

Wenn Selbstentfremdung krank macht

von Markus Fischer

Im Zentrum der Theorie der Integrativen Körperpsychotherapie IBP steht das Konzept von Beziehung und Beziehungsfähigkeit. Das betrifft in erster Linie die Beziehung zum eigenen Persönlichkeitskern, zum Selbst. Dieser Kern beinhaltet das Potential unseres wahren Wesens. Je besser die Umstände unserer kindlichen Entwicklung gewesen sind, desto mehr haben wir den Kontakt zu unserem Selbst aufbauen und Qualitäten wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstgeborgenheit entwickeln können. Guter Selbstkontakt bedeutet konkret: guter Kontakt zum eigenen Körpererleben, zu den eigenen Gefühlen, ausgerüstet mit positiven Kognitionen / positivem Selbstbild („ich bin gut, liebenswert, etc.“), in Verbindung mit den eigenen intuitiven Fähigkeiten, geistig-spirituell verankert.

Wenn umfassender Selbstkontakt den einen Pol eines Kontinuums darstellt, so finden wir am anderen Pol die Selbstentfremdung, die wir als fehlenden Kontakt zum eigenen Selbsterleben verstehen. Selbstentfremdung zeichnet sich entsprechend aus durch schwierigen bis fehlenden Zugang zu eigenen Körperempfindungen, Gefühlen oder Intuitionen. Wer sich selbst nicht spürt und fühlt, wird es in der Regel auch schwer haben mit dem Spüren und Fühlen von Anderen und Anderem. Zumeist ist Selbstentfremdung zurückführbar auf instabile frühkindliche Eltern-Kind-Bindung. Traumatisierende Erfahrungen, im Kindes- oder Erwachsenenalter, haben ebenfalls das Potential, den Kontakt zum einen Kernselbst zu unterbrechen und dadurch Selbstentfremdung hervorzurufen. Erwachsene mit gutem Selbstkontakt sind grundsätzlich besser geschützt vor Selbstentfremdung als sich entwickelnde Kinder. Bei sehr heftigen Ereignissen wie Unfällen, Kriegserfahrungen können aber auch Erwachsene einem Prozess zunehmender Selbstentfremdung anheimfallen.

Guter Selbstkontakt scheint uns der zentrale Faktor zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer und geistig-spiritueller Ebene. Umgekehrt erleben wir Selbstentfremdung, wenn sie ein gewisses Ausmass annimmt, als zentralen Faktor für die Entstehung vieler Krankheiten, insbesondere psychosomatischer Störungen. Entsprechend fokussieren IBP-Therapien und IBP-Coaching auf den Aufbau respektive die Verbesserung des Selbstkontaktes.

Selbstentfremdung kommt über verschiedene Mechanismen zustande. Zwei davon, quantitativ wahrscheinlich die wichtigsten, wollen wir etwas detaillierter anschauen: (1) Selbstentfremdung durch Abspalten von Körperempfindungen und Gefühlen, und (2) Selbstentfremdung durch Selbstveräusserung.

Selbstentfremdung durch Abspalten von Körperempfindungen und Gefühlen entspricht dem, was man unter Dissoziation (in etwa gleichbedeutend mit Totstellreflex) versteht. Dissoziation ist unsere evolutionsmässig älteste Schutzstrategie, die wir zur Verfügung haben, wenn wir uns total überfordert, tödlich bedroht fühlen und wenn Kampf- oder Fluchtverhalten das Problem nicht lösen können. Wird Dissoziation bei real existierender Gefahr eingesetzt und danach wieder aufgehoben, ist sie für viele Situationen ein genialer Bewältigungsmechanismus. Zum krankheitsauslösenden Faktor wird Dissoziation, wenn jemand nicht mehr aus ihr herausfindet, obwohl keine reale Gefahr mehr besteht. In anhaltender Dissoziation ist ein Mensch von all den Körpersignalen und Gefühlen abgeschnitten, die ihm optimales Anpassen an eine Herausforderung ermöglichen würden. Insbesondere sind wir in Dissoziation von unseren kommunikativen, zwischenmenschlichen Fähigkeiten abgeschnitten. Anhaltende bis chronische Dissoziation führt fast zwangsläufig zu ernsthafter Krankheit, auf körperlicher

Ebene in Form von Fehlsteuerung vegetativer Funktionen, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen und auf psychischer Ebene in Form von emotionaler Instabilität, Angst, Depression, zwischenmenschlichen Unverträglichkeiten.

Selbstentfremdung über Selbstveräusserung bedeutet, sich konsequent für die Bedürfnisse anderer einzusetzen unter Missachtung eigener Bedürfnisse. Wir nennen das in IBP auch Agency-Verhalten. Der Kern von Agency-Verhalten besteht darin, sich automatisch auf das Gegenüber (Partner, Nachbarin, Chef etc.) auszurichten, und die eigenen Bedürfnisse, Gefühle, Grenzen reflexartig aufzugeben. Menschen mit Agency-Verhalten sind anders als dissoziierte Menschen meist nicht von ihrer Innenwelt abgeschnitten. Ohne ein Gegenüber können sie einigermaßen mit sich verbunden sein, geben diese Verbindung in Anwesenheit anderer jedoch sekundenschnell auf, in aller Regel ohne das zu bemerken. Das führt dazu, dass Menschen mit Agency-Verhalten keine gesunden Grenzen setzen, nicht nein sagen können und oft besser zu wissen glauben, was andere brauchen als diese selbst. Sie bieten ihre Hilfe allenfalls auch ungefragt an und sind so in Gefahr, andere Menschen zu „vergewohltätigen“. Wer sich über längere Zeit auf diese Weise veräussert, vernachlässigt sich selber, beutet sich selbst aus und ist in grosser Gefahr, sich selber krank zu machen. Wir kennen viele psychische und somatische Krankheiten, die mit Agency-Verhalten zusammen hängen können: Burnout-Syndrom, Depression, Angstzustände, Migräne, Spannungskopfschmerzen, Asthma, Magendarmbeschwerden, Diskushernie sind die häufigsten.

Selbstentfremdung und die damit zusammen hängenden Krankheiten können erfolgreich behandelt werden. Unabhängig von der Ursache der Selbstentfremdung liegt der Fokus der Behandlung auf der (Wieder-)Herstellung von Selbstkontakt, beginnend mit dem Kontakt zum eigenen Körpererleben über den Aufbau körperbasierter Ressourcen. Auf der Körperebene aufbauend kann der Kontakt zu den weiteren Ebenen menschlichen Erlebens (Gefühle, Denken, Intuitionen, spirituelle Verankerung) gebahnt werden, so dass allmählich aus Selbstentfremdung Selbstkontakt werden kann. Damit wird das Tor eröffnet zu einem sinnvolleren und damit sinnvollen Leben, zu Beziehungsfähigkeit primär zu sich selbst und sekundär zu anderen und anderem.

Erschienen in IBP Magazin 1 – Dezember 2010