

ÜBER DIE SO GENANNTEN

„FRÜHEN STÖRUNGEN“

Aus dem Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel" von Martin Rubeau, erhältlich unter www.martinrubeau.de

- 1) Eine Geschichte vom kleinen Mädchen und vom kleinen Jungen
 - 2) Symptome früher Störungen
 - a) Das Erleben der inneren Leere
 - b) Die Schwierigkeit, eigene Gefühle zu fühlen und zu leben
 - c) Hohe Kränkbarkeit: Störung des Selbstwertgefühls
 - d) Idealisierung, Vermeiden von Abhängigkeit und Verachtung:
Schwierigkeit in der Ich-Du-Begegnung
 - e) Körperliche Symptome
 - 3) Bewältigungsstrategien früher Störungen
 - a) Streben nach Macht, Größe und sozialer Kompetenz
 - b) Entwicklung von Größenphantasien und Idealisierung
 - c) Verachtung und Abwehr der Abhängigkeit
- Schlussbetrachtung

Liebe Freunde!

Von diesem Text wünsche ich mir sehr, dass er Euch erreichen möge und Mitgefühl für den kleinen Jungen, das kleine Mädchen in Euch auslösen möge.

Jeder Mensch ist einmalig, jede Begrenzung und jede Behinderung ist einmalig, auch die spezifischen Kindheitserfahrungen und alle anderen Einflüsse sind einmalig. Und doch gibt es gemeinsame Wesensmerkmale. Lies einfach weiter und schau, ob es in Dir etwas zum Klingen bringt. Gehe nicht davon aus, dass alles auf Dich passt, vielleicht aber das eine oder andere. Die folgende Geschichte handelt im wesentlichen von Einflüssen im Alter von 0 bis 2 Jahren. Dieses Alter ist unserer bewussten Erinnerung nicht zugänglich, aber alle Erinnerungen sind in uns gespeichert und wir können über Gefühle und Resonanzen beim Lesen spüren, ob diese Geschichte etwas mit uns zu tun hat. Sie ist irgendwie traurig und doch soll sie Mut machen. Wenn wir genau wissen, wie eine Behinderung entstanden ist, dann haben wir auch schon das Werkzeug, diese Begrenzung durch Anerkennen, durch Hinschauen, durch Hinspüren zu berühren, zu integrieren und vielleicht zu beeinflussen.

1) Eine Geschichte vom kleinen Mädchen und kleinen Jungen

Stellen wir uns ein kleines Mädchen, einen kleinen Jungen vor. Sie/er kommt in höchstem Maße bedürftig auf die Welt, das kleine Wesen hat ein stark symbiotisches Bedürfnis, besonders mit der Mutter. Es erlebt sich selbst als verschmolzen, also wie eins mit der Mutter; es benötigt viel Wärme und Geborgenheit, das Gefühl gehalten zu werden, und bedingungslos bewundernde Liebe.

Auf diese Weise erfährt es so etwas wie Urvertrauen, das Gefühl des Wunders, auf der Welt zu sein. So kann ein gesundes und gutes Selbstwertgefühl entstehen, das entscheidend ist für eine gesunde Entwicklung. Das kleine Wesen ist auf die Befriedigung seines Bedürfnisses nach Zuwendung und Präsenz angewiesen: Nur so kann es sich in der liebenden Person spiegeln, erfahren, wer es ist und sich zu einem eigenständigen Wesen entwickeln.

Im zweiten Lebensjahr fängt das kleine Wesen an, sich vorsichtig von der geliebten Mutter zu entfernen. Das Kind ist dabei – in kleinen Schritten – sich auf die Welt zu bewegen. Es löst sich aus dem Vertrauten, es übt die Trennung. Um sich lösen zu können, braucht es aber nach wie vor die Rückversicherung des Vertrauten, die Anerkennung und die Geborgenheit der Mutter. Es ist immer noch extrem verletzlich und leicht entmutigt.

Stellen wir uns nun vor, diese Fähigkeiten und Eigenschaften stehen der Mutter nicht zur Verfügung. Sie tut sich schwer, sie kann ihr Kind nicht bedingungslos lieben. Sie kann es nicht halten, es mit Verzücken anschauen, mit ihr verweilen, mit ihm verschmelzen. Sie ist vielleicht von ihren Gefühlen abgeschnitten, hat kein begründetes Gefühl von sich selbst, sie lebt vielleicht eine Fassade, aber nicht sich selbst. Stellen wir uns vor, sie ist sehr unsicher, sie bekommt vielleicht keine Liebe von ihrem Mann, sie lehnt das Kind vielleicht ab, weil es ihr scheinbar die Freiheit nimmt oder sie hätte gern ein anderes Kind. Stellen wir uns weiter vor, die Mutter ist unruhig und innerlich orientierungslos.

