

Die Entwicklung der Lebendigkeit

Lebendigkeit zwischen Aufklärung und Romantik

Lebendig sein heißt fühlen. Welchen Platz das Fühlen jedoch im Leben eines Menschen einnehmen soll, hängt stark vom zugrundeliegenden Menschenbild ab. Das abendländische Menschenbild der letzten Jahrhunderte ist vorrangig durch



Descartes „cogito ergo sum“ bzw. „ich denke, also bin ich“ geprägt. Seit der Aufklärung hat sich die Trennung zwischen Kopf und Körper immer fester zementiert. Die Herrschaft der Vernunft wurde durch eine Ausgrenzung von Gefühlen aus weiten Teilen des

gesellschaftlichen Diskurses erreicht. Der menschliche Leib und die ihm innewohnende Lebendigkeit wurden den neuen gesellschaftlichen Bedingungen angepasst.

Gleichzeitig brachte die Aufklärung mit der Romantik aber auch genau die Gegenbewegung hervor, die versucht, den Menschen die Freiheit des Fühlens und die Tiefe ihrer Gefühle zurückzugeben. Dabei ging es keineswegs nur um edle, schöne Gefühle, sondern durchaus auch um das Böse und Negative. Nicht zuletzt ist ja auch Marquis de Sade ein (wenn auch schwarzer) Romantiker.

Menschliche Gefühle und das Unbewusste stellen sich in der romantischen Sichtweise natürlich völlig anders dar als aus der aufklärerischen Perspektive. So sehen aufklärerische Theorien das Unbewusste und die damit verbundenen Gefühle als etwas Gefährliches, das der Mensch mit Hilfe seiner Einsichts- und Erkenntnisfähigkeit nur von außen bewältigen kann und

muss. Romantische Theorien sind hingegen davon überzeugt, dass der Mensch durch die Entfaltung seines Unbewussten und seiner Gefühle zu sich selbst findet.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass sich die meisten psychotherapeutischen Verfahren auf romantische Ideen stützen und sich zum Ziel setzen, Menschen wieder mit ihrem ursprünglichen Lebensgefühl in Kontakt zu bringen. Die Arbeit mit tiefen Gefühlen wird als ein „Grundrecht auf Lebendigkeit“ angesehen, das keinem Menschen verwehrt werden darf.

Es gibt jedoch auch Verfahren wie etwa die Psychoanalyse, die sich der Aufklärung verpflichtet sehen. Entsprechend wird dort das Unbewusste und die damit verbundenen Gefühle als etwas Gefährliches angesehen, das der Mensch nur durch seine Erkenntnisfähigkeit bewältigen kann.

Mit der Romantik entstand eine Gegenbewegung zur Aufklärung, die dem Menschen die Freiheit und Tiefe des Fühlens zurückgibt. Viele psychotherapeutische Verfahren stehen deshalb in einer romantischen Tradition.

Doch auch die therapeutischen Verfahren sind im Umgang mit Gefühlen starken Veränderungen unterworfen. Aus historischer Perspektive lässt sich feststellen, dass in der Anfangsphase einer psychotherapeutischen Methode tiefe Gefühle (z.B. Sexualität und expressive emotionale Prozesse) meist eine recht große Bedeutung haben, mit zunehmender Etablierung des Verfahrens jedoch aus deren Fokus verschwinden.

Auch in der Bioenergetischen Analyse kann man über die letzten 50 Jahre erkennen, dass das ursprüngliche Ziel, eine lebendige

im Sexualtrieb wurzelnde Lebensgestaltung zu vermitteln, immer weiter in den Hintergrund getreten ist. Stattdessen konzentriert sich die Bioenergetische Analyse heute weitgehend darauf, körpertherapeutische Techniken zur Problembewältigung zur Verfügung zu stellen.

Ein nicht einfach zu verstehendes Phänomen! Psychotherapeutische Verfahren beschäftigen sich im Rahmen ihrer Professionalisierung immer weniger mit Fragen der Lebendigkeit, ziehen sich vermehrt von diesem Feld menschlicher Lebensbewältigung zurück und verlassen damit den Kontext romantischer Menschenbilder. Gleichzeitig lebt in den westlichen Gesellschaften eine riesige Unterhaltungsindustrie von der Gefühlsverarmung der Menschen und versucht auf verschiedensten Wegen, beim Publikum Emotionen und Lebendigkeit zu evozieren. Schließlich sind ja Fernsehen, Kino und Computerspiele vorrangig damit beschäftigt, Gefühlserfahrungen zu vermitteln! Peter Sloterdijk bezeichnete in diesem Zusammenhang das Fernsehen einmal als eine Institution, die Erregungsvorschläge unterbreitet.

Katharsis und Affektregulation

Katharsis meint die Befreiung von seelischen Konflikten und inneren Spannungen durch eine emotionale Abreaktion. Viele psychotherapeutische Verfahren (auch die Psychoanalyse) beginnen bzw. begannen als kathartische Methoden und bieten ihren Klienten die Möglichkeit, Wut, Trauer oder Schmerz in einem geschützten Raum auszuleben. In der Regel fühlen diese sich danach durchaus befreit und gelöst. Doch leider gelingt es nur selten, diese Erfahrungen in den Alltag zu transferieren und so eine dauerhafte Veränderung im Leben der Betroffenen zu erreichen.

