

Die Entwicklung der Persönlichkeitsstruktur

Dimensionen der Persönlichkeit

Es ist sicherlich ein allgemein anerkanntes Ideal, selbstbewusst fühlen und handeln und sich dabei gleichzeitig liebesfähig und anderen Menschen zugewandt erleben zu können. Leider verfügen aber nicht alle Menschen über die dafür notwendigen Voraussetzungen. Letztere sind weniger eine Sache des eigenen Willens und der persönlichen Bereitschaft, sondern vorrangig das Ergebnis einer schon in früher Kindheit beginnenden persönlichen Reifung.

Die im Laufe der ersten Lebensjahre mit Eltern und anderen Bindungspersonen gemachten Erfahrungen bilden sich im Kind als Erfahrungsstruktur ab. Diese Struktur bleibt grundsätzlich erhalten und prägt sowohl das Bild vom eigenen Selbst als auch die Beziehungsbereitschaft des erwachsenen Menschen. Aus den mit anderen Menschen gemachten Erfahrungen bilden sich reifende innerseelische Organisationsprinzipien heraus, die es dem Betreffenden zunehmend ermöglichen, eigene Bedürfnisse und Gefühle, interne und externe Konflikte sowie neue Herausforderungen immer wieder in einer angemessenen Form zu bewältigen. Anders als Kindern ist es Erwachsenen deshalb möglich, mit Hilfe solch gereifter Organisationsprinzipien Affekte wie Wut oder Angst zu hemmen bzw. zu kontrollieren und neue Aufgaben anzugehen, auch wenn diese von ambivalenten Gefühlen begleitet werden.

Der 1992 gegründete Arbeitskreis „Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik“ (AK OPD) ist ein Zusammenschluss von führenden deutschen Psychoanalytikern, Psychosomatikern

und Psychiatern, der sich u.a. um eine Integration unterschiedlicher tiefenpsychologischer Theorieansätze bemüht. Laut AK OPD können diese seelischen Organisationsprinzipien, die eine Transformation der eigenen Lebendigkeit in ein angemessenes Selbsterleben und soziales Verhalten ermöglichen, in vier Dimensionen beschrieben werden:

- Wahrnehmung
- Steuerung
- Kommunikation
- Bindung

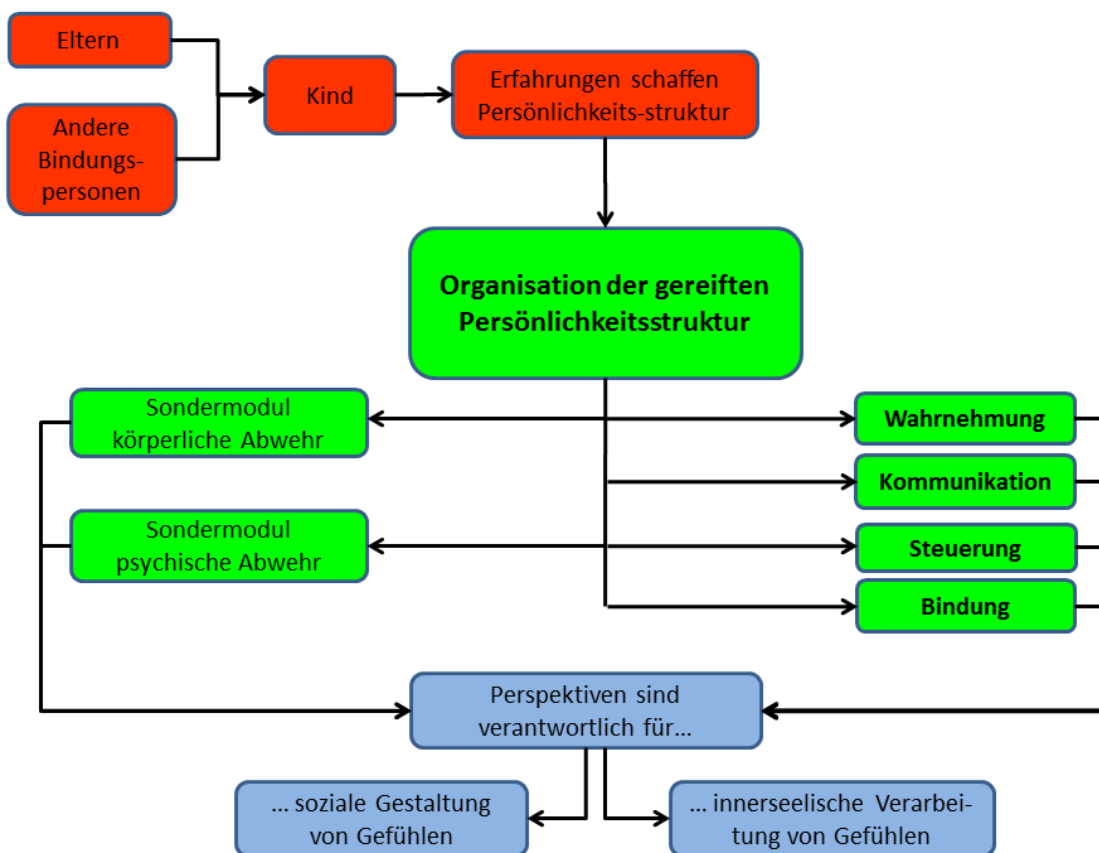
Grundsätzlich ist damit die menschliche Kompetenz gemeint, eigene Affekte und Impulse wahrnehmen, steuern, kommunizieren und mit deren Hilfe Beziehungen zu anderen Menschen, die die Affekte und Impulse ihrer Kommunikationspartner ausreichend berücksichtigen, eingehen zu können.

Mit dieser Darstellung bemüht sich der AK OPD, das komplexe Persönlichkeitsgewebe, welches das Erleben und Handeln von Menschen bestimmt, transparent und leicht zugänglich zu machen. Alle vier Dimensionen sind jedoch recht theoretische Konstrukte, also eher Landkarten als Landschaften. Zwar können mit ihrer Hilfe bewusste und unbewusste Prozesse besser beschrieben und erklärt werden, im strengen Sinne sind Sie jedoch nicht wirklich voneinander abgrenzbar.

Verschiedene Menschen können die Gefühle, die im Rahmen ihrer Beziehungen zu anderen Menschen auftreten, unterschiedlich gut wahrnehmen, steuern und auch kommunizieren. Insofern handelt es sich bei diesen „Dimensionen“ eher um unterschiedliche Perspektiven auf ein komplexes und kompliziertes emotional-seelisches Geschehen. Dabei können aus jeder Perspektive

sowohl die im Verhältnis zu anderen Menschen tatsächlich gelebten als auch die im seelischen Binnenraum verarbeiteten Impulse und Affekte betrachtet und die zugrundeliegenden Prozesse bezüglich ihrer Angemessenheit und Reife bewertet werden.

Die mit den Bezugspersonen in der Kindheit gemachten Erfahrungen bilden den Ausgangspunkt für eine seelische Organisationsstruktur, die es ermöglicht, eigene Bedürfnisse und Gefühle, Konflikte und Herausforderungen in angemessener Form bewältigen zu können.



Wahrnehmung

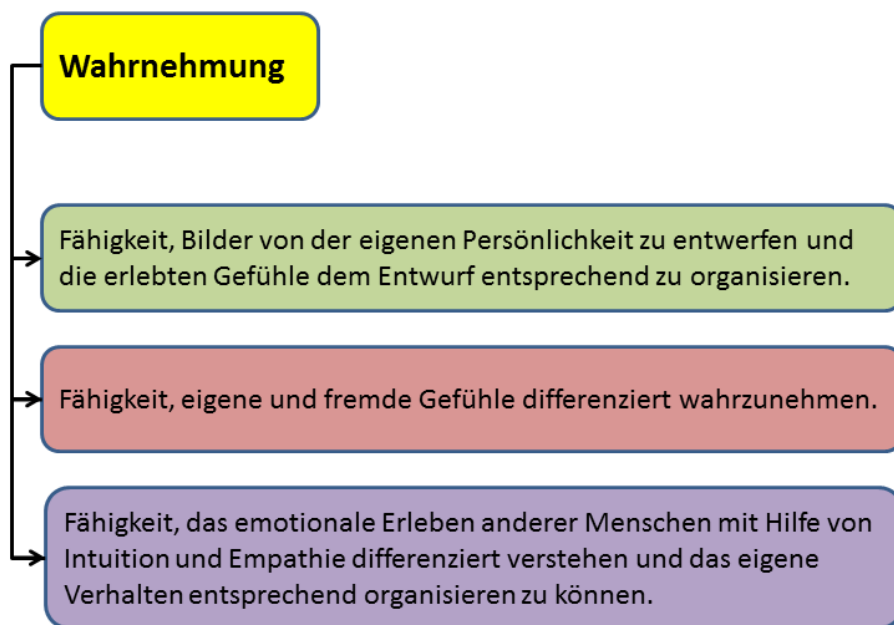
Eine der Hauptaufgaben seelischer Reifung besteht darin, sich selbst und andere wahrnehmen zu können. So lernt ein Kind mit zunehmendem Alter, eigene und fremde Gefühle immer differenzierter wahrzunehmen und diese individuell gestaltete Fähigkeit als Ausformung des eigenen Selbst zu verstehen. Darüber hinaus lernt es, Bilder von der eigenen Persönlichkeit zu entwerfen, die wiederum einen bestimmten Umgang mit den eigenen Gefühlen erfordern. So lernen Kinder, sich im Wettkampf bzw. Spiel über einen Sieg zu freuen, ohne die Unterlegenen zu beschämen. Im Falle einer Niederlage halten sie die Enttäuschung und den Schmerz zurück. Auf diese Weise entsprechen sie ihrem Selbstbild eines fairen Gewinners und guten Verlierers.

Die Wahrnehmung des anderen ist ebenfalls einem Reifungsprozess unterworfen. Es ist nicht leicht zu verstehen, dass andere Menschen anders denken, fühlen und sogar das gemeinsam Erlebte vielleicht sehr unterschiedlich verarbeiten können. Normalerweise verfügen Kinder zunächst einmal über einen gesunden Egoismus. Sie erwarten, dass sich andere ihren Wünschen unterordnen und haben für Kompromisse und Interessenausgleich nur wenig Verständnis. Die Fähigkeit, andere Menschen in ihrem Anderssein wahrnehmen, ertragen und annehmen zu können, wächst im Laufe der Entwicklung langsam heran. Erst mit der Reifung von Empathie und Intuition gelingt es, das Gegenüber tiefer zu verstehen und dieses Verständnis zu einem wesentlichen Element der Kontakt- und Beziehungsgestaltung zu machen.

Allerdings bleibt es in der Regel auch für erwachsene Menschen mit gereiften Fähigkeiten zur Selbst- und Objektwahrnehmung eine lebenslange Herausforderung, sich in Beziehungen so

abzustimmen, dass die eigenen Impulse bei gleichzeitiger Wahrnehmung und Akzeptanz der Wünsche des anderen ihren Raum haben.

Die Wahrnehmung und Akzeptanz der Gefühle des anderen bei gleichzeitiger Bewusstheit der eigenen Impulse bleibt auch für erwachsenen Menschen eine große Herausforderung.



Einschränkungen in der Dimension Wahrnehmung

Bei einer gereiften Wahrnehmung können wir das gesamte Spektrum der Gefühle von Freude und Stolz bis hin zu Angst, Verachtung, Ärger, Ekel, Trauer, Schuld und Scham erleben und gleichzeitig aus einer gewissen Distanz heraus betrachten. In intimen bzw. konflikt- oder stresshaften Situationen wird diese Distanz zu den eigenen Gefühlen naturgemäß verringert bis ganz aufgehoben, ohne dass jedoch das differenzierte Bild

vom anderen verschwindet. Bei aller „Selbstvergessenheit“ in intimen Situationen kann so das Erleben und die Lust des anderen immer noch wahrgenommen und berücksichtigt werden.

Sind die Wahrnehmungsfunktionen jedoch nicht ausreichend entwickelt, kann die Fähigkeit, die eigenen Affekte zu erleben, zu ihnen in Distanz zu treten oder differenzierte Bilder von anderen Menschen zu entwerfen, mehr oder minder stark beeinträchtigt sein.

So kann z.B. die Affektwahrnehmung durch Unterdrückung oder „Nichtwahrhabenwollen“ einzelner oder mehrerer Gefühle bis hin zu vollkommener Affektleere behindert sein. Eine nicht ausreichend gereifte Fähigkeit, in Distanz zu den eigenen Affekten treten zu können, kann zu unkontrollierten Affektdurchbrüchen sowie zu kaum bewältigbaren Kränkungen und Selbstentwertungen führen. Eine eingeschränkte Wahrnehmung des anderen führt hingegen dazu, dass dieser schnell idealisiert oder entwertet wird, um dann im Konflikt nicht mehr als Gegner mit guten und schlechten Persönlichkeitsfacetten, sondern als eindimensionales Hassobjekt erlebt zu werden.

Die Fähigkeiten, eigene Affekte erleben, zu diesen in Distanz treten und differenzierte Bilder von sich und anderen entwerfen zu können, werden durch eine nicht ausreichend gereifte Wahrnehmung stark beeinträchtigt.

Steuerung

„Sich den eigenen Gefühlen überlassen können“, „Einfach dem Gefühl folgen“ oder „Etwas tun, weil man es so fühlt“ – solche

und ähnliche Aufforderungen verbinden viele Menschen mit der Vorstellung eines freien, unabhängigen und unkonventionellen Lebens. Leider sind jedoch die Gefühle, mit denen die allermeisten Menschen in ihrem Alltag konfrontiert sind, nicht derart gestaltet, dass man diesen ohne weiteres folgen könnte. In den meisten Fällen steht die erlebte Gefühlslage, die ja in der Regel nur die aktuelle Befindlichkeit abbildet, in einem mehr oder minder starken Widerspruch zu langfristigen Zielen, die sich Menschen setzen. Wer sich beispielsweise bei der Vorbereitung auf ein akademisches Examen ausschließlich von seinen Gefühlen leiten lässt und nur dann lernt, wenn er wirklich Lust dazu hat, wird vermutlich scheitern.

Das Selbstvertrauen in die eigene Person hängt ganz wesentlich vom Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten und Ziele ab. Letztere müssen aber, ganz ähnlich wie bei der Beziehungsgestaltung, vor den eigenen Impulsen und Gefühlen geschützt werden. Schließlich entstehen auch im Kontakt mit anderen Menschen viele Gefühle, die besser ungesagt bleiben, wenn die Beziehung fortgesetzt werden soll.

Gefühle zu steuern bedeutet jedoch nicht, Gefühle zu unterdrücken, um dann kalt und emotionslos die eigenen Ziele zu verwirklichen. Vielmehr ist jeder Mensch aufgefordert, aus einem Spektrum, das von rauschhafter Hingabe über das energische Verteidigen eigener Positionen bis hin zu strenger Arbeitsdisziplin reicht, einen der jeweiligen Situation angemessenen Umgang mit den eigenen Gefühlen auszuwählen.

Sich den eigenen Gefühlen zu überlassen steht häufig im Widerspruch zu langfristigen, Disziplin erfordernden Lebenszielen. Gefühle zu steuern bedeutet aber nicht, Gefühle

zu unterdrücken. Je nach Situation muss ein angemessener Umgang mit Gefühlen erlernt werden.

Einschränkungen in der Dimension Steuerung

Bei einer guten Gefühlssteuerung müssen keine Affekte gemieden oder abgewehrt werden. Auch wenn sich im Konflikt mit anderen Differenzen im emotionalen Erleben und in der Bewertung ergeben (wenn z.B. der Partner die eigene Begeisterung für ein bestimmtes Vorhaben nicht teilt oder dieses Vorhaben gar ablehnt), werden diese Unterschiede nicht als Kränkung oder Verletzung erlebt.

Bei einem weniger ausgereiften Steuerungsvermögen ist die Toleranz für eigene und fremde Emotionen sowie die emotionale Flexibilität durch eine stärkere Selbstkontrolle herabgesetzt. In der Folge erscheint der Betreffende in affektiven Spannungssituationen zwar kontrolliert und beherrscht, gleichzeitig ist er aber in seinem emotionalen Erleben eingeschränkt.

Sind die Steuerungsfähigkeiten noch weiter eingeschränkt, kann ein Mensch Gefühlsspannungen nur noch durch eine verstärkte Kränkbarkeit und/oder deutliche Selbstüberschätzung bzw. -entwertung bewältigen. Vielleicht leidet er auch an kaum kontrollierbaren Impulsdurchbrüchen, die er selbst aber als wesensfremd und nicht zu sich gehörig erlebt. Menschen, bei denen die Steuerungsdimension kaum ausgereift ist, können aber auch von massivem Hass beherrscht werden, den sie als völlig berechtigt erleben und ihn deshalb weder kontrollieren noch kontrollieren wollen.

Menschen, deren Gefühlssteuerung wenig gereift ist, können von massivem Hass beherrscht werden oder an unkontrollierbaren Impulsdurchbrüchen leiden.

Kommunikation

Unter Kommunikation versteht der AK OPD die Fähigkeit, einen emotionalen Kontakt mit sich selbst und mit anderen gestalten zu können. Mit Hilfe des Vermögens zum „inneren Dialog“ verfügt der Mensch über die Möglichkeit, den eigenen Gefühlen nachzuspüren, ambivalente Gefühle zu ertragen und sich in der eigenen emotionalen Widersprüchlichkeit akzeptieren und annehmen zu können.

Im Gegensatz zum inneren Dialog schafft die Kommunikation mit anderen ein sozial-emotionales Beziehungsgeflecht, in dem Gefühle für andere Menschen erlebt und ausgedrückt werden können und man sich gleichzeitig für die Gefühle anderer öffnen kann.

Darüber hinaus nimmt der AK OPD an, dass die körperliche Lebendigkeit ein Aspekt des inneren Dialogs ist. Entsprechend betrachtet er das „subjektive Erleben der eigenen Leiblichkeit“ als Element der kommunikativen Dimension. Aus bioenergetischer Sicht ist dies natürlich nicht nachvollziehbar. Schließlich geht es in der Körperpsychotherapie nicht in erster Linie um die Kommunikation des körperlichen Erlebens. Vielmehr werden körperlich-muskuläre Blockaden aufgelöst, um so den Klienten überhaupt erst in die Lage zu versetzen, einen tieferen Zugang zu einer emotionalen Körperlichkeit zu erleben. Diese dann zugängliche Lebendigkeit muss natürlich wahrgenommen,

gesteuert, kommuniziert und als Teil des Bindungssystems verstanden werden.

Zumindest aus körpertherapeutischer Sicht spielt also das emotional-körperliche Erleben eine weitaus größere Rolle für das psychische Geschehen, als die traditionelle Tiefenpsychologie annimmt. Aus der Sicht eines Bioenergetischen Analytikers muss deshalb neben den vom AK OPD benannten Dimensionen die Fähigkeit zu körperlichen Abwehrprozessen, die das körperliche Erleben einschränken, als eigenständige Dimension bzw. Perspektive wahrgenommen und behandelt werden.

Die wesentlichen Aspekte der Kommunikationsdimension sind der emotionale Kontakt mit anderen und die Fähigkeit zum inneren Dialog. Der innere Dialog umfasst dabei auch ein Erleben der eigenen Leiblichkeit. Dabei steht das emotional-leibliche Erleben für den inneren Dialog erst dann vollständig zur Verfügung, wenn es gelingt, die muskulären Affektblockaden aufzulösen.

Einschränkungen in der Dimension Kommunikation

Angst, Scham und Schuldgefühle können die Fähigkeit zur emotionalen Kommunikation empfindlich stören. Beispielsweise kann dann der Zugang zu den eigenen Gefühlen eingeschränkt sein, so dass der Klient statt klarer Empfindungen vielleicht durchbruchartige Wut- oder Verzweiflungszustände erlebt, die der realen Situation nicht entsprechen.

Es kann auch passieren, dass der Kontakt zum anderen abreißt oder gar nicht erst zustande kommt. In diesem Fall ist die

Kommunikation von Missverständnissen bzw. einem Aneinander-Vorbeireden geprägt und der Betreffende hat kaum eine Möglichkeit, sich in die Erlebniswelt anderer Menschen hineinzusetzen. Ist die Fähigkeit zur Kommunikation noch weiter eingeschränkt, kommt es vielleicht zu einem Wechsel zwischen emotionaler Starre und heftigen, aber diffusen Erregungszuständen. Der Betreffende hat dann große Schwierigkeiten, Phantasie und reale Fakten voneinander zu unterscheiden.

Angst, Scham und Schuldgefühle können die Fähigkeit zur emotionalen Kommunikation stören.

Bindung

Sich an andere Menschen zu binden und sich – wenn erforderlich – auch von diesen verabschieden zu können, ist ein zentrales Element menschlicher Lebensgestaltung und -bewältigung. Es ist verbunden mit einer Reihe intra- und interpsychischer Fähigkeiten.

Unter Bindung meint, anderen Menschen eine emotionale Bedeutung zu geben, mit ihnen positive Erfahrungen zu machen und sich an diese Erfahrungen auch erinnern zu können. Bindung heißt auch, diese Erfahrungen nutzen zu können, um aktuelle frustrierende Erlebnisse, die vielleicht von Verlassenheitsängsten und Selbstzweifeln begleitet werden, zu bewältigen. Im Grunde handelt es sich bei der Bindung um einen Bewältigungsmechanismus, der bei den meisten Menschen zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr entsteht. In diesem Alter geben die meisten Kinder einer bestimmten Puppe oder einem

Teddy eine besondere Bedeutung. Bei diesen „Übergangsobjekten“ finden sie Trost und Halt, wenn die Bezugspersonen nicht anwesend sind.

Auch erwachsene Menschen benötigen entsprechende Verbindungen, um ihre seelische Stabilität zu bewahren. Anders als Kinder verfügen sie jedoch zumeist über einen ausreichend großen seelischen Binnenraum, der es ihnen ermöglicht, sich über Erinnerungen an positive Beziehungserfahrungen selbst zu beruhigen.

Bindungsfähigkeit steht auch für die Intensität und Vielfalt der Emotionen, die einen Kontakt zu anderen Menschen ausmachen. Menschen, die über eine gut ausgebildete Bindungskompetenz verfügen, sind in der Lage, Dankbarkeit wie auch Schuld zu empfinden. Sie können über den Verlust eines Kontaktes trauern, sich anderen gegenüber auch als fürsorglich erleben, aber auch Hilfe durch andere und die Entschuldigung eines Gegenübers annehmen.

Dabei gehört zu den wesentlichen Aspekten der Bindungsfähigkeit, unterschiedliche Beziehungen zu verschiedenen Menschen gestalten und dies als Bereicherung erleben zu können, ohne dass die Zuwendung zu einer Person gleich die Abwendung von einer anderen Person bedeuten muss.

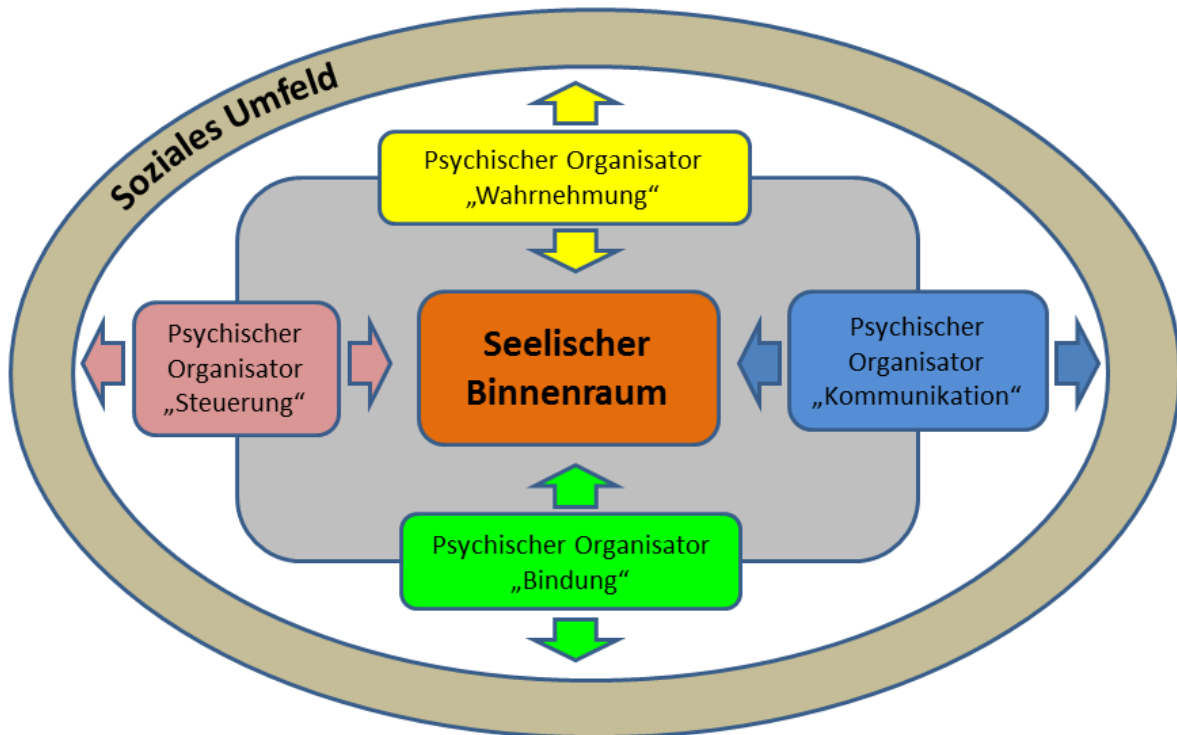
Zu den wesentlichen Aspekten der Bindungsfähigkeit gehört, unterschiedliche Beziehungen zu unterschiedlichen Menschen zu gestalten und dabei in der Lage zu sein, Freude, Dankbarkeit oder auch Schuld empfinden und den Verlust einer Verbindung abtrauern zu können.

Einschränkungen in der Dimension Bindung

Störungen der Dimension Bindung zeigen sich vorrangig in einer mangelnden Fähigkeit, die eigene Partnerschaft trotz aller zwangsläufig auftretenden Krisen und Belastungen über einen längeren Zeitraum hinweg lebendig und stabil zu halten. Um stabile Beziehungen führen zu können, müssen Menschen über die Möglichkeit verfügen, positive Beziehungserfahrungen in innere Bilder umzusetzen, die dann einen wesentlichen Beitrag zur eigenen emotionalen Stabilität leisten. Nur so bleibt auch in Krisen, während Konflikten und in Abwesenheit des Partners ein Wir-Gefühl und stabiles Beziehungserleben bestehen.

Ist diese Fähigkeit eingeschränkt, kann es zu einem überhöhten Anspruch an die tatsächliche Anwesenheit des Partners und eine harmonische Beziehungsgestaltung kommen. Solch ein Anspruch wird schnell als klammerndes Verhalten bewertet und kann zu Partnerschaftskonflikten führen. Partnerschaft kann aber auch durch eine übersteigerte Verlassenheitsangst bzw. durch die Angst, die Beziehung durch die eigene Impulsivität zu zerstören, belastet werden.

Die grundlegenden Dimensionen der psychischen Struktur



Zusätzliche Module

In der ursprünglichen Version der OPD ging der Arbeitskreis noch von sechs Strukturdimensionen (Selbstwert, Selbststeuerung, Abwehr, Objektwahrnehmung, Kommunikation und Bindung) aus. In der OPD 2 wurde diese Vorstellung zugunsten eines nur vier Dimensionen umfassenden Konzeptes aufgegeben. Diese vier Dimensionen (Wahrnehmung, Kommunikation, Bindung und Steuerung) helfen, die innerpsychische und die soziale Welt zu strukturieren und wirken so als psychische Organisatoren nach innen und außen.

Die Fähigkeit zur Abwehr wird in der OPD 2 nicht mehr als strukturell grundlegend betrachtet. Anders als die vier bestehenden Dimensionen können psychische Abwehroperationen nicht verhaltensnah beobachtet werden, sondern es bedarf eines

speziellen psychologischen Fachwissens, um diese einschätzen und benennen zu können. Auch sind die mit Hilfe des Fachwissens erzielten Schlussfolgerungen dem psychologischen Laien nicht ohne weiteres vermittelbar. Dennoch hält der AK OPD die psychische Abwehr für ein unverzichtbares Element der strukturellen Fähigkeiten. Entsprechend hat er den grundlegenden Dimensionen ein ergänzendes Modul „Abwehr“ zugeordnet.

Aus einer körpertherapeutischen Perspektive heraus reicht dies jedoch noch nicht aus. Aus Sicht der Bioenergetik können die strukturellen Fähigkeiten nur dann ausreichend dargestellt werden, wenn die Bedeutung und die Funktion des Körpers bei der Verarbeitung von Affekten und bei der Regulation des Selbstwertgefühls ausreichend berücksichtigt werden. Ich habe mich deshalb entschlossen, innerhalb meiner persönlichen Konzeption der psychischen Struktur dem Modul „psychische Abwehr“ noch ein Modul „körperliche Abwehr“ hinzuzufügen.

Das ergänzende Modul „psychische Abwehr“

Abwehrmechanismen sind positive psychische Leistungen. Sie ermöglichen dem Menschen, Erinnerungen, Vorstellungen und Affekte vom Bewusstsein fernzuhalten, wenn diese als unlustvoll, unerlaubt oder unerträglich erlebt werden. Abwehrmechanismen sind wichtige Regulationsfunktionen, über die ein Ich verfügt, um das seelische Gleichgewicht bei inneren und äußeren Belastungs- und Konfliktsituationen stabil zu halten. Generell verfolgen Abwehrprozesse das Ziel einer seelischen Homöostase. Sie wirken zumeist innerpsychisch, jedoch können auch andere Menschen in die Abwehrprozesse einbezogen werden.

Die Fähigkeit zur Abwehr hat eine sehr enge Beziehung zu allen vier grundlegenden strukturellen Funktionen. Sie ist im Grunde

überall dort präsent, wo seelische Aktivität stattfindet. Auch vor diesem Hintergrund hat sich der AK OPD entschieden, der Abwehr nur noch den Status einer zusätzlichen strukturellen Perspektive zuzubilligen.

Einschränkungen im Modul „psychische Abwehr“

Abwehrmechanismen sollten erfolgreich, stabil und dabei gleichzeitig flexibel funktionieren. Dabei stehen dem Menschen sehr unterschiedliche Abwehrmechanismen zur Verfügung, die je nach Reifegrad unterschieden werden können. Zu den reiferen Abwehrmechanismen gehören die Rationalisierung, die Verdrängung und die Verschiebung.

Bei der **Verdrängung** ist ein Mensch unfähig, sich an bestimmte Wünsche, Gedanken und Erfahrungen zu erinnern. Auf diese Weise schützt er sich vor unangenehmen und konflikthaltigen Impulsen.

Beispiel: Ein Chef vergisst in großer Regelmäßigkeit den Namen einer Mitarbeiterin und schützt sich so vor erotischen Wünschen, die er bezüglich dieser Kollegin empfindet.

Bei der **Rationalisierung** werden Gefühle oder Impulse hinter scheinbar logischen und moralisch akzeptierten Erklärungen versteckt. Im Grunde handelt es sich dabei um Selbsttäuschungsversuche, um sich nicht mit unangenehmen emotionalen Inhalten konfrontieren zu müssen.

Beispiel: Ein Mann kontrolliert den Briefkasten seiner Partnerin. Dabei redet er sich ein, damit die Gefahr einer Überfüllung zu verhindern. Tatsächlich leidet er aber an einer massiven Eifersucht.

Bei der **Verschiebung** wird das emotionale Erleben von einer bestimmten Person oder Handlung auf eine andere Person oder Handlung übertragen.

Beispiel: Ein Ehepaar weicht den im Urlaub eigentlich anstehenden Partnerschaftskonflikten dadurch aus, dass es immer gemeinsam mit einem weiteren Paar verreist. Dabei werden die Konflikte regelmäßig auf das andere Paar verschoben. Es kommt zu massiven Streitereien, die die internen Konflikte und Probleme in den Hintergrund treten lassen.

Zu den weniger gereiften Abwehrmechanismen gehören die Verleugnung, die Wendung gegen die eigene Person, die Reaktion, die Isolierung und die Projektion.

Verleugnung bezeichnet das Vermögen des Menschen, belastende Aspekte der eigenen Realität nicht anzuerkennen, auch wenn diese Aspekte für andere offensichtlich sind.

Beispiel: Ein Mensch kann für alle sichtbar unter Verlassenheitsgefühlen leiden, ist jedoch nicht bereit, diesen Zustand anzuerkennen bzw. sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen.

Bei der **Wendung gegen die eigene Person** handelt es sich zumeist um aggressive Impulse, die nicht mehr auf den Verursacher zielen, sondern gegen das eigene Selbst gerichtet werden. In diesem Zusammenhang kann es zu Selbstherabsetzungen, Autoaggressionen, depressiven Verstimmungen bis hin zum Selbsthass kommen.

Beispiel: Um sich nicht mit den aggressiven Impulsen gegenüber der eigenen Partnerin und der damit assoziierten Beziehungsgefährdung auseinandersetzen zu müssen, berichten manche meiner Klienten von einer Vielzahl inhaltlich kaum

nachvollziehbarer Selbstvorwürfe. Gleichzeitig rücken sie die Partnerin in ein engelgleiches Licht.

Bei der **Reaktionsbildung** gelingt es dem Betreffenden nicht, seine eigenen Impulse oder Affekte zum Ausdruck zu bringen. Stattdessen führen Schuldgefühle dazu, dass die eigenen Impulse durch entgegengesetzte Gedanken und Gefühle ersetzt werden.

Beispiel: Einem Klienten gelingt es nicht, das Telefongespräch mit dem rhetorisch versierten Versicherungsvertreter zu beenden. Schließlich lässt er sich gegen seine eigenen Interessen einen Versicherungsvertrag aufschwätzen und begründet sein Verhalten damit, dass der Vertreter schließlich auch sein Geld verdienen muss.

Bei der **Isolierung** wird z.B. bei konflikthaften Ereignissen der Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen entkoppelt. Der Betroffene beschäftigt sich dann nur noch mit der gedanklichen Seite des Problems und kann die emotionalen Aspekte nur zeitlich versetzt oder situativ zum Ausdruck bringen.

Beispiel: Ein Klient berichtet sehr nüchtern, dass ihn seine Ehefrau kürzlich verlassen hat. In diesem Zusammenhang beschäftigt er sich aber nur damit, wie der gemeinsame Mietvertrag auf ihn überschrieben werden kann. Etwas später berichtet er allerdings von für ihn völlig unerklärlichen Weinanfällen.

Bei der **Projektion** werden Gefühle und Wünsche nicht in der eigenen Person gesehen und anerkannt, sondern einem anderen zugeschrieben.

Beispiel: Eine Klientin berichtet über das ihrer Ansicht nach unabhängige, selbstbewusste und sexuell freizügige Leben ihrer Tochter, ohne dafür irgendwelche Ansatzpunkte zu haben. Sie

projiziert dabei das Wunsch-/Idealbild ihres eigenen Lebens auf die Tochter und ist nicht mehr in der Lage, sich mit dem tatsächlichen Erleben ihrer knapp 20jährigen Tochter auseinanderzusetzen.

Zu den noch weniger gereiften Abwehrmechanismen gehören die Spaltung und die projektive Identifikation.

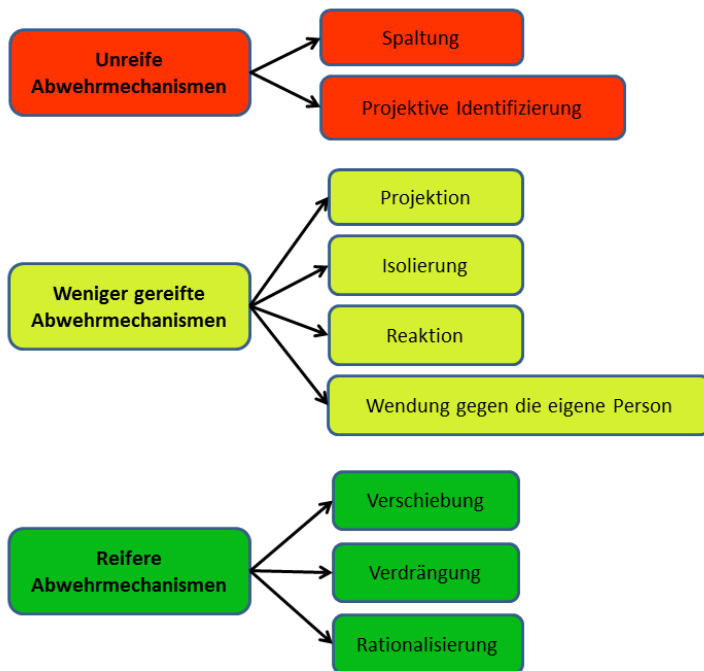
Bei der **Spaltung** werden die Bilder vom eigenen Selbst und von anderen nicht mehr realistisch abgebildet, sondern durch Idealisierung oder Entwertung verzerrt. Eigenes und fremdes Verhalten wird einem Gut/Böse-Schema zugeordnet. Doch auch innerhalb der gleichen Person können positive und negative Eigenschaften nicht mehr gleichzeitig wahrgenommen werden. Stattdessen springen die erlebten Emotionen (ähnlich wie bei einem Kleinkind) in kurzen zeitlichen Abständen zwischen Entwertung und Idealisierung hin und her und stehen unverbunden nebeneinander.

Beispiel: Ein Klient berichtet von seiner Freundin, die ihn permanent angreift und ihn zu ständiger Verteidigung zwingt. Etwas später macht er deutlich, dass er seine Freundin über alles schätzt und sie die Einzige ist, die ihn noch versteht.

Die **projektive Identifizierung** ist sicherlich der sonderbarste Abwehrmechanismus, über den Menschen verfügen können. Der Betreffende projiziert eigene, für ihn bedrohliche Selbstanteile auf einen anderen Menschen. Obwohl er diese Selbstanteile nun als dem anderen zugehörig erlebt, werden sie dennoch als bedrohlich erlebt und müssen deshalb ständig überwacht und kontrolliert werden. Gleichzeitig rechtfertigt diese Bedrohlichkeit ein aggressives Verhalten dem anderen gegenüber.

Beispiel: Eine Klientin wirft ihrem Therapeuten vor, gleichgültig und unfähig zu sein. Der Therapeut erlebt eine massive Wut auf die Klientin. Er stellt jedoch fest, dass die Klientin trotz aller Vorwürfe regelmäßig zu den Sitzungen erscheint und sich entspannt, sobald es dem Therapeuten gelingt, die Wut zu beherrschen und zu integrieren.

Psychische Abwehrmechanismen



Das ergänzende Modul „körperliche Abwehr“

Aus Sicht der Körpertherapie wirken Impulse und Gefühle sowohl auf seelischer als auch auf körperlicher Ebene. So können Affekte durch kurzfristiges Anhalten des Atems, bestimmte Bewegungsmuster (z.B. das Kneten der Hände in Spannungssituationen) oder durch Anspannen bestimmter Muskelpartien (z.B. das berühmte Zusammenbeißen der Zähne) neutralisiert und reguliert werden. Anders als für den AK OPD ist es deshalb für Bioenergetische Analytiker selbstverständlich, körperliche Prozesse als einen

eigenständigen Weg des menschlichen Organismus für die Gestaltung emotionaler Bewegungen zu begreifen.

Auch die körperliche Abwehr hat die Aufgabe, das seelische Gleichgewicht stabil zu halten. Dabei muss auch sie erfolgreich, stabil und gleichzeitig flexibel funktionieren. Während sich die psychische Abwehr jedoch gegen Triebimpulse, Affekte, gegen innere Bilder vom Selbst und vom anderen sowie (in stark pathologischen Fällen) auch gegen die äußere Realität richtet, zielen die körperlichen Abwehrmechanismen darauf ab, die Lebendigkeit selbst zu regulieren. Ähnlich der Fähigkeit des Menschen, seine Körpertemperatur stabil zu halten, sorgen die körperlichen Abwehrprozesse dafür, dass eine emotionale Erregung in Krisensituationen bzw. die Lebendigkeit nicht überborden.

Einschränkungen im Modul „körperliche Abwehr“

Die Bioenergetische Analyse ist der Auffassung, dass die körperliche Abwehr nicht ausreichend reifen kann, wenn bestimmte einschränkende bzw. traumatisierende Erfahrungen in verschiedenen kindlichen Entwicklungsphasen erlebt werden. Aus Sicht des Begründers der BA, Alexander Lowen, ist insbesondere die Berücksichtigung sechs zentraler Grundrechte notwendig, damit die körperliche Abwehr reifen kann:

- das Recht zu existieren
- das Recht auf Befriedigung von Bedürfnissen
- das Recht auf Unabhängigkeit
- das Recht auf Nähe und Geborgenheit
- das Recht auf Freiheit
- das Recht auf Geschlechtlichkeit und Liebe

Werden einem Kind diese natürlichen Rechte nur in unzureichendem Maße gewährt, reagiert dessen Körper mit chronischen Anspannungen bestimmter Muskelpartien, um die mit der Vernachlässigung verbundenen emotionalen Erfahrungen bewältigen zu können. In der Folge kann sich die Flexibilität der körperlichen Abwehr nicht mehr weiter entwickeln und es entsteht ein Muskelpanzer. Auf Dauer verliert der gesamte Organismus an Flexibilität und Lebendigkeit. Ein Zugang zu Impulsen und Gefühlen ist dann nur noch sehr eingeschränkt möglich.

Während sich psychische Abwehrmechanismen bezüglich ihres Reifegrades differenzieren lassen, können körperliche Abwehrprozesse bezüglich ihres Ausmaßes an Einschränkungen der Vitalität unterschieden werden. Dabei gilt: Je früher im kindlichen Reifungsprozess die Rechte eingeschränkt werden, desto stärker wirkt sich die chronische Blockierung auf den Gesamtorganismus aus.

Die Wiederherstellung der Lebendigkeit und die damit verbundene Reifung der körperlichen Abwehrfunktionen sind die Hauptaufgabe bioenergetischer Körpertechniken.

Strukturelle Störungen und Bioenergetische Analyse

Die Bioenergetische Analyse hat sich ausführlich mit dem Problem der Affektregulation auseinandergesetzt. In ihrem Modell verfügt der Mensch grundsätzlich über die naturgegebene Fähigkeit, seine emotionale Balance mit Hilfe von Containment (d.h. dem Vermögen, Gefühle im Körper bewahren zu können, ohne sie ausdrücken zu müssen), Selbstausdruck (d.h. der Fähigkeit,

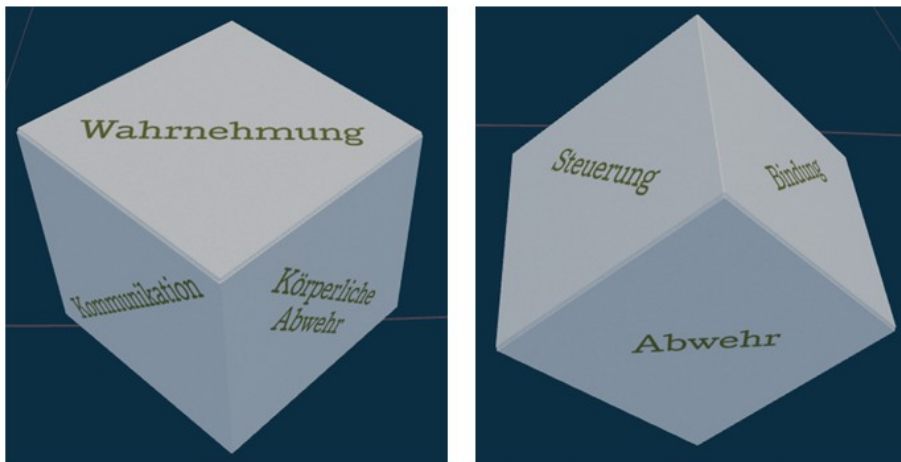
die Gefühle angemessen ausdrücken zu können) und Grounding (d.h. der Fähigkeit, sich mit dem Boden verbinden zu können, um nicht von den Affekten fortgerissen zu werden) immer wieder herstellen zu können. Leider reicht diese Konzeption jedoch nicht aus, um das komplizierte innerseelische Geschehen, das die Tiefenpsychologie in den letzten 50 Jahren erforscht hat, ausreichend abzubilden. Ein wesentliches Problem bei der Adaption psychoanalytischer Wissensbestände in die Bioenergetische Analyse ist dabei die unterschiedliche Vorstellung vom menschlichen Unbewussten.

Die Tiefenpsychologie in der freudianischen Tradition betrachtet das Unbewusste und die damit verbundenen Impulse und Gefühle als etwas Gefährliches, das der Mensch nur mit Hilfe seiner Einsichts- und Erkenntnisfähigkeit bewältigen kann. Bedingt durch ihre Nähe zur Humanistischen Psychologie geht die Bioenergetische Analyse hingegen davon aus, dass der Mensch gerade durch die Entfaltung seines Unbewussten zu sich selbst findet.

Die Erfahrungen der letzten Jahrzehnte haben jedoch gezeigt, dass Selbstentfaltung, -befreiung oder -verwirklichung immer gut entwickelte strukturelle Fähigkeiten voraussetzt, da sonst die belebten Anteile der Persönlichkeit nicht ausreichend integriert werden können. Dabei treten strukturelle Defizite nicht immer klar und offen zu Tage. So können die Mängel der verschiedenen Dimensionen bzw. Module beispielsweise durch eine erhöhte körperliche Anspannung und damit verbunden eine Reduzierung der Lebendigkeit und Erlebnisfähigkeit ausgeglichen werden. Die bei strukturellen Defiziten sonst fast zwangsläufig auftretenden sozialen Konflikte (z.B. durch die mangelhaft entwickelte Fähigkeit zur emotionalen Wahrnehmung) können auf diesem Wege vermieden werden.

Auch Charakterneurosen, wie sie aus der bioenergetischen Charakterlehre bekannt sind, können dafür genutzt werden, strukturelle Defizite zu verdecken. Ist z.B. die Bindungsfähigkeit eines Menschen eingeschränkt, so eignet sich die schizoide Haltung hervorragend, um das strukturelle Manko nicht offen zu Tage treten zu lassen.

Die sechs Strukturdimensionen



Die strukturellen Dimensionen plus die zwei zusätzlichen Module lassen sich gut als die sechs Flächen eines Würfels darstellen. Gemeinsam begrenzen sie einen seelischen Binnenraum und schaffen so erst die Voraussetzungen für eine der Realität angemessene emotionale Lebendigkeit. Dabei wirkt jede Fläche wie eine Membran, durch die Affekte und Impulse aus den tieferen Schichten des Unbewussten in die Welt dringen und ebenso aus der Welt aufgenommen werden.

Mängel in einzelnen Dimensionen lassen sich durch andere Dimensionen ausgleichen. Dies deformiert zwar die Persönlichkeitsstruktur mehr oder minder stark und führt häufig zu einer Einschränkung der Lebensqualität. Für den Betroffenen muss dies jedoch nicht zwangsläufig mit einem höheren Leidensdruck einhergehen. Erst wenn deutliche Mängel

in mehreren Dimensionen auftreten, ergeben sich aus strukturellen Defiziten soziale Konflikte.

Mit der Konzeptualisierung der strukturellen Fähigkeiten schuf der AK OPD ein recht wirkungsvolles Instrument zur Behandlung von Störungen, die bisher weder in tiefenpsychologischen Therapien noch in der Bioenergetischen Analyse die erforderliche Aufmerksamkeit erhalten haben. Für den Bioenergetiker heißt dies, Abschied zu nehmen von traditionellen Lehrmeinungen und sich gleichzeitig für neuere psychotherapeutische Erkenntnisse zu öffnen. Dabei stellen die beschriebenen Konzeptionen das tiefe Verständnis der Bioenergetischen Analyse für leib-seelische Prozesse nicht in Frage, sondern ergänzen es vielmehr.

(Seminarinternes Papier 2007 bzw. Workshop „Die Struktur der Persönlichkeit zwischen Mangel und Fehlentwicklung“)

Literatur:

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

Arbeitskreis OPD: Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD 2 (2006) Verlag Hans Huber Bern

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

Rudolf, Gerd: Strukturbezogene Psychotherapie (2004) Schattauer Verlag Stuttgart