Das Kind kann die Phase des Anklammerns und Aussaugens, des einfach Habenwollens und völliger Verfügbarkeit mit dieser Mutter nicht oder nur bedingt durchleben. Wenn das Kind diese Erfahrung nicht vollständig macht, kann es sie nicht hinter sich lassen. Die Folge: Das Bedürfnis nach bedingungsloser und absoluter Zuwendung, das Einverleibenwollen, das unbedingte Brauchen, als ob es mir gehöre, als ob es selbstverständlich meins sei, dieses Bedürfnis lebt im

Erwachsenen fort, häufig allerdings verdrängt und kaschiert.

Zurück zum Kind. Um zu überleben, entwickelt es einen unglaublich gut funktionierenden Seismographen – eine Habachtstellung: „Was muss ich tun oder lassen, um nichts falsch zu machen, um nicht aufzufallen, um meiner Mutter nicht noch mehr zur Last zu fallen, wie muss ich mich verhalten, um ihre Aufmerksamkeit zu bekommen?“ Und so fällt das kleine Kind aus dem unbekümmerten Zustand des Seins heraus und hinein in den Modus der Aktivität, der Vorsicht, der Berechnung.

Wenn wir davon ausgehen, dass alles eine Auswirkung hat und nichts folgenlos bleibt, dann fragen wir uns: Was wird aus einem Wesen, das als kleines Kind die für eine gesunde Entwicklung notwendige totale Anerkennung und Geborgenheit nicht erlebt hat? Im folgenden wollen wir einige Störungen und Symptome betrachten, die bei Menschen anzutreffen sind, die in Folge eines Mangels an Liebe, Zuwendung und Resonanz „frühe Störungen“ entwickelt haben.

2) Symptome früher Störungen

a) Das Erleben der inneren Leere

Das Erleben der inneren Leere kann sich in Arbeitsunlust, Freudlosigkeit, Stumpfheit, Passivität, Kraftlosigkeit, Niedergeschlagenheit äußern. Gefühle sind häufig abgestumpft, werden nicht deutlich erlebt, alles ist eher eingeebnet. Charakteristisch ist, dass dieses schwer auszuhaltende Gefühl – da ist nichts als Grau, wenn ich nach innen gehe, wenn ich nach Innen schaue – häufig abgewehrt, also nicht bewusst erlebt wird. Was erlebt wird, ist eine unbestimmte innere Unruhe, eine Rastlosigkeit. Die Lebensabläufe haben etwas Mechanisches. Man funktioniert, alles läuft irgendwie, aber man fühlt sich im Inneren unlebendig.

Wenn solche Menschen von sich erzählen, sind sie oft nicht wirklich zu fühlen. Beim Zuhörer entsteht das Gefühl, der Sprecher sei nicht mit dem Herzen dabei. Die Schilderungen haben etwas Mechanisches, von den Gefühlen abgeschnittenes, Unlebendiges.

Die innere Leere führt zu einem vagen Gefühl von „Da fehlt etwas in mir“, „Ich bin nicht komplett“, „Ich bin nicht richtig“, „Ich lebe gar nicht richtig“.

Ein grundlegendes Misstrauen sich selbst gegenüber entsteht, ein Gefühl, sich auf sich selbst nicht verlassen zu können. Wir können sagen: Das Gefühl zu sich selbst, das Selbstgefühl ist nicht wirklich entwickelt, es ist gestört. Der Zugang zu den eigenen Gefühlen ist wie verschüttet. Man ist sich selbst im Innersten fremd, man hat keinen Zugang zur eigenen inneren Wahrheit. Man kann sich selbst nicht lieben, weil man sich selbst gar nicht wirklich fühlt.

Die Selbstwertschwäche und Labilität wird dann – meist völlig unbewusst - hinter einer Fassade verborgen. Das Fehlen oder das schwache Selbstwertgefühl hat eine ausgeprägte Abhängigkeit von Anerkennung, Bestätigung und Bewunderung von Aussen zur Folge. Diese Sucht nach Anerkennung kann sich bei manchen Menschen wiederum hinter einer Fassade von Bescheidenheit und Altruismus verbergen.