Im Alltag kommt es im Umgang mit Gefühlen schnell zu Zielkonflikten. So wirkt sich das ungehemmte Ausleben von Wut und Hass nur selten positiv auf die sozialen Beziehungen aus. Auch das Bedürfnis nach Selbstbehauptung trifft nicht immer auf ein verständnisvolles Gegenüber, sondern aktiviert dort vielleicht eher ablehnende Empfindungen.

Die Erfahrungen der Psychotherapie zeigen also entgegen der romantischen Annahmen, dass die Freiheit des Fühlens nur äußerst selten zu einer lebhaften Lebendigkeit führt. Menschen können nur dann über ein breites Spektrum menschlicher Emotionen verfügen, wenn sie gleichzeitig gereifte Kompetenzen besitzen, mit diesen Gefühlen auch umzugehen. Affekte können nicht nach Belieben gefühlt und ausgedrückt werden, sondern Menschen müssen auch in der Lage sein, diese bei Bedarf zu hemmen, abzuwehren und/oder selbstreflexiv zu verarbeiten. Nur so entsteht ein steuerbares, sozial figuriertes Gefühl, das als Teil des persönlichen Erlebens angenommen und ertragen werden kann.

Menschen können nur über ein breites Spektrum menschlicher Emotionen verfügen, wenn sie in der Lage sind, mit diesen Gefühlen dann auch umzugehen.

Der Affekt wird gehemmt

Affekte sind immer auch ein körperliches Geschehen, unter anderem in Form vegetativer Reaktionen (z.B. Herzklopfen oder eine Erhöhung des Blutdrucks) und Veränderungen der Skelettmuskulatur. Affekte werden jedoch nicht nur durch körperliche Prozesse begleitet. Ein Organismus hat auch umgekehrt die Möglichkeit, Affekte physiologisch zu hemmen.

Ein Affekt kann durch Muskelanspannung und Reduzierung der Atmung ganz oder teilweise blockiert werden, um so eine gewisse Kontrolle über den Affekt zu erhalten. Man kann bei Wut die Zähne zusammenbeißen (um nicht loszubrüllen), sich bei Angst zusammenreißen (um nicht zu zittern) oder auch vor Schreck „starr“ werden.

In den letzten 50 Jahren hat die Arbeit von Körpertherapeuten der verschiedensten Schulen bewiesen, dass die Fähigkeit, Affekte durch physiologische Anspannung zu beeinflussen, ein zentrales Element menschlicher Affektregulierung ist. Vermutlich ist es das erste Reaktionsschema, das Säuglingen bzw. Kleinkindern zur Verfügung steht. Die Säuglings- und Bindungsforschung hat gezeigt, dass Kinder schon in den ersten 12 Monaten in der Lage sind, Affekte zu unterdrücken, die von ihren Bindungspersonen missbilligt werden und zu zeitweiligem Kontaktabbruch führen könnten. Auf diesem Wege entwickeln sich wohl die chronischen muskulären Anspannungen, die in der Bioenergetischen Analyse als „Charakterpanzer“ bezeichnet werden und im Zentrum der körpertherapeutischen Arbeit stehen.

Für einen erwachsenen Menschen hat diese Fähigkeit der Affektblockierung durchaus Vorteile. So kann vielleicht der Ärger auf den Chef „heruntergeschluckt“ werden, um auf diese Weise den Arbeitsplatz zu sichern. Allerdings steht dem Vorteil einer besseren sozialen Handlungsfähigkeit der schwerwiegende Nachteil gegenüber, dass das authentische Lebensgefühl mehr oder minder stark eingeschränkt wird.

Die Fähigkeit, Affekte durch physiologische Anspannung zu beeinflussen, ist ein zentrales Element menschlicher Affektregulierung.

Der Affekt wird abgewehrt

Mit Hilfe von Abwehrmechanismen können Affekte ausgeklammert, entstellt oder auch verschoben werden. Letzteres ist z.B. der Fall, wenn Ehepartner ihren in Jahrzehnten aufgestauten Ärger aufeinander auf den Nachbarn verschieben, der die Frechheit besitzt, seinen Abfall noch nach 22.00 Uhr in die Hausmülltonne zu entleeren. So können „schwierige Affekte“ in ein gemeinsames, sozial erträgliches emotionales Erleben transformiert werden.

Leider ist jede Abwehroperation mit dem Nachteil verbunden, dass dadurch die innere und/oder äußere Realitätswahrnehmung belastet wird. Wenn etwa ein Mann den Briefkasten seiner Freundin kontrolliert und seine Eifersucht rationalisiert, indem er eine Sorge vor Überfüllung des Briefkastens vorgibt, so gelingt es ihm auf diese Weise vielleicht, seinen Eifersuchtsaffekt zu verstecken. Gleichzeitig mutet er seiner Partnerin aber auch eine wenig nachvollziehbare Erklärung für sein Verhalten zu.

Je nach Reife der strukturellen Fähigkeiten können die Einschränkungen durch Abwehroperationen mehr oder minder groß und einer Selbstreflexion mehr oder weniger zugänglich sein. So ist der Mann im Falle einer geringen Einschränkung seiner Realitätswahrnehmung vielleicht in der Lage, im Gespräch mit seiner Freundin zu erkennen, dass sich hinter seinem etwas eigentümlichen Verhalten Eifersucht verbirgt.

