



Therapeutenübergreif: Patientenisolation

Einleitung

Einer der häufig erteilten Ratschläge, der Klienten in Beratungen oder Patienten in Therapien mitgegeben wird, bezieht sich auf das eigene Ich, den eigenen Willen und die Konzentration darauf, was das Selbst benötigt und braucht. Dieser Rat ist wertvoll und seine Befolgung ist wichtig für die Stabilisierung des persönlichen Gemütszustands. Trotzdem lauert hinter dieser Aufforderung eine Gefahr, die erkannt werden muss, um den Ratsuchenden oder den Patienten nicht in die Isolation zu führen.

Ein gering ausgeprägtes Selbst

Ein nicht geringer Teil ratsuchender Klienten oder therapiesuchender Patienten hat einen depressiven Hintergrund. Angststörungen, depressive Verstimmungen und Belastungsreaktionen sind die federführenden Diagnosen, aufgrund derer sich ein Mensch professionelle Hilfe sucht. Die Verleugnung des eigenen Ichs ist bei den meisten Ratsuchenden der Grund für die eigene Dekompensation.

Diese Verleugnung kann unterschiedliche Gründe haben. Eine könnte darin bestehen, dass dem Menschen in seinen Kinderjahren nicht das Gefühl der sozialen Kompetenz vermittelt wurde. Er lernte also nicht, dass er wichtig ist und musste sich das dringend benötigte „Gesehen werden“ durch auffallende Leistungen erarbeiten.

Ebenso kann aber auch das lähmende und schmerzende Gefühl des „Abgelehnt Werdens“, wie man ist, hierfür verantwortlich sein. In diesen Situationen besteht bei dem Menschen nicht nur ein geringes Selbstwertgefühl, sondern auch ein ebenso geringes Selbstvertrauen. Dieser Mangel wird dadurch kompensiert, dass der Andere stets zufrieden gestellt wird, indem man sich z.B. in einem dienenden Prozess begibt.

Häufig übersehen wird allerdings der Symbiose-Autonomie-Konflikt. Vielen Menschen gelingt es nicht, den Zusammenhang zwischen dem Verhalten der Eltern in den ersten Lebensjahren des Kindes und deren späteres „unerträgliches“ Verhalten, was dann auf den Mythos Pubertät geschoben wird, zu erkennen. Dieser Konflikt wird von Eltern als Trotzphase betrachtet und ist fällt vor allem bei Charakterstarken Kindern ins Gewicht. Das Ja-sagende Kind wird nur als Nein-sagend erlebt und als widerspenstig abgestempelt (es benutzt das Wort Nein nicht zuletzt deshalb häufig, weil es das Wort ist, was es bis dahin am meisten von seinen Eltern gehört hat). Das Kind sagt aber in diesen Situationen „Ja!“ zu sich selbst. Es versucht sein Selbst zu konstruieren und zu bestätigen. Da die ignoranten Eltern sich aber viel zu ernst nehmen, nur sich selbst sehen und das Kind nicht an sich gesehen wird, interpretieren sie die Selbstbestätigung als eine Ablehnung der eigenen Autorität. Sie akzeptieren nicht, dass ihr Kind ihnen widerspricht. Sie sind fest davon überzeugt, dass sie ihr Kind in und zur Freiheit erziehen, weil sie dem Kind alles Mögliche angedeihen, damit es ihnen freiwillig zustimmt und ihrem Willen befolgt (häufig erzieherisch durch Erpressung und Bestechung). In diesem Umgang mit dem Symbiose-Autonomie-Konflikt kann die Etablierung des Ichs mit einem genehmigten

Existenzrecht eingeschränkt werden. Hieraus kann zusätzlich zum gering ausgeprägten Selbstwertgefühl auch ein Anhalten dieser Phase resultieren.

Auswirkungen im Erwachsenenalter und der Ausweg

Wenn jetzt im Erwachsenenalter ein Mensch seine einzige Existenzberechtigung daraus zieht, dass er von den Anderen akzeptiert wird, fällt es ihm bis zur Unmöglichkeit schwer etwas abzulehnen. Da jede Zustimmung der eigenen Gefühle und Bedarfe zu einer Ablehnung eines Anderen werden kann, wird sie von Anfang an abgelehnt und es wird auf die Erfüllung des eigenen Bedürfnisses verzichtet. Wenn die Selbstzustimmung über einen langen Zeitraum nicht gegeben wird, hinterlässt dieses seine Spuren im Gehirn des Menschen, negative Bereiche werden aktiviert, die eigenen Resilienzen werden eingeschränkt und die Lebensfreude schwindet sukzessive, bis ein Punkt erreicht wird, an dem die eigenen Kräfte den Körper verlassen und beschriebene dekompenzierte Zusammenbrüche erfolgen. Häufige sichtbare Symptome sind dann Angst, Depression und Belastungsreaktionen.

Um den Menschen aus dieser ausweglosen Sackgasse herauszuholen, setzen Berater und Therapeuten ihre Energie in die Stärkung des Selbst des Menschen. Und so lernen nicht wenige Ratsuchende, dass sie ein Recht auf ihre eigene Meinung, ihre eigenen Bedürfnisse und ihre eigenen Wünsche haben. Dabei lernen sie auch dem anderen „Nein!“ zu sagen und zu verstehen, dass die Kränkungen der Anderen nicht in ihrem Verantwortungsbereich liegen. Mittels diverser Übungen, teilweise auch durch Konditionierungsmaßnahmen, kognitive Verhaltenselemente und Suggestionen unterstützen die Beratenden oder Therapeuten die Ratsuchenden darin, Widerstand zu leisten, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu erkennen, ihnen zuzustimmen und sie um- und durchzusetzen. Wenn auch der Bedarf besteht wird erlernt, wie Ablehnungen ausgesprochen werden und wie es gelingen kann, nicht alles für den Anderen zu machen.

Mechanismen ohne Inhalt

Ein nicht selten auftretendes Problem besteht vor allem bei einer verhaltenspsychologisch orientierten Beratung oder Therapie darin, dass Handlungen mechanisch kultiviert werden. Somit werden Verhaltensweisen geübt und umgesetzt, das dem zu Grunde liegende Bedürfnis aber nicht erkannt. Somit findet eine Neuorientierung statt. Diese reflektiert auf den ersten Blick eine relative Souveränität und führt zu einer Handlungsfähigkeit. Es erfolgt eine erste Beruhigung aufgrund der selbstgefühlten Zustimmung. Da die eigentlichen Bedürfnisse aber nicht berücksichtigt werden, weil sie überhaupt nicht in Betracht gezogen wurden, bleibt die Leere bestehen und es schleicht sich ein Gefühl des steten Hungers ein. Diese Menschen vergleichen sich nach erfolgreicher Therapie häufig mit der „Raupe Nimmersatt“.

Ich-Stärkung ohne Rücksicht

Ein weiteres mögliches Problem, das auftreten kann, besteht darin, dass die Ich-Anteile gestärkt werden ohne Rücksicht auf die Wir-Anteile. Häufig erfolgt die vom Berater oder Therapeuten gesteuerte