Sich dieser inneren Leere zu nähern ist nicht leicht. Es ist ja nicht wie bei anderen Beeinträchtigungen, wo man das Selbst als angeschlagen, angekratzt wahrnimmt. Hier ist es so, als gäbe es gar kein Selbst. Da ist gar nichts, an dem herumgedoktert werden kann, es ist einfach nichts da, es fühlt sich an wie ein Loch. Man fühlt sich wie innerlich verloren, ohne Halt und Orientierung. Verständlich, dass wir alles versuchen, alles, um dies nicht wahrnehmen zu müssen. Es ist äußerst bedrohlich und schmerzhaft, ja geradezu unerträglich, da hinzuschauen.

b) Die Schwierigkeit, eigene Gefühle zu fühlen und zu leben

Da die innere Leere dominiert, erscheint das Gefühlsleben eher stumpf und arm. Dies ist auf einer vordergründigen Ebene oft nicht auszumachen, denn vordergründig können Gefühle gezeigt und ausgedrückt werden. Die Schwierigkeit liegt auf einer tieferen Ebene. Es wirkt so, als hätten Menschen mit den hier beschriebenen Beeinträchtigungen Schwierigkeiten beim Erleben und Zeigen von „tiefen“ Gefühlen, etwa Freude, Schmerz oder Sehnsucht. Es ist nicht so, dass sie diese Gefühle nicht haben. Sie sind aber verdrängt, tief ins Unbewusste geschoben, weil man – unbewusst – glaubt, den Schmerz der mit der Bewusstwerdung verbunden ist, nicht aushalten zu können.

Diese Menschen wirken oft etwas aufgesetzt, gestelzt und / oder blutleer. Ausgedrückte Gefühle wirken nicht „echt“, eher angelernt, fast wie die Gefühle von anderen. Da die innere Leere mit einem – unbewussten – Gefühl einhergeht,

kein Selbst und damit auch keine eigenen Gefühle zu haben, sehnt man sich danach, die Gefühle von anderen zu leben. So kann hier auch die Sehnsucht nach totaler Verschmelzung mit einem anderen Menschen Ausdruck der Hoffnung sein, über den anderen mit Gefühlen verbunden zu sein.

Schon in frühester Kindheit haben wir gelernt, uns gegen schmerzhaftes Verletzungen im Gefühlsbereich zu schützen. Wir haben gelernt, uns unempfindlich zu machen, Gefühle vorbeugend zu unterdrücken, Gefühle mit einem Panzer zu umgeben. Wir fühlen nicht oder nur eingeschränkt. Man erlebt das eigene Innere und die daraus entstehenden Impulse und Gefühle als etwas Fremdes, nicht zu einem Gehörendes. Wenn man davon ausgeht, dass uns unsere Gefühle Orientierung in einer undurchschaubaren Situation geben, uns in unbekanntem und neuartigen Situationen helfen, dann wird klar, welche Behinderung es bedeutet, keinen Zugang zu den eigenen Gefühlen zu haben.

In modifizierter Form kommt es vor, dass jemand kurzfristig ein tiefes Gefühl – z.B. der Verzweiflung, der Verlassenheit oder der Trauer – zulassen kann, um sich gleich wieder zu fangen und innerhalb kürzester Zeit so tun kann, als sei nichts geschehen bzw. dies als etwas darzustellen, was eigentlich nicht gestimmt hat.

Es wird schnell wieder wichtig, sich selbst und der Welt ein Bild von sich zu vermitteln, wie man gerne wäre. Dieser Prozess geschieht unbewusst. Der Betreffende weiß nicht, dass er nichts Eigenes, Echtes lebt, sondern eine Rolle spielt. Er glaubt, er lebe sich selbst. Mehr und mehr Energie wird aufgewendet, um den Schein aufrecht zu erhalten. Je länger die Fassade gelebt wird, desto mehr verkümmert das eigentliche Selbst, das ja auch da ist, nur eben schwach ausgeprägt. Gelingt es, einen Blick hinter die Kulissen zu tun, etwa in einer persönlichen Krise oder in einer Therapie, kann es passieren, dass die Fassade bröckelt oder sogar wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt. Aber bis dahin ist es meist so, dass eine möglichst perfekte äußere Form aufrecht erhalten wird, und dass man glaubt, diese Fassadenwelt sei die „richtige Welt“.

c) Hohe Kränkbarkeit: Störung des Selbstwertgefühls

Äußere Auslöser erschüttern bei allen Menschen das Selbstwertgefühl. Bei der hier beschriebenen Symptomatik wirken äußerliche Erschütterungen jedoch noch tiefgreifender. Wer nicht an sich selbst glaubt, wer keine Basis in sich hat, dem fehlen innere Sicherheit und Geborgenheit. Er oder sie ist sich selbst fremd, hat keine innere Heimat und kann sich nicht selbst lieben.