Abwehroperationen können aber auch sehr starke, einer Selbstreflexion nicht zugängliche Verzerrungen der äußeren und inneren Realitätswahrnehmung beinhalten. Dabei kann die Situation entstehen, dass der Abwehrprozess seine eigentliche Aufgabe, den Affekt zu regulieren, nicht mehr zuverlässig erfüllt. Dies wäre etwa der Fall, wenn der Mann darauf

beharrte, nicht eifersüchtig zu sein, gleichzeitig aber die Freundin verdächtigte, fremd zu gehen, er also seinen (unbegründeten) Verdacht als subjektive Gewissheit erlebte und sich in Affektdurchbrüche bis hin zu physischen Misshandlungen hineinsteigerte.

Der Affekt wird selbstreflexiv verarbeitet

Bei ausreichend gereiften strukturellen Fähigkeiten ist es möglich, Affekte so zu figurieren, dass das gesamte Spektrum menschlicher Affekte und Bedürfnisse weiterhin verfügbar bleibt. Voraussetzung hierfür ist, dass es gelingt, den mobilisierten Affekt gleichzeitig wahrzunehmen, zu ertragen und zu ihm in Distanz zu gehen. Auf diesem Wege entsteht ein innerpsychischer Raum, in dem der Affekt psychisch, körperlich und situativ reflektiert werden kann und letztlich kontrollier- und steuerbar wird.

Ein solcher Prozess lässt sich am Beispiel eines Boxers illustrieren. Hat der Boxer im Kampf einige Treffer eingesteckt, wird in ihm sicherlich ein Wutaffekt mobilisiert. Würde er diesen Affekt ungehemmt ausleben, begänne er vermutlich, unkontrolliert auf seinen Gegner einzuschlagen. Bei diesem „blindwütigen“ Schlagen würde er aber mit großer Wahrscheinlichkeit seine eigene Deckung vernachlässigen und dem Gegner die Gelegenheit anbieten, die gezeigten Schwächen auszunützen und den Kampf für sich zu entscheiden.

Ist der Boxer hingegen in der Lage, den Wutaffekt zu ertragen und innerpsychisch in eine Distanz zu diesem zu treten, entstehen neue Möglichkeiten. Er kann die Wut nutzen, um seinen Siegeswillen und sein Selbstvertrauen zu stärken. So bindet er den Affekt in seine Strategie ein, anstatt sich der impulsiven Strategie des Affekts auszuliefern. Seine reifere Form der Affektregulation erlaubt es dem Boxer, „unkontrol-

lierte Wut“ in gezielte Kampfkraft zu transformieren, was seine Siegchancen deutlich erhöht.

Durch reife strukturelle Fähigkeiten entsteht ein intrapsychischer Raum, in dem die Affekte gleichzeitig erlebt, kontrolliert und gesteuert werden können.

Durch die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Affektkontrolle wird aus einem Affekt eine steuerbare Emotion. Aufgrund der gesellschaftlichen und sozialkulturellen Entwicklungen sind diese Fähigkeiten für ein menschliches Zusammenleben immer wichtiger geworden. Deshalb ist es vermutlich sinnvoll, die (selbstreflexive) Emotion anstatt des (unmittelbaren) Affekts als Träger der psychischen Lebendigkeit zu betrachten.

Selbstreflexives Emotionserleben ist von zentraler Bedeutung für eine authentische Selbstwahrnehmung. Nicht zuletzt deshalb zählt der ehemalige Direktor der psychosomatischen Klinik Heidelberg, Prof. Dr. Gerd Rudolf, wohl die Verfügbarkeit über emotionales Erleben und emotionalen Ausdruck zu den wesentlichen strukturellen Fähigkeiten.

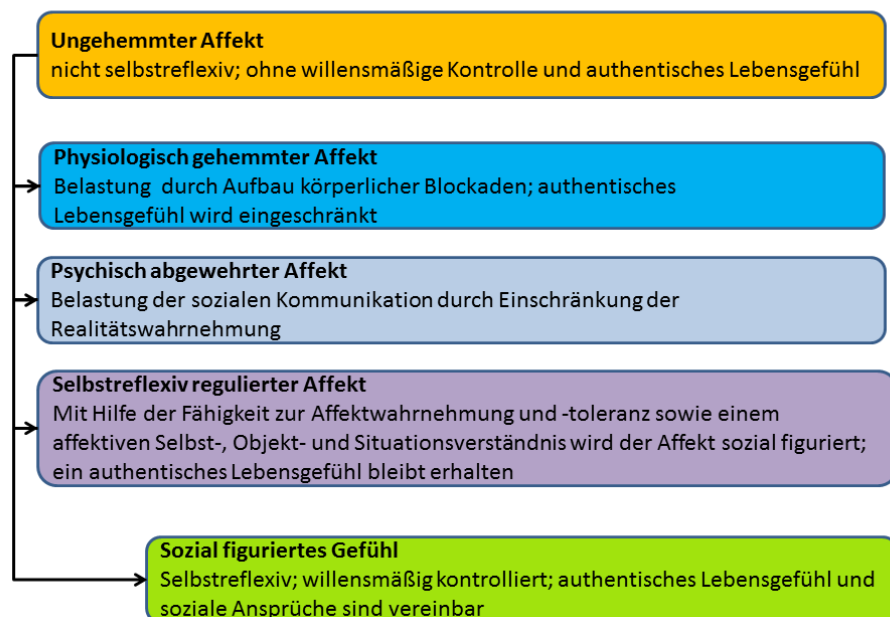
Lebendigkeit in der akademischen Psychologie

Der Wunsch nach wissenschaftlicher Anerkennung prägt nach einer gewissen Zeit die Kultur der meisten therapeutischen Methoden. Die Etablierung eines psychotherapeutischen Verfahrens ist darum auch immer mit seiner „Akademisierung“ verbunden. Als Hort von Vernunft und Aufklärung hat die akademische Wissenschaft verständlicherweise kein wirkliches Interesse an Lust, Angst, Trauer oder Wut, vor allem wenn es

sich dabei um den gelebten Ausdruck dieser Gefühle und nicht um ein quantifizierbares wissenschaftliches Phänomen handelt.

