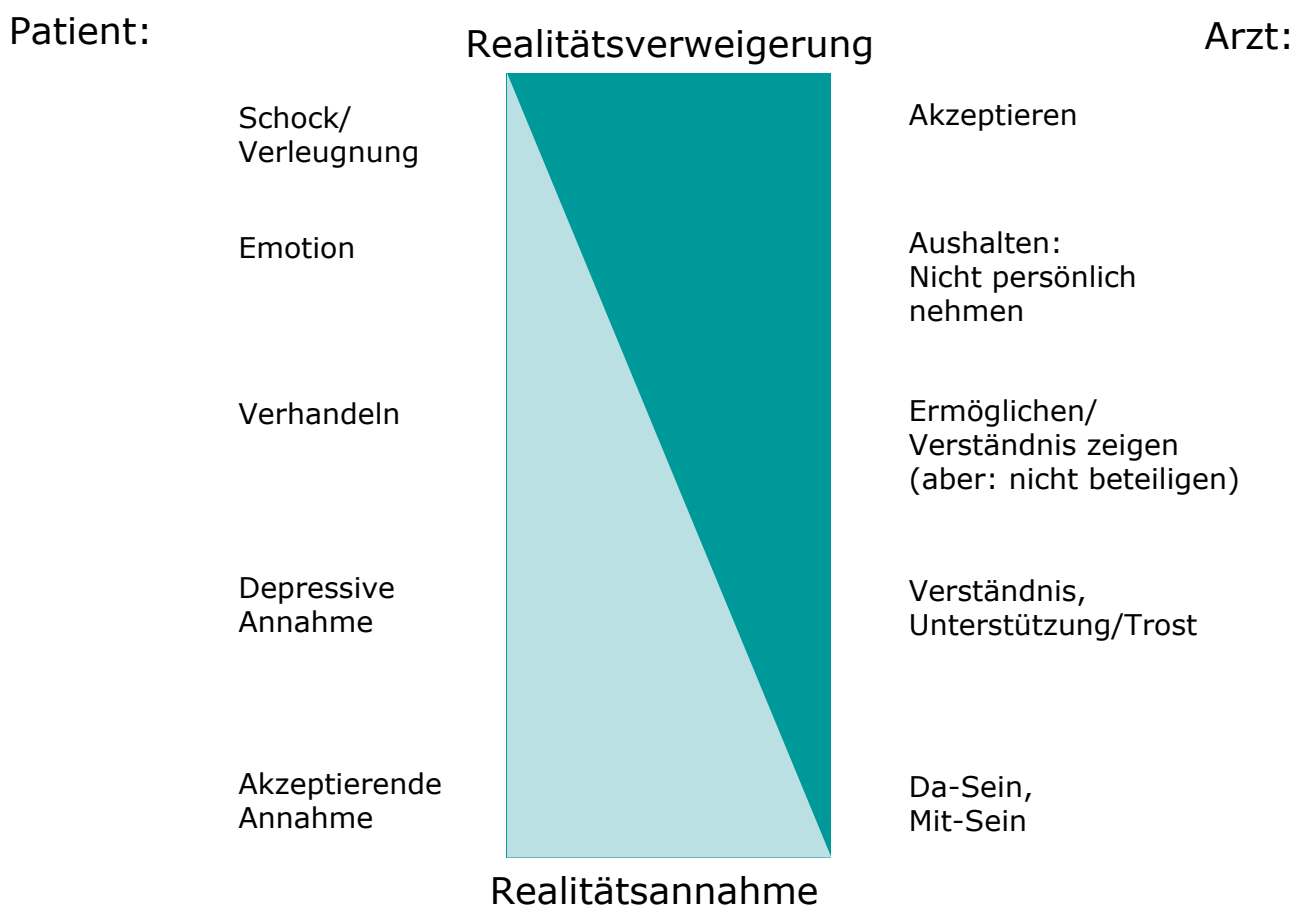
### **In der Krankheit zu bewältigende psychosoziale Belastungen**

- Körperintegrität und Wohlbefinden
  - Verändertes Selbstkonzept
  - Gestörtes emotionales Gleichgewicht
  - Verunsicherung hinsichtlich sozialer Rollen und Aufgaben
  - Situative Anpassung
  - Bedrohung des Lebens – Angst vor dem Sterben
-