Häufig finden wir ein Schwanken zwischen Niedergeschlagenheit und Grandiosität, es gibt keine Balance. Überhaupt ertragen sie normale Kränkungen nur sehr schwer und bei „harmlosen“ Anlässen kann es zu unangemessen starken Reaktionen kommen. Das psychische Gleichgewicht kann bereits durch geringfügige Kränkungen derart aus den Fugen geraten, dass man entweder mit ohnmächtiger Wut oder mit Depression reagiert. Wer das eigene Ich als entleert empfindet, neigt dazu, Schuldgefühle und Selbsthass zu entwickeln.

d) Idealisierung, Vermeiden von Abhängigkeit und Verachtung: Schwierigkeit in der Ich-Du-Begegnung

Menschen, die frühe Störungen erlebt haben, können oberflächlich betrachtet durchaus Sozialkontakte aufnehmen und auch halten. In der Liebesbeziehung jedoch wird häufig das Gegenüber nicht als Eigenwesen betrachtet, sondern als Teil von einem selbst. Unbewusst erwartet man von jeder Beziehung, insbesondere aber von der Liebesbeziehung, in ihr die totale Mutterbrust zu finden. Man hofft, vom anderen ständig mit nährenden Substanzen versorgt zu werden, die das eigene Selbstwertgefühl heben. Wenn der andere einmal nicht zur Verfügung steht oder von den eigenen Vorstellungen abweicht, wird dies als große Kränkung erlebt.

Je näher die innere Leere der Bewusstwerdung kommt, um so stärker wird der (unbewusste) Wunsch, das Selbst eines anderen zu leben, indem man sich anklammert, ihn idealisiert, mit ihm verschmelzen will. Das Anklammern führt jedoch nicht zur ersehnten inneren Fülle und Befriedigung, sondern zu einem Gefühl von Entleerung. Man spürt die eigene Abhängigkeit, gelegentlich tritt Angst auf, wahnsinnig zu werden. Das Ich wird als so schwach, als so defekt erlebt, dass man befürchtet sich aufzulösen, zu versinken, vielleicht wahnsinnig zu werden.

Aufgrund der traumatischen Kindheitserfahrung – die Mutter, von der das kleine Wesen völlig abhängig war, konnte ihm nicht geben, was es so dringend brauchte – wird in späteren Beziehungen versucht, Abhängigkeit zu vermeiden. Da Abhängigkeit jedoch nicht vollständig vermieden werden kann, es sei denn beide leben sehr abgespalten, wird häufig das folgende Schlupfloch gefunden: man idealisiert den Partner und rechtfertigt so das eigene Bedürfnis nach Verschmelzung. So wird die Abhängigkeit weniger bedrohlich. „Ich bin schwach und unvollkommen – wenn ich ein Teil von Dir werde oder Du ein Teil von mir, wenn wir verschmelzen, wenn Du mich ausfüllst, dann bin ich sicher und vollständig.“ Dem Partner wird – unbewusst – die Rolle der idealisierten Mutter zugemutet, die immer zur Verfügung stehen soll, an die ich mich anlehne, die mein Leben ermöglicht. Wenn der auf diese Weise idealisierte Partner nicht mehr den eigenen Erwartungen entspricht, können die Gefühle leicht in Verachtung umschlagen.

e) Körperliche Symptome

Häufige Ermüdung und Erschöpfungszustände. Herzschmerzen, Kopfschmerzen. Kreuz- und Rückenschmerzen, Würgen im Hals, Allergien, Verkrampfungen aller Art. Beschwerden im Hals-Schulter-Bereich entstehen oft, wenn Gefühle unterdrückt werden. Dies ist nur ein Ausschnitt aus der großen Bandbreite von körperlichen Symptomen, denen wir uns an dieser Stelle nicht näher zuwenden wollen.