Dennoch hat sich die akademische Entwicklungspsychologie in den letzten 20 Jahren sehr intensiv mit Emotionsentwicklung und -regulation beschäftigt. Im Folgenden werde ich deshalb versuchen, einige Ergebnisse der akademischen Emotionspsychologie, die im Zusammenhang mit dem Thema Lebendigkeit Bedeutung haben, zu referieren. Ich beziehe mich dabei auf das im Jahr 2006 beim Springer Verlag erschienene Buch „Emotion – Entwicklung und Regulation“ von Manfred Holodynski, das meines Erachtens eine sehr kompetente und umfangreiche Darstellung des akademischen Wissensstandes in der Emotionsforschung gibt. Für einen in der Praxis stehenden Therapeuten bleibt dabei jedoch unverständlich, wie es Holodynski gelingt, ein komplettes Buch über kindliche Emotionen zu schreiben, ohne dabei einen Begriff wie „kindliche Sexualität“ auch nur zu erwähnen.

Vom Affekt zum sozial figurierten Gefühl



Was sind Gefühle?

Innerhalb des menschlichen Organismus werden Gefühle in einem Emotionssystem organisiert, an dem 4 Subsysteme beteiligt sind:

- **Das Einschätzungssystem** (Appraisal-System) bewirkt, dass äußere Reize reflexhaft wahrgenommen und eingeschätzt werden können.

Beispiel: Ein ohrenbetäubender Krach löst einen Schreck- und keinen Überraschungsreflex aus.

- **Das motorische System:** Durch den muskulären Bewegungsapparat erhält das Gefühl eine Ausdrucksreaktion. Dadurch erfolgt eine mehr oder minder bewusste Bewältigung der reflexhaften Einschätzung.

Beispiel: Ein Sportler erfährt nach seinem Sieg, dass er völlig unerwartet den Landesrekord gebrochen hat. Zunächst reagiert er mit einem nicht steuerbaren Überraschungsreflex, dann beginnt er einen absurden, aber dennoch bewusst gesteuerten Freudentanz aufzuführen.

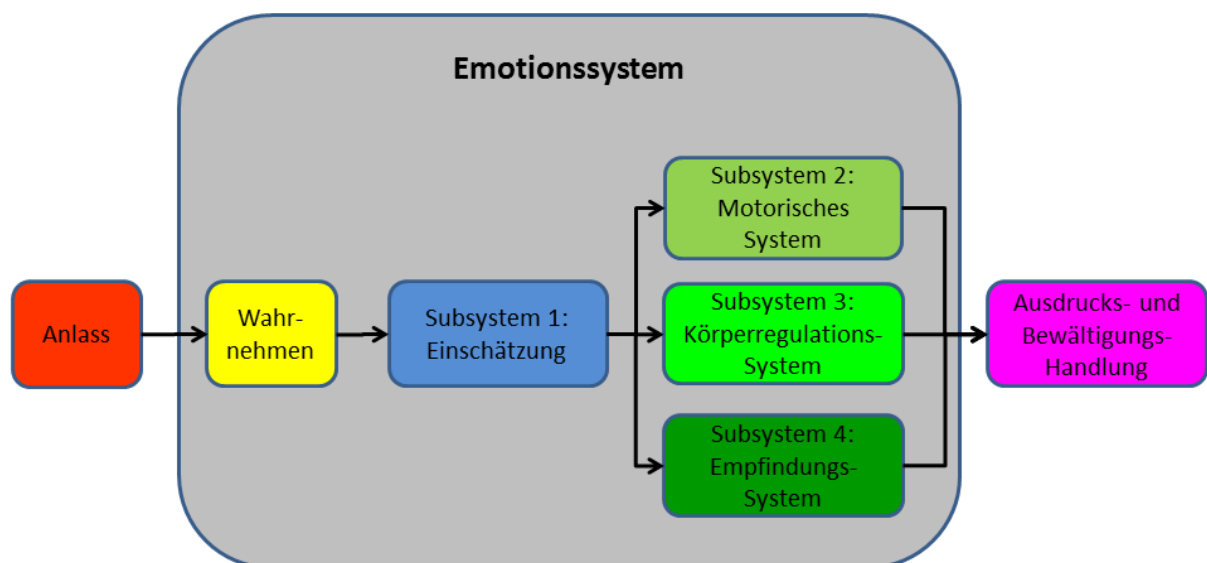
- **Das Körperregulationssystem** umfasst die Reaktionen des autonomen Nervensystems auf äußere Reize. So kann es im Zusammenhang mit erlebten Gefühlen z.B. zu einer Erhöhung des Herzschlages, einer Veränderung der Atemfrequenz, verstärkter Produktion von Magensäure oder auch einer aktiveren Darmtätigkeit kommen.

Beispiel: Angesichts eines unbeaufsichtigten zähnefletschenden Kampfhundes erstarren wir vielleicht zunächst reflexhaft (Einschätzungssystem). Dann entschließen wir uns, ganz ruhig am ihm vorbeizugehen (motorisches System), spüren dabei aber unseren

stockenden Atem, Gänsehaut und Angstschweiß (Körperregulationssystem).