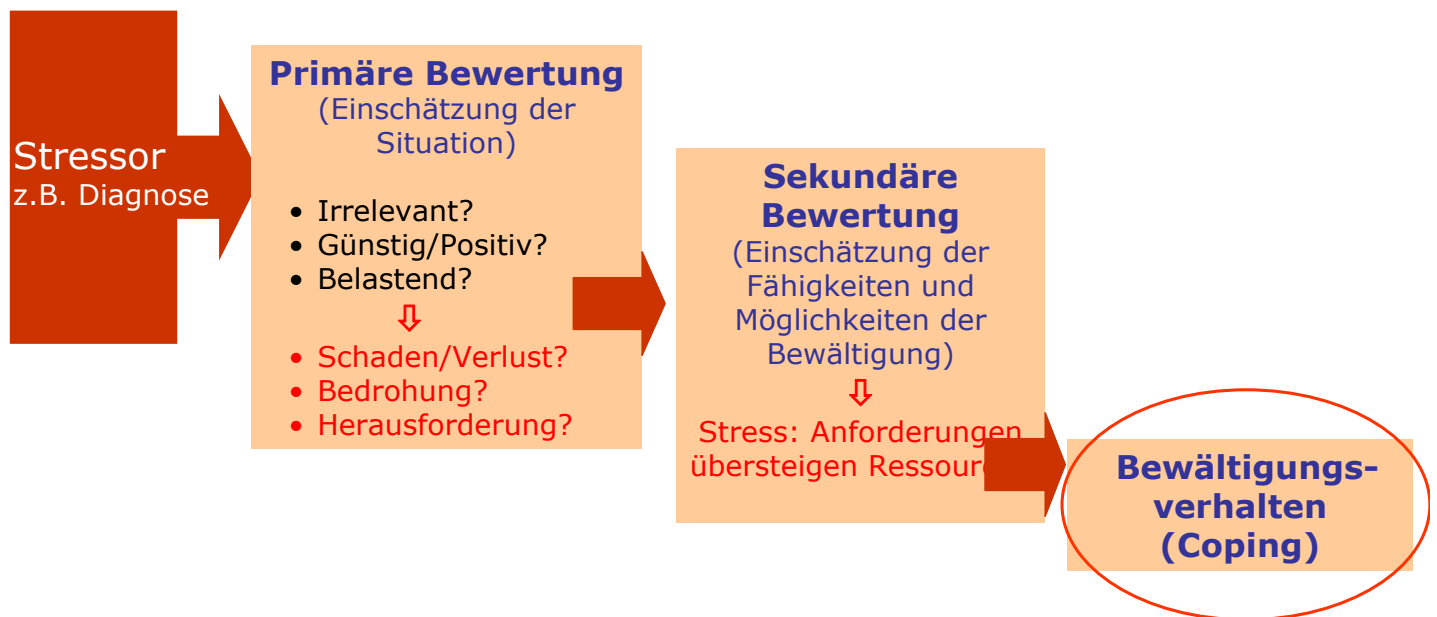
## Ziele der Bewältigungsversuche

- **Annäherung an die Realität:**  
Akzeptanz oder Aufhebung der problematischen Situation
- **Wiederherstellung des emotionalen Gleichgewichts:**  
Sich selbst beruhigen und die körperliche und seelische Erregung in Grenzen halten

## Phasenmodell der Krankheitsverarbeitung (Kübler-Ross, 1969)



# Krankheitsverarbeitung ist individuell: das Transaktionale Stressmodell (Lazarus, 1974)



## Bewältigungsformen

- **Handlungsorientiert**
  - Verhaltensweisen sind einem Beobachter unmittelbar zugänglich
- **Kognitionsorientiert**
  - Intellektuelle Auseinandersetzung mit der Erkrankung
- **Emotionsorientiert**
  - Gefühlsbezogene Reaktion

Können jeweils am Problem und/oder den Reaktionen/Emotionen ansetzen

---

## Bewältigungsformen

### Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- Aktives Vermeiden
- Altruismus
- Kompensation
- Konstruktive Aktivität
- Konzentrierte Entspannung
- Solidarisieren
- Sozialer Rückzug
- Zuwendung