3) Bewältigungsstrategien früher Störungen

Stellen wir uns noch einmal vor, wie es jemandem geht, der die beschriebenen Symptome entwickelt hat, der mit diesen „Behinderungen“ in der Welt ist. Er wird ein subtiles Gefühl von Scham und Unangemessenheit empfinden. Um diese unangenehmen Gefühle nicht zu empfinden, müssen sie verdrängt werden. Und um die Verdrängung zu stabilisieren, wird er sich bestimmte Kompensationseigenschaften aneignen, die verhindern, dass etwas bewusster wird. Es handelt sich um so genannte Bewältigungsstrategien. Dabei wird manches aus dem Absatz davor wieder angesprochen, jetzt aus verändertem Blickwinkel.

a) Streben nach Macht, Größe und sozialer Kompetenz

Um sich vor Enttarnung oder möglicher Demütigung zu schützen, wird man intelligent, wissend, genau, strebt nach Einfluss und Erfolg. Auch die Fähigkeit der Selbstbeherrschung gehört dazu. Man macht sich unerreicht und unangreifbar. In seiner Beherrschbarkeit kann man großartig sein – mitunter auch unter dem Deckmantel der Bescheidenheit, der menschlichen Reife. Um die dringend notwendige Bewunderung zu erzwingen, wird man zum Perfektionisten. Da es jedoch faktisch nicht möglich ist, perfekt zu sein und perfekt zu handeln, ist die Erfahrung des Misserfolgs praktisch vorprogrammiert.

Um seine Defizite im nährenden und innigen Kontakt zu verschleiern, eignet man sich soziale Aktivitäten an, z.B. Aktionismus und Redeschwall. Es ist fast so, als würde man mit viel Aktion und vielem Reden die innere, emotionale Leere zudecken. Schweigen könnte als gefährlich angesehen werden und auf Unsicherheit schließen lassen.

b) Entwicklung von Größenphantasien und Idealisierung

Um die eigene Verunsicherung und innere Wertlosigkeit nicht zu fühlen, wird häufig ein grandioses, idealisiertes Selbst entwickelt. Man zieht sich auf ein Größenselbst zurück, für das man sich gegebenenfalls auch bewundern lassen kann. Das Größenselbst gibt es auch in negativer Form, in Form der totalen Selbstentwertung: „Niemand ist so blöd wie ich, ich bin der/die Hässlichste und Dümme von allen.“ Der Wunsch, eigentlich der Größte sein zu wollen, wird dadurch überdeckt und kaschiert. Es kann auch ein anderer idealisiert werden, dann wird alles Unerfüllte auf die andere Person übertragen und in der Verschmelzung mit dieser Person fühlt man sich selbst vollkommen. Dies geschieht häufig in der Partnerschaft, aber z.B. auch in der „Hingabe“ an einen Guru. Hier darf die Abhängigkeit, die sonst vermieden und abgewehrt wird, sein und gelebt werden.

c) Verachtung und Abwehr der Abhängigkeit

Wer als Kind nicht genügend bekommen hat, würde eigentlich neidisch und missgünstig durch die Welt gehen, neidisch auf alle, die es besser hatten.

Das wäre kaum auszuhalten. Als Abwehr dient dann häufig Verachtung und Herabsetzung: Wenn ich den anderen herabsetze und verachte, ist er nichts mehr wert, dann brauche ich ihn nicht zu beneiden, brauche auch nicht böse auf ihn zu sein. Die traumatische Erfahrung der frühen Kindheit, in der man abhängig und ausgeliefert war, darf sich nicht wiederholen. Insofern muss die Abhängigkeit zu anderen Menschen verleugnet werden.

Schlussbetrachtung

Dieser Text ist nicht immer leicht zu lesen, wenn man sich selber darin wieder findet. Es erfordert Mut, sich der eigenen inneren Leere zu stellen. Es ist auch nicht zu jedem Zeitpunkt des Lebens sinnvoll und angemessen, es braucht den richtigen Zeitpunkt.

Doch bei allem Schmerzlichen – auch hier hoffe ich, dass der Text einlädt und animiert, tiefer in uns zu schauen, uns selbst besser kennen zu lernen und was wir finden, was wir fühlen oder auch nicht fühlen mit Freunden und Vertrauten zu teilen. Auch hier möchte ich wieder eine Einladung zum gemeinsamen Arbeiten und Wachsen und Verändern in einer Gruppe aussprechen. Denn:

Alles ist möglich. Sogar, dass wir uns ändern.