- **Das Empfindungssystem:** Die subjektiv erlebten Empfindungen wie z.B. Angst, Freude, Trauer oder Wut lassen sich nicht messen, nehmen aber innerhalb des gesamten Emotionssystems eine Schlüsselstellung ein. Letztlich bestimmen sie, welche Bewältigungshandlungen erfolgen, um eine Emotionsepisode abzuschließen.

Beispiel: Ein durch masochistische Praktiken sexuell erregbarer Mensch reagiert auf den Schmerz, der durch eine Ohrfeige verursacht wird, mit einem Zusammenzucken des Körpers (Einschätzungssystem) und einer Steigerung der Herzschlagfrequenz (Körperregulationssystem). Er empfindet dabei aber keine Wut, sondern Lust (Empfindungssystem). Entsprechend wird er auf diesen Reiz nicht mit einem Gegenschlag, sondern vielleicht eher mit einem lustvollen Stöhnen reagieren (motorisches System/Bewältigungshandlung).



Die Reifung der Gefühle



Im Gegensatz zu vielen anderen Säugetieren verfügt der Mensch bei seiner Geburt nicht über alle erforderlichen Fähigkeiten, um selbst für die Befriedigung seiner Bedürfnisse zu sorgen. Er kann Appelle an seine Betreuungspersonen richten. Diese müssen von den Eltern richtig gedeutet werden, um so eine angemessene Versorgung des Säuglings zu gewährleisten. Es lassen sich fünf dieser auch Vorläuferemotionen genannten Appelle unterscheiden:

- Mangel-Appell (Schreien und Disstress)
- Ablehnungsappell (Ekel und Naserümpfen)
- Angst-Appell (Erschrecken und Zusammenzucken)
- Neugier-Appell (Interesse und gerichtete Aufmerksamkeit)
- Entspannungsappell (Wohlbehagen und Lächeln)

Der Mensch kann bei seiner Geburt nicht selbst für seine Bedürfnisse sorgen. Er kann lediglich Appelle an die Betreuungspersonen richten, die gedeutet werden müssen.

Der Mangel-Appell

Einen Mangel an Nahrung oder körperlicher Unversehrtheit (z.B. Unterkühlung, Schmerz oder Überstimulation) beantwortet ein Säugling mit einem sich zunehmend steigenden Schreien. Dieses erhält aber keinen Hinweis auf die Ursache des Mangels.

Der Säugling kann sein Unbehagen nur völlig diffus mitteilen und ist darauf angewiesen, dass die Betreuungsperson das Signal richtig interpretiert und in eine angemessene Versorgung umsetzt.



Der Ablehnungsappell

Säuglinge reagieren auf Speisen mit einem sauren oder bitteren Geschmack sowie auf Überfütterung, indem sie die Oberlippe hochziehen

und die Nahrung ausspucken. Ihr Gesichtsausdruck ist unschwer als Ekel und Ablehnung zu interpretieren. Durch das Vorstrecken der Zunge entsteht dabei auch das charakteristische Naserümpfen.

Der Angst-Appell



Ein Erschrecken erfolgt insbesondere beim Verlust des Körpergleichgewichts, aber auch bei anderen plötzlichen Reizveränderungen (z.B. Krach). Bleibt der veränderte Reiz länger bestehen, z.B. beim Eintauchen in Wasser, wird

deutlich eine Furcht erkennbar. Dabei kann der Angst-Appell auch sehr schnell in einen Mangel-Appell übergehen.

Der Neugier-Appell

Reize von außen lösen bei Säuglingen Neugier aus. Verbunden mit einer angemessenen Anleitung durch die Bezugspersonen ist diese Neugier von zentraler Bedeutung für den Aufbau des Bindungssystems. Reagiert die Betreuungsperson einfühlsam auf die Neugier, hilft sie dem Säugling, ein positiveres inneres Bild von sich selbst, der Betreuungsperson und der

Beziehungsqualität aufzubauen. Das Entstehen solcher psychischer Repräsentanzen ist für die gesamte weitere Entwicklung des Säuglings entscheidend.

Der Entspannungsappell



Das Interesse an der Außenwelt ist für den Säugling mit einer erheblichen Arbeitsleistung verbunden, die mit einer Erhöhung des Muskeltonus und Fäusteln einhergeht. Das Lächeln ist eine Entspannungsreaktion, die als Abschluss einer „Neugier-Phase“ entsteht. Damit signalisiert der Säugling seiner Umwelt, dass er sich wohl fühlt und die betreffende Situation andauern bzw. wiederholt werden soll.

Die Phasen der Emotionsentwicklung

Auf der eben beschriebenen genetischen Grundlage entsteht die „Fähigkeit zu fühlen“. Ähnlich wie bei der Sprachentwicklung reifen Emotionen in einem recht komplizierten Zusammenspiel zwischen den Kompetenzen des Kindes und seiner fördernden Umwelt. Der Reifungsprozess erfolgt in mehreren Entwicklungsphasen vom Säugling bis zum Erwachsenenalter. Die Grundlagen für die emotionale Lebendigkeit und für einen angemessenen Umgang mit Gefühlen werden dabei jedoch in den ersten Jahren der Kindheit gelegt. In dieser Zeit lassen sich drei Phasen der Emotionsentwicklung unterscheiden: die ersten 24 Monate, das Kleinkind- und Vorschulalter und das Schulalter ab dem 6. Lebensjahr.