---

---

## Bewältigungsformen

### Handlungsorientiert:

- **Zupacken**
- **Ablenkendes Zupacken**
- **Aktives Vermeiden**
- **Altruismus**
- **Kompensation**
- **Konstruktive Aktivität**
- **Konzentrierte Entspannung**
- **Solidarisieren**
- **Sozialer Rückzug**
- **Zuwendung**

„Alles hängt  
jetzt davon  
ab, wie ich  
mitmache.“

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- **Ablenkendes Zupacken**
- Aktives Vermeiden
- Altruismus
- Kompensation
- Konstruktive Aktivität
- Konzentrierte Entspannung
- Solidarisieren
- Sozialer Rückzug
- Zuwendung

„Ich stürze mich in die Arbeit, um die Krankheit zu vergessen.“

---

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- **Aktives Vermeiden**
- Altruismus
- Kompensation
- Konstruktive Aktivität
- Konzentrierte Entspannung
- Solidarisieren
- Sozialer Rückzug
- Zuwendung

„Ich gehe nicht schon wieder zum Arzt.“

---

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- Aktives Vermeiden
- **Altruismus**
- **Kompensation**
- **Konstruktive Aktivität**
- **Konzentrierte Entspannung**
- **Solidarisieren**
- **Sozialer Rückzug**
- **Zuwendung**

„Ich will so lange wie möglich für meine Familie da sein.“

---

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- Aktives Vermeiden
- **Altruismus**
- **Kompensation**
- **Konstruktive Aktivität**
- **Konzentrierte Entspannung**
- **Solidarisieren**
- **Sozialer Rückzug**
- **Zuwendung**

„Wenn es mir schlecht geht, kaufe ich mir was Schönes.“

---

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- Aktives Vermeiden
- Altruismus
- Kompensation
- **Konstruktive Aktivität**
- **Konzentrierte Entspannung**
- Solidarisieren
- Sozialer Rückzug
- Zuwendung

„Jetzt nehme ich mir endlich Zeit für den Töpferkurs.“

---

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- Aktives Vermeiden
- Altruismus
- Kompensation
- **Konstruktive Aktivität**
- **Konzentrierte Entspannung**
- Solidarisieren
- Sozialer Rückzug
- Zuwendung

„Wenn die Schmerzen mich ver-spannen, mache ich Autogenes Training.“

---

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- Aktives Vermeiden
- Altruismus
- Kompensation
- Konstruktive Aktivität
- Konzentrierte Entspannung
- **Solidarisieren**
- Sozialer Rückzug
- Zuwendung

„Ich fühle mich am besten von den Menschen verstanden, die Ähnliches durchmachen.“

---

---

## Bewältigungsformen

Handlungsorientiert:

- Zupacken
- Ablenkendes Zupacken
- Aktives Vermeiden
- Altruismus
- Kompensation
- Konstruktive Aktivität
- Konzentrierte Entspannung
- Solidarisieren
- **Sozialer Rückzug**
- Zuwendung

„Ich möchte allein sein.“

---

---

## Bewältigungsformen

### Handlungsorientiert:

- **Zupacken**
- **Ablenkendes Zupacken**
- **Aktives Vermeiden**
- **Altruismus**
- **Kompensation**
- **Konstruktive Aktivität**
- **Konzentrierte Entspannung**
- **Solidarisieren**
- **Sozialer Rückzug**
- **Zuwendung**

„Es hilft mir,  
wenn mir  
jemand zuhört  
und mich  
versteht.“

---

---

## Bewältigungsformen

### Kognitionsorientiert:

- Ablenken
  - Aggravieren
  - Akzeptieren
  - Dissimulieren
  - Haltung bewahren
  - Humor/Ironie
  - Problemanalyse
  - Relativieren
  - Religiosität
  - Rumifizieren (Grübeln)
  - Sinngebung
  - Valorisieren
-

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- **Ablenken**
- **Aggravieren**
- **Akzeptieren**
- **Dissimulieren**
- **Haltung bewahren**
- **Humor/Ironie**
- **Problemanalyse**
- **Relativieren**
- **Religiosität**
- **Rumifizieren (Grübeln)**
- **Sinngebung**
- **Valorisieren**

