



Therapeutenfalle Emotionsinstrumentalisierung

Ein psychisch zugefügter Schmerz gehört zu den prägnantesten. Er wirkt langanhaltend und teilweise intensiver als ein körperlich zugefügter Schmerz. Schmerzen ihrerseits begünstigen den Ausbruch diverser psychischer Verstimmungen, von der tiefgreifenden Traurigkeit bis hin zu psychischen Störungen sowie ausgeprägten und erheblichen Aggressionen.

Da sich Menschen dadurch auszeichnen, dass sie kommunikative und kooperative Wesen sind, gehört zu ihrer Natur der Zusammenhalt und die Unterstützung. Aggressives Verhalten, das entsteht, ist als eine Reaktion zu erklären. Menschen reagieren mit Aggressionen auf Situationen, die sie schmerzen und, die sie nicht bewältigen können.

Bevor die Aggressionen ausbrechen und damit sie im Keim vor ihrer Entstehung erstickt werden, hat der menschliche Geist seine Abwehrmechanismen, mit denen er gegen diesen Schmerz ankämpft oder ihm sogar ausweicht. Einer dieser Abwehrmechanismen ist die Verleugnung. Aus der Psychoanalyse stammend bezeichnet dieser Begriff eine Triebabwehr gegen das Erlebte, gegen die externe Realität, so als ob eine Wirklichkeit, die wahrgenommen wird, nicht sein dürfte und somit nicht angenommen wird. Sie wird als nicht Existent eingestuft. Sie tritt häufig vorbeugend in Erscheinung, um keinen Lebenssituationen ohnmächtig begegnen zu müssen.

Eine sehr subtile Form der Verleugnung stellt die „Emotionsinstrumentalisierung“ dar. In dieser Art werden erlebte negative Emotionen verfestigt, also von der Verarbeitung hin zu einer Affektregulierung ferngehalten, um sie für eine Zielerreichung einzusetzen.

So wie alle Abwehrmechanismen wird auch die Emotionsinstrumentalisierung nicht bewusst eingesetzt, sondern gilt als verankertes Überlebensinstrument in der persönlichen Bewertungsbasis eines Menschen, seine Handlungen steuernd.

Häufig ist diese Form der Abwehr in klärende Konfliktgespräche während Familien- oder Paartherapien zu beobachten. Von einer Person wird, häufig nach einem langen Überwindungsprozess, das subjektive Erleben einer schmerzhaftesten Situation dargestellt. Diese wird nicht allgemein, sondern präzise formuliert und visiert einen anderen Akteur der Familie oder den Partner an. Die Äußerung wird von der Zielperson häufig als Angriff auf die persönliche Integrität wahrgenommen und umgehend, sich selbst schützend, abgewehrt. Einer der eingesetzten Mechanismen ist die Emotionsinstrumentalisierung.

Bei der Emotionsinstrumentalisierung als Verleugnung findet keine Konfrontation mit dem Inhalt und den Ursachen des beschriebenen Schmerzes statt. Es wird umgehend ein alternativer Schmerz dargestellt. Dieser wird häufig dramatisiert und nicht selten auch unter Tränen zum Ausdruck gebracht. Außenstehende könnten hier in nicht wenigen Situationen eine Überreaktion wahrnehmen. Ziel dieses Verhaltens besteht auf zwei Ebenen. Die erste und direkt sichtbare Ebene ist die Implementierung des Fehlverhaltens bei erstsprechenden Person. Der Ball wird quasi zurückgegeben. Die zweite und subtilere Ebene besteht in der Ablenkung vom ursprünglichen Thema und die Vermeidung mit der Konfrontation und mit der Verarbeitung.

Die angesprochene Person versucht sich mit dieser Reaktion vor einer Begegnung und Reflexion des eigenen Verhaltens zu schützen. Analog zu einem Bunker, indem der Sicherheit gebende Rückzug erfolgt, werden die eigenen aufgebauten Emotionen zum Schutzwall, der das eigene Ich vor jeglichen Angriffen auf die persönliche Integrität bewahrt. An sich ist dieses Verhalten nachvollziehbar, erfordert aber das wachsam-wahrnehmende Auge bzw. Ohr des Therapeuten, damit dieser sich in seiner Orientierung nicht verliert.

Empathische Therapeuten haben stets die Gefahr einer Gegenübertragung oder Partei ergreifung d.h. sie werden Teil des Konflikts und/oder positionieren sich, indem sie Partei ergreifen. Die Gefahr steigt immer dann, wenn eine Weiterentwicklung normaler, kooperierender Resonanzphänomene hin zu einer Kontagion erfolgt. Die Resonanzphänomene manifestieren sich in einer Synchronisierung der Spiegelneurone verschiedener Gehirne, was dazu führt, dass diese im Einklang interagieren. Zur Kontagion wird dieses, wenn die Interaktion einseitig erfolgt und die Spiegelneurone eines Gehirns sich von denen des anderen anstecken lassen und die Einstellung, Haltung und Emotionen dieses Menschen ungefiltert übernehmen.

Die Gegenübertragung ist ein in der Psychotherapie, aus der Psychoanalyse stammendes, bekanntes Phänomen, in dem unbewusste Gefühle, Wünsche und Erwartungen des Therapeuten dem Patienten zugeschrieben und von diesem auch angenommen werden. Ohne sich seinem Handeln bewusst zu sein, reagiert hier der Therapeut entsprechend dessen, was der Patient ihm zuwirft und übernimmt somit eine ihm zugewiesene Rolle und gestaltet so die Beziehung angelehnt an eigene nicht bewusste Bedürfnisse. Danach erfolgt eine Positionierung, wenn die Therapierende sich nun auf die Seite des „Lauteren“ schlägt, also dem abwehrenden Menschen zur Seite steht. Entsprechend fühlt sich die erste Person, die ihren Schmerz geäußert hat nicht nur angegriffen, sondern auch alleine gelassen, bereut unter Umständen seine eigenen Gefühle preisgegeben zu haben, fühlt sich in ihrer Ehrlichkeit betrogen und wird vom Therapeuten ebenfalls beschämt. Dieses Gefühlspotpourri sorgt für einen inneren Rückzug in eigene schützende Sicherheit. Somit wird hier selten nachgelegt, da sich die erstansprechende Person nun als „die schuldige“ fühlt. Die Traurigkeit vermischt sich mit Scham und jeglicher Konter wird zu einem zum Scheitern verurteilten Verteidigungsversuch. Tragisch ist, wenn nach der Phase des Schweigens der Therapeut die Sicht gewinnt, das Problem oder deren Ursache lokalisiert und erfolgreich agiert zu haben, ohne zu realisieren, dass hier ein Betrug am Patienten erfolgt ist.

Fazit

Aus diesem Grund ist die Emotionsinstrumentalisierung eine Therapeutenfalle, die erfolgreiche Interventionen torpediert aber den Anschein eines Erfolgserlebnisses vermittelt. Um nicht in dieser Falle zu tappen ist es wichtig, dass die Therapeuten in ihrer Ausbildung intensiv supervisorisch begleitet werden und sich ihrer Selbst, ihrer Emotionen, ihrer Gefühle und ihrer tiefgreifenden Bedürfnisse bewusst werden. Ebenso ist es notwendig die gemachten Erstaussagen auch im weiteren Prozess Präsent zu halten und nicht nur auf soeben geäußertes zu reagieren.