Die „Fähigkeit zu fühlen“ entwickelt sich auf der Basis der Mangel-, Ablehnungs-, Angst-, Neugier- und Entspannungsappelle in einem komplizierten Zusammenspiel zwischen Kind und Umwelt.

Die ersten 24 Monate

In dieser Lebensphase lassen sich folgende Entwicklungen beobachten:

- Aus den 5 Appellen bzw. Vorläuferemotionen entwickelt sich langsam eine größere Zahl von Emotionen. Am Ende seines zweiten Lebensjahres zeigt ein Kind Gefühle von Wohlbehagen, Freude, Zuneigung, Belustigung, Enttäuschung, Ärger, Trotz, Furcht, Überraschung, Kummer, Traurigkeit und Verlegenheit.
- Das Kind entwickelt ein Bewusstsein für die eigenen Gefühle und lernt, diese zu differenzieren und sprachlich auszudrücken.
- Das Kind lernt die symbolische Funktion von Gefühlen zu verstehen.

Beispiel: Ein neun Monate alter Säugling erhält die Flasche nicht von der Mutter, sondern von der weniger vertrauten Großmutter. Er ist verunsichert und irritiert. Mit einem fragenden Blick zur Mutter vergewissert er sich, dass alles in Ordnung ist. Das aufmunternde Lächeln der Mutter versteht er als Zustimmung. Danach greift er freudig zum Fläschchen, um zu trinken.

- Das Kind lernt, Gefühle und willentlich bestimmte Handlungen miteinander zu verbinden.

Beispiel: Ein 18 Monate altes Kind versucht, ein Stofftier aus der Spielzeugkiste zu holen. Dieses hat sich jedoch verhakt und kann nicht ohne weiteres herausgeholt werden. Hilfesuchend wendet sich das Kind an die Bezugsperson. Diese ermuntert das Kind, es weiter zu versuchen. Das Kind wendet sich wieder dem Stofftier zu und zerrt zunehmend wütender daran herum. Zur Freude des Kindes gelingt es ihm schließlich, das Stofftier aus der Kiste zu ziehen. Stolz präsentiert es der Bezugsperson seinen Erfolg.

Um lernen zu können, wie Emotionen reguliert werden können, bedarf es einer differenzierten Abstimmung zwischen Kind und Betreuungsperson. Dabei bringen sich beide Seiten mit eigenen Fähigkeiten ein.

Jeder Säugling ist neben der Fähigkeit, Appelle an die Umwelt zu richten, auch mit einem kleinen Repertoire an emotionalen Steuerungsmöglichkeiten ausgestattet. So kann er sich durch das Abwenden des Blickes vor Überreizung schützen oder sich durch intensives Saugen selbst beruhigen. Diese Möglichkeiten reichen aber bei weitem nicht aus, um die eigenen Bedürfnisse vollständig zu regulieren.

Mit seinen appellativen Fähigkeiten ist der Säugling jedoch bestens auf die interpersonale Regulation seiner Impulse und Bedürfnisse vorbereitet. So hat er in der Regel keine Schwierigkeiten, sich bemerkbar zu machen und die Betreuungsperson aufzufordern, einen als mangelhaft erlebten Zustand zu beheben. Dabei ist er allerdings auf die Sensitivität der Betreuungspersonen angewiesen, die auf seine Appelle mit angemessenen Fürsorgemaßnahmen reagieren müssen.

Neben seiner Fähigkeit, Appelle an die Umwelt zu richten, ist jeder Säugling mit einem kleinen Repertoire an emotionalen Steuerungsmöglichkeiten ausgestattet.

Das Fürsorgeverhalten der Eltern ist dabei ebenfalls instinktiv verankert. Das „Kindchen-Schema“ bezeichnet die bei Menschen und anderen höheren Tierarten vorkommenden kindlichen Proportionen, die als Schlüsselreiz wirken und Fürsorge- und Kümmerverhalten bei den Eltern auslösen.

Darüber hinaus verfügen Erwachsene wohl noch über weitere biologisch verwurzelte Muster, um angemessen mit Säuglingen und Kleinkindern umzugehen. Eltern erfassen den Zustand Ihres Säuglings und dessen Interaktionsbereitschaft ganz intuitiv und stimmen ihre Stimulation sowie ihr mimisches, sprachliches und gestisches Verhalten darauf ab. Diese intuitive elterliche Didaktik umfasst auch die elterliche Fähigkeit, ihr Kind zu beruhigen bzw. abzulenken.

Intuitive elterliche Didaktik steht dabei im Wesentlichen für folgende Fähigkeiten der Betreuungspersonen:

- Eltern interpretieren die vom Säugling an sie gerichteten Appelle und reagieren mit einer angemessenen Fürsorge.
- Eltern versuchen, das Kind auf einem für seine Lernprozesse optimalen Erregungsniveau zu halten. Sie bieten dem Säugling ausreichende Anregungen, damit es die seine zeitliche, sensorische und räumliche Wahrnehmung schulen kann. Dadurch entsteht eine Erfahrung des Wiedererkennens, die einen elementaren Baustein der psychischen Repräsentation darstellt.

Beispiel für intuitive Wahrnehmungsübung: In vielen Familien gehört die Spieluhr zum „Bettgeh-Ritual“. Durch das gemeinsame Aufziehen, Abspielen und Anhören übt der Säugling das Wiedererkennen räumlicher (Spieluhr), zeitlicher (Dauer der Melodie) und akustischer (Anhören der Melodie) Einheiten. Durch sein Lächeln zeigt der Säugling dabei, dass er die Komponenten des Rituals wiedererkennt bzw. vorausahnen kann.

- Eltern spiegeln die kindlichen Ausdrucksreaktionen in ihrem eigenen Ausdruck wider, damit sich das Kind im elterlichen Ausdruck erkennen und so langsam eine Bewusstheit über seinen eigenen Gefühlsausdruck entwickeln kann.
- Eltern passen sich den begrenzten kindlichen Wahrnehmungsfähigkeiten an. Sie gestalten ihre Botschaften kurz und prägnant und verbinden sie häufig mit einer spielerischen Information.

Zu den biologisch im Säugling verankerten Fähigkeiten der Gefühlsregulation gehören auch die Nachahmungsimpulse (Mimikry). Schon Neugeborene sind in der Lage, die Mimik von Betreuungspersonen zu imitieren.

Emotion und Emotionssteuerung wird so in einem doppelten Spiegelungsprozess erlernt. Die Betreuungsperson spiegelt den appellativen Ausdruck des Säuglings, der wiederum diese Spiegelung nachahmt. Bei jeder Imitation bekommt der ursprüngliche Ausdruck dabei eine etwas andere Färbung. Mit der Zeit nehmen die Beteiligten emotionale Bewertungen vor und schaffen auf diese Weise immer neue emotionale Facetten. In diesem Zirkel-Prozess entwickelt das Kind langsam ein eigenes emotionales System, das es mit zunehmendem Alter immer mehr differenziert.

In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass depressive Mütter das Verhalten von Säuglingen sehr viel weniger spiegeln als nicht-depressive Mütter. In der Folge zeigen diese Säuglinge weit mehr Ärger und Trauer und weniger Interessenausdruck als Kinder nicht-depressiver Mütter.

Das Kleinkind- und Vorschulalter (ab dem 3. Lebensjahr)

Am Ende seines zweiten Lebensjahres hat ein Kind in der Regel ein differenziertes Spektrum an Emotionen ausgebildet.

Wohlbehagen, Freude, Zuneigung, Belustigung, Frustration, Ärger, Trotz, Furcht, Überraschung, Kummer, Traurigkeit und Verlegenheit gehören jetzt zum normalen Ausdrucksrepertoire.

Neben einer weiteren Ausdifferenzierung der

Empfindungsfähigkeit tritt nun die zusätzliche Aufgabe, die erlebten Gefühle zu regulieren, in den Vordergrund.

Insbesondere besteht die Regulationsfähigkeit aus:

- **Fähigkeit zur intrapersonalen Gefühlsregulation:** Das Kind reguliert die eigenen Gefühle zunehmend intrapersonal, da die Betreuungspersonen in dieser Altersphase nicht mehr ganz so bereit sind, die Wünsche des Kindes unmittelbar zu erfüllen und damit seine Gefühle zu regulieren. Es lernt, sich durch Saugen, Streicheln oder Einkuscheln selbst zu beruhigen und geht vielleicht selbstständig spielen, wenn die Eltern keine Zeit haben. Darüber hinaus wird es aber auch fähig, seine Emotionen durch symbolische Strategien zu regulieren. So kann es sich beispielsweise gedanklich ablenken, an etwas Schönes denken oder sich die Befriedigung eines Bedürfnisses zu einem späteren Zeitpunkt vorstellen.

Beispiel: „Wenn wir zu Hause sind, bekommst Du ein Eis.“

- **Fähigkeit zur Hierarchisierung der Gefühle:** Das Kind lernt, nicht mehr ausschließlich die eigenen Gefühle und Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen, sondern auch die Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse der Betreuungspersonen und Familienmitglieder zu berücksichtigen. Dies beinhaltet die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zurückzustellen oder gegebenenfalls ganz darauf zu verzichten. Erfahrungsgemäß ist dieser Lernprozess mit einer Vielzahl von Konflikten verbunden.

Beispiel: Ein vierjähriger Junge fährt gemeinsam mit seinem Vater im Auto zur Verabredung mit seinem Kindergartenfreund. Zuvor ist noch ein Stopp im Eiscafé eingeplant. Auf dem Parkplatz klettert der Junge auf den Fahrersitz und will erst einmal „Autofahren“ spielen. Der Vater konfrontiert ihn mit der Tatsache, dass sich „Autofahren spielen“ und „Eis essen“ aus Zeitgründen ausschließen. Er erwartet eine Entscheidung von seinem Sohn. Dieser wird also aufgefordert, sich in den väterlichen Zeitplan einzufügen, auf einen Wunsch zu verzichten und die entsprechende Enttäuschung zu ertragen.

- **Fähigkeit zum sprachlichen Ausdruck der erlebten Gefühle:** Das Kind lernt, sich sprachlich zu verständigen und nutzt diese Fähigkeit zunehmend, um die eigenen Gefühle zu regulieren.

Beispiel: Die Tochter möchte mit dem Vater spielen. Dieser hat aber keine Zeit. Sie tröstet sich, indem sie die Mutter am Arbeitsplatz anruft, um sich mit dieser für den Abend zum Spielen zu verabreden.

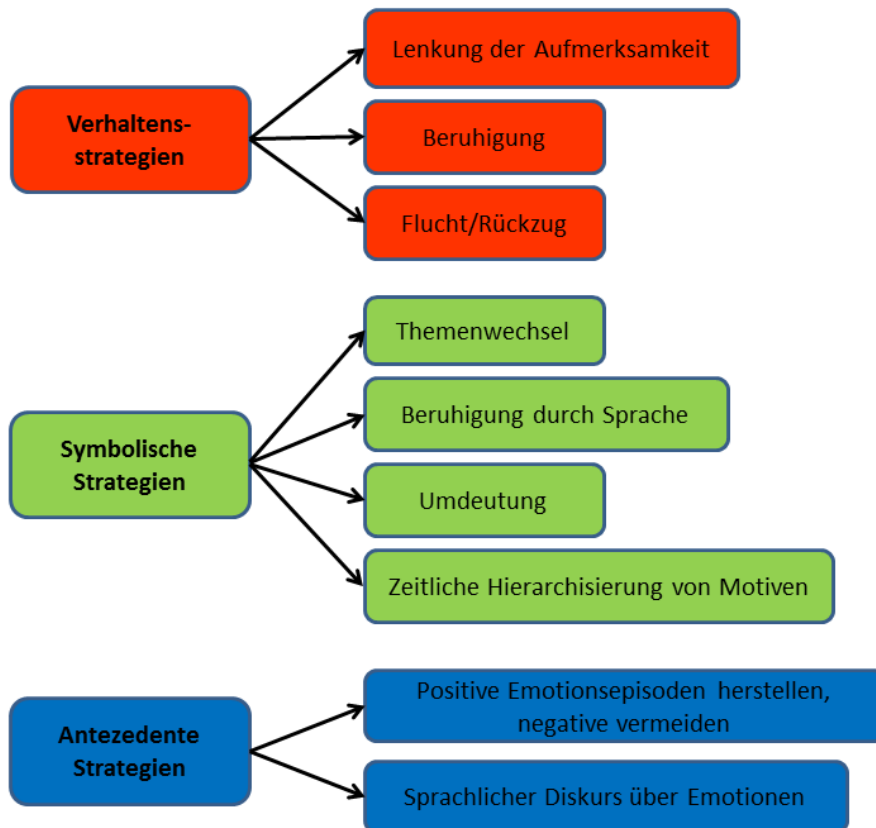
Im Alter zwischen 3 und 6 Jahren erlernen Kinder unterschiedliche Strategien zur Regulation ihrer Emotionen. Diese können von den Eltern initiiert, vom Kind an die Betreuungspersonen herangetragen oder vom Kind intrapersonal genutzt werden. Dabei werden 3 Strategien unterschieden:

- Zu den **Verhaltensstrategien** gehören Beruhigung (Wiegen, Streicheln, ruhiges Sprechen, Körperkontakt), Lenken der Aufmerksamkeit (das Kind wird mit Hilfe eines Spielzeuges abgelenkt oder lenkt sich selbst damit ab) und Flucht bzw. Rückzug (das Kind wird von den Eltern aus einer konflikthafter Situation mit Spielkameraden herausgenommen oder zieht sich selbstständig zurück).
- Zu den **symbolischen Strategien** gehören das Aussprechen von Trost, Ablenkung durch Ansprechen eines anderen Themas und die Umdeutung einer Emotionsepisode.

Beispiel: Das Kind weint, weil es beim Versuch, der Mutter in der Küche zu helfen, versehentlich ein Ei zerbrochen hat. Die Mutter deutet diese Situation um, indem sie erklärt, dass sie sowieso noch Rührei machen wollte und das unversehrt gebliebene Eidotter hervorragend dafür verwenden kann.

- Zu den **an den Ursachen orientierten (antezedenten) Strategien** gehört die Fähigkeiten, über Gefühle zu sprechen, negative Emotionsepisoden zu vermeiden und positive herzustellen.

Strategietypen zur Emotionsregulation



Das Schulalter (ab dem 6. Lebensjahr)

In der dritten Phase der Emotionsentwicklung verändert sich zunehmend das Verhältnis zwischen erlebtem und ausgedrücktem Gefühl. Die Gefühle des Kindes sind jetzt weitgehend in psychische Repräsentationen eingebunden, das Kind verfügt also über ein breites Spektrum emotionaler Erfahrungen und kann dieses vielfältig nutzen. Subjektive Empfindungen sind nicht mehr zwangsläufig an Ausdrucksreaktionen gebunden.

Die Emotionen werden teilweise desomatisiert. Neben realen Handlungen nimmt inneres Probedenken in gedanklichen Vorstellungsbildern einen immer größeren Raum ein. Es entsteht eine mentale Ebene des Ausdrucks, Sprechens und Handelns. So können sich Kinder nun vielerlei Szenarien vorstellen und die

Gefühle, die zu diesen Vorstellungsbildern passen, aus ihrem Repertoire abrufen.

In der ersten Phase der Emotionsentwicklung bildet das Kind ein differenziertes Spektrum an Emotionen aus. Ab dem dritten Lebensjahr steht die Aufgabe, die erlebten Gefühle zu regulieren, im Vordergrund. Ab dem 6. Lebensjahr entsteht eine mentale Ebene, mit deren Hilfe sich Kinder Szenarien vorstellen und die dazu passenden Gefühle abrufen können.

(Seminarinternes Papier 2007 bzw. Workshop „Die Lebendigkeit zwischen Affekt und Emotion“)

Literatur

Arbeitskreis OPD: Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik (1996) Hans Huber Verlag Bern

Brumlik, Micha: Sigmund Freud (2006) Beltz Verlag Weinheim
Basel

Rudolf, Gerhard: Strukturbezogene Psychotherapie (2005)
Schattauer Verlag Stuttgart

Holodynski, Manfred: Emotion – Entwicklung und Regulation
(2006) Springer Verlag Heidelberg