„Das ... ist mir im Moment wichtiger als die Krankheit.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- **Ablenken**
- **Aggravieren**
- **Akzeptieren**
- **Dissimulieren**
- **Haltung bewahren**
- **Humor/Ironie**
- **Problemanalyse**
- **Relativieren**
- **Religiosität**
- **Rumifizieren (Grübeln)**
- **Sinngebung**
- **Valorisieren**

„Ich weiß, meine Krankheit ist gar nicht so bedrohlich, aber ich mache mich auf das Schlimmste gefasst.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- **Akzeptieren**
- Dissimulieren
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- Relativieren
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- Sinngebung
- Valorisieren

„Es ist nun mal so und ich muss das so hinnehmen.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- **Dissimulieren**
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- Relativieren
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- Sinngebung
- Valorisieren

„Alles nur halb so schlimm. Im Grunde geht es mir gut.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- **Haltung bewahren**
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- Relativieren
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- Sinngebung
- Valorisieren

„Ich muss mich zusammenreißen, so dass mir niemand was anmerkt.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- **Haltung bewahren**
- **Humor/Ironie**
- Problemanalyse
- Relativieren
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- Sinngebung
- Valorisieren

„Einen Schönheitswettbewerb werde ich mit der Narbe wohl nicht mehr gewinnen.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- **Problemanalyse**
- Relativieren
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- Sinngebung
- Valorisieren

„Ich versuche zu verstehen, was überhaupt los ist.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- **Relativieren**
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- Sinngebung
- Valorisieren

„Im Vergleich zu anderen geht es mir noch gut.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- Relativieren
- **Religiosität**
- Rumifizieren (Grübeln)
- Sinngebung
- Valorisieren

„Gott steht  
mir bei.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- Relativieren
- Religiosität
- **Rumifizieren (Grübeln)**
- Sinngebung
- Valorisieren

„Ist es so ...  
oder doch  
nicht so...,  
ich komme  
nicht davon  
los.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- Relativieren
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- **Sinngebung**
- **Valorisieren**

„Durch die Krankheit habe ich zum wahren selbst gefunden.“

---

---

## Bewältigungsformen

Kognitionsorientiert:

- Ablenken
- Aggravieren
- Akzeptieren
- Dissimulieren
- Haltung bewahren
- Humor/Ironie
- Problemanalyse
- Relativieren
- Religiosität
- Rumifizieren (Grübeln)
- **Sinngebung**
- **Valorisieren**

„Ich habe schon andere schlimme Probleme bewältigt. Eigentlich halte ich mich tapfer.“

---

---

## Bewältigungsformen

### Emotionsorientiert:

- Hadern, Selbstbedauern
- Emotionale Entlastung
- Isolieren, Unterdrücken
- Optimismus
- Passive Kooperation
- Resignation, Fatalismus
- Selbstbeschuldigung
- Schuld zuweisen, Wut

---

---

## Bewältigungsformen

### Emotionsorientiert:

- **Hadern, Selbstbedauern**
- **Emotionale Entlastung**
- **Isolieren, Unterdrücken**
- **Optimismus**
- **Passive Kooperation**
- **Resignation, Fatalismus**
- **Selbstbeschuldigung**
- **Schuld zuweisen, Wut**

„Warum gerade ich?“

---

---

## Bewältigungsformen

Emotionsorientiert:

- **Hadern, Selbstbedauern**
- **Emotionale Entlastung**
- **Isolieren, Unterdrücken**
- **Optimismus**
- **Passive Kooperation**
- **Resignation, Fatalismus**
- **Selbstbeschuldigung**
- **Schuld zuweisen, Wut**

„Ich fühle mich so elend, aber das Weinen hilft.“

---

---

## Bewältigungsformen

Emotionsorientiert:

- **Hadern, Selbstbedauern**
- **Emotionale Entlastung**
- **Isolieren, Unterdrücken**
- **Optimismus**
- **Passive Kooperation**
- **Resignation, Fatalismus**
- **Selbstbeschuldigung**
- **Schuld zuweisen, Wut**

„Das hat mich überhaupt nicht beunruhigt.“

---

---

## Bewältigungsformen

Emotionsorientiert:

- Hadern, Selbstbedauern
- Emotionale Entlastung
- Isolieren, Unterdrücken
- **Optimismus**
- Passive Kooperation
- Resignation, Fatalismus
- Selbstbeschuldigung
- Schuld zuweisen, Wut

„Alles wird  
wieder gut.“

---

---

## Bewältigungsformen

Emotionsorientiert:

- Hadern, Selbstbedauern
- Emotionale Entlastung
- Isolieren, Unterdrücken
- **Optimismus**
- **Passive Kooperation**
- Resignation, Fatalismus
- Selbstbeschuldigung
- Schuld zuweisen, Wut

„Die Ärzte  
wissen  
schon, was  
sie tun.“

---

---

## Bewältigungsformen

Emotionsorientiert:

- **Hadern, Selbstbedauern**
- **Emotionale Entlastung**
- **Isolieren, Unterdrücken**
- **Optimismus**
- **Passive Kooperation**
- **Resignation, Fatalismus**
- **Selbstbeschuldigung**
- **Schuld zuweisen, Wut**

„Es hat doch  
alles keinen  
Sinn mehr.“

---

---

## Bewältigungsformen

Emotionsorientiert:

- **Hadern, Selbstbedauern**
- **Emotionale Entlastung**
- **Isolieren, Unterdrücken**
- **Optimismus**
- **Passive Kooperation**
- **Resignation, Fatalismus**
- **Selbstbeschuldigung**
- **Schuld zuweisen, Wut**

„Ich verdiene  
es nicht  
besser.“

---

# Bewältigungsformen

## Emotionsorientiert:

- **Hadern, Selbstbedauern**
- **Emotionale Entlastung**
- **Isolieren, Unterdrücken**
- **Optimismus**
- **Passive Kooperation**
- **Resignation, Fatalismus**
- **Selbstbeschuldigung**
- **Schuld zuweisen, Wut**

„Auf den  
Doktor hab  
ich eine  
Riesenwut.“

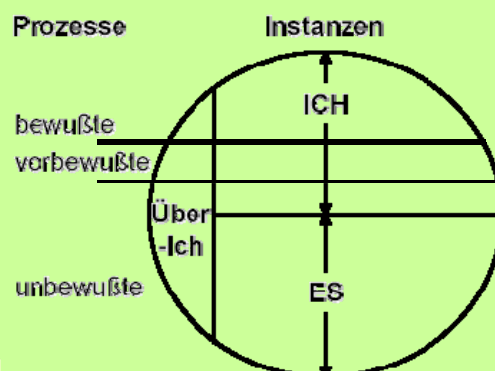
## Psychoanalyse: Prozess- und Strukturmodell der Persönlichkeit

### Das Instanzenmodell (Strukturmodell)

- **Es**
  - Reservoir von ungerichteter Energie → Libido
  - Quelle von gerichteten Wunschregungen (Triebrepräsenzen)
  - angeborene Antriebe (z.B. Sexualität, Aggression)
  - → **Lustprinzip** (irrational, impulsgesteuert, sofortige Befriedigung)
- **Ich**
  - Funktionen des Wahrnehmens, Rememberns, Denkens, willkürliches Bewegen → **Realitätsprinzip**
  - Vermittlungsinstanz zwischen Es, Über-Ich und den Bedingungen der Realität → **Wahrnehmungsbewusstsein**
  - im Dienst der psychischen Selbsterhaltung → **Selbstkontrolle**
- **Über-Ich**
  - Wissensinstanz (Sitz der Werte; normative Ansprüche der Außenwelt) und Träger des persönlichen Leitbildes (Ich-Ideal)
  - → **Lustfeindlichkeit**

### Das topographische Modell

- **Das Unbewusste:** Verdrängte, meist unangenehme Erinnerungen oder nicht erlaubte Triebwünsche (→ Abwehrmechanismen)
- **Das Vorbewusste:** Das Innere des Ichs, das vor allem die Denkvorgänge umfasst; vermittelnd zwischen den unbewussten Vorgängen des Es und den bewussten Wahrnehmungsinhalten
- **Das Bewusste:** Wahrnehmung äußerer Ereignisse oder innerer Erlebniszustände (Wahrnehmungsbewusstsein)



---

## Psychoanalyse Abwehrmechanismen

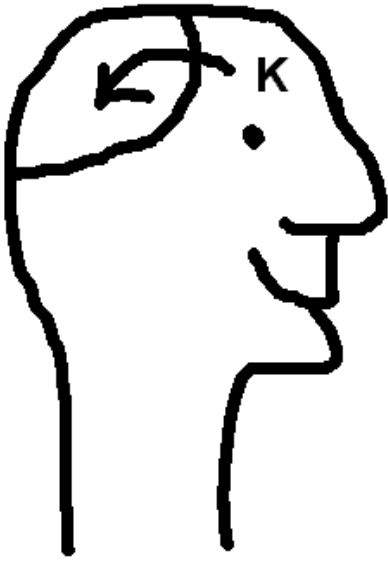
- vom **Ich** eingesetzter Schutzmechanismus gegenüber inneren und äußeren *Gefahren*
  - „Abwehr“ als *unbewusster* Regulationsmechanismus (Ziel: Verringerung von Angst, Schmerz, Kränkung, Scham, Schuld)
  - dienen der Aufrechterhaltung des psychischen Gleichgewichts
  - Zugang der bedrohlichen Inhalte zum Bewusstsein wird verhindert
  - binden psychische Energie (d.h. es „brodelt“ im Unbewussten weiter ...)
- 
- 

## Abwehrmechanismen

- Veränderung der Wahrnehmung des unerträglichen Reizes
  - Veränderung der Bedeutung des Reizes
  - Neutralisierung des Reizes durch aktive Gegenmaßnahmen
-

---

## Abwehr: Veränderung der Wahrnehmung



Unakzeptable Vorstellungen/  
unerträgliche Emotionen werden  
aus dem Bewusstsein verbannt.

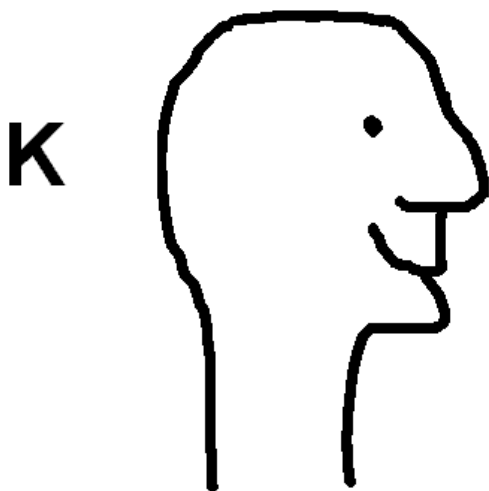
„Eine Patientin vergisst einen Arzttermin, an  
dem ein Befund mitgeteilt werden soll.“

Verdrängung

---

---

## Abwehr: Veränderung der Wahrnehmung



Verneinung der Wahrnehmung  
der unerträglichen Vorstellung

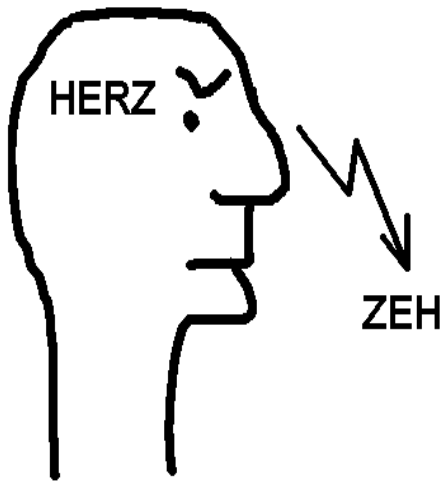
„Angesprochen auf ein merkwürdig  
verändertes Muttermal, betont der  
Patient, dass das schon immer so  
aussah.“

„Aufgeklärt? Über was? Ich bin nicht  
aufgeklärt worden.“

Verleugnung

---

## Abwehr: Veränderung der Wahrnehmung

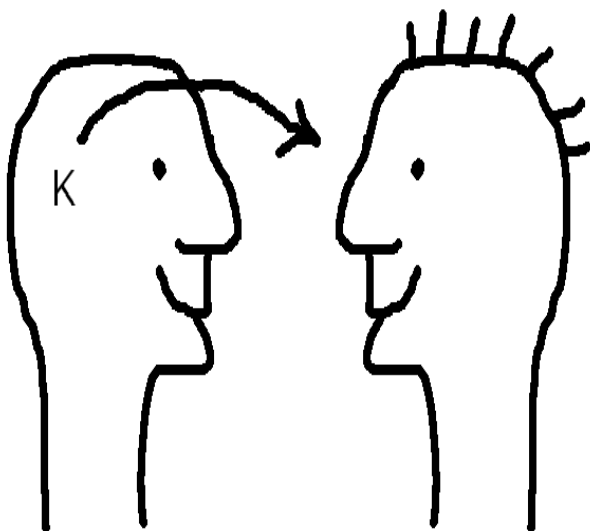


Verschiebung

Unerträglichen Vorstellungen/  
Emotionen werden auf andere  
Objekte/Personen ausgerichtet

„Ein Patient ist wütend auf seinen  
behandelnden Arzt, traut sich jedoch  
nicht, diesem seine Kritik und seinen  
Ärger mitzuteilen. Als nach der Visite  
eine Schwester das Zimmer betritt ist er  
unausstehlich und kritisiert sie  
permanent.“

## Abwehr: Veränderung der Wahrnehmung



Projektion

Unakzeptable Vorstellungen/  
Emotionen werden anderen  
zugeschrieben und an diesen  
wahrgenommen.

„Ein Patient nach einem Herzinfarkt  
möchte von der behandelnden Ärztin  
genaue Auskunft über den  
Krankheitsverlauf. Angesprochen auf  
seine Sorgen, antwortet er, nicht er  
persönlich mache sich Sorgen, sondern  
sein Frau halte diese Ungewissheit  
einfach nicht mehr aus.“

---

## Abwehrmechanismen

- **Veränderung der Wahrnehmung** der unerträglichen Belastung
  - Verdrängung
  - Verleugnung
  - Verschiebung und Projektion
- **Veränderung der Bedeutung**
- **Neutralisierung durch aktive Gegenmaßnahmen**

---

---

### Abwehr: Veränderung der Bedeutung



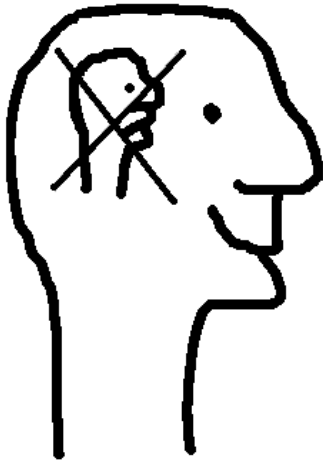
Rationalisierung

Unerträgliche Vorstellungen werden zwar rational wahrgenommen, damit verbundene Emotionen aber abgespalten oder verdrängt.

„Das Risiko, dass es sich bei dieser Hautveränderung um Hautkrebs handelt liegt höchstens bei 20%. In meiner Familie gab es bisher außerdem keine Krebserkrankungen.“

---

## Abwehr: Veränderung der Bedeutung



Unerträgliche Vorstellungen/  
Emotionen werden durch  
entgegengesetztes Verhalten  
abgewehrt.

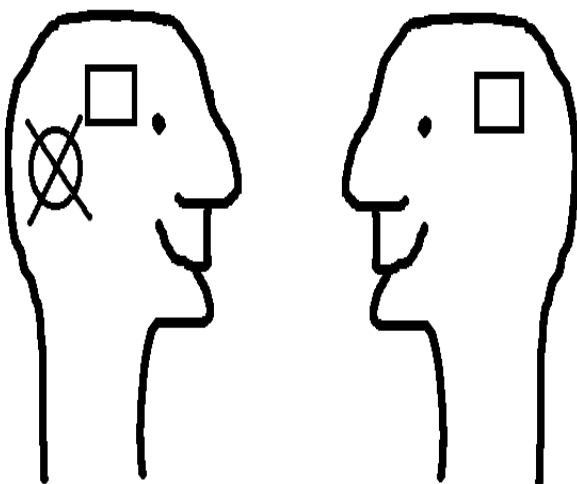
„Ein Patient ist ärgerlich auf den  
Orthopäden, weil er trotz eines Termins  
stundenlang warten musste. Kaum  
betritt er das Sprechzimmer ist er  
überaus freundlich zu dem Arzt.“

Reaktionsbildung

---

---

## Abwehr: Veränderung der Bedeutung



Erhöhung des Selbstwertgefühls  
durch die Identifikation mit der  
Person durch die man sich  
belastet fühlt.

„Ein Oberarzt der von seinem Chefarzt  
regelmäßig abgekanzelt wird, verhält  
sich gegenüber den Assistenzärzten  
genauso machtbesessen, in dem er sie  
demütigt und verletzt.“

Identifikation

---

# Abwehrmechanismen

- **Veränderung der Wahrnehmung** der unerträglichen Belastung
  - Verdrängung
  - Verleugnung
  - Verschiebung und Projektion
- **Veränderung der Bedeutung**
  - Rationalisieren und Intellektualisieren
  - Reaktionsbildung
  - Identifikation (mit dem Aggressor)
- **Neutralisierung durch aktive Gegenmaßnahmen**

## Abwehr: Neutralisierung durch aktive Gegenmaßnahmen



Kompensation und  
Überkompensation: Acting out

Unerträgliche  
Wahrnehmung wird  
durch Betriebsamkeit  
neutralisiert.

„Ärzte und Schwestern  
unternehmen alle möglichen  
Untersuchungen und  
Behandlungsmaßnahmen,  
obwohl sie wissen, dass das  
Kind in wenigen Stunden  
stirbt.“

---

## **Abwehr: Neutralisierung durch aktive Gegenmaßnahmen**



Versuch die Angst durch aktive, direkte Konfrontation zu bewältigen.

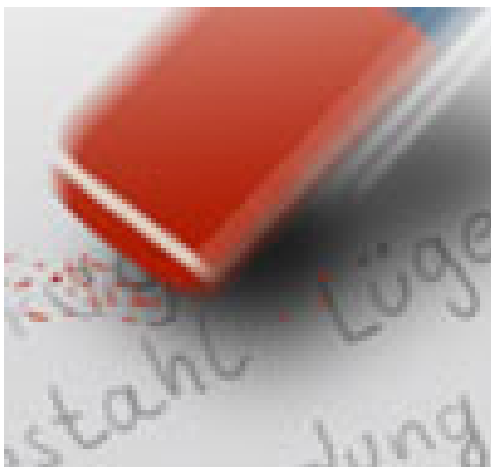
„Patient mit einem „Raucherbein“ bittet den Arzt darum das Bein umgehend zu amputieren, damit das Theater endlich vorbei wäre. Er könne auch gut mit nur einem Bein, davor habe er keine Angst.“

Kontraphobische Handlung

---

---

## **Abwehr: Neutralisierung durch aktive Gegenmaßnahmen**



So tun, als ob nichts geschehen wäre.  
(Verleugnetes ist unbewusst, Ungeschehen gemachtes schon „fast“ bewusst.)

„Eine Witwe deckt nach wie vor den Frühstückstisch für ihren verstorbenen Ehemann mit.“

Ungeschehen machen

---

# Abwehrmechanismen und Bewältigungsstrategien

## Abwehrmechanismen:

- Unbewusste Prozesse zur Verminderung belastender Gefühle und Wahrnehmungen
- Ziel: Intrapsychische Stabilisierung und Konfliktneutralisierung durch Regulation, Reduktion und zeitweises „Eliminieren“ einer emotionalen Bedrohung
- auf Verhaltensebene: häufig Rückzugs- und Vermeidungsverhalten

## Bewältigungsstrategien (Coping):

- Bewusste Anstrengungen zur Verminderung der Belastungen
- Ziel: Adaptive Anpassung an die belastende Situation durch Veränderung von subjektiven Bewertungen und Verhaltensmustern.
- Verhalten: Strategien zur Veränderung oder Kontrolle von Umwelt oder Situation
- können kognitions-, handlungs- oder emotionsbezogen sein

- ☞ scharfe Abtrennung der Konzepte nicht sinnvoll.
  - ☞ Abwehr und Bewältigung greifen ineinander (Abwehr-Konzept aus der Psychoanalyse, während Bewältigung eher aus der Stressforschung kommt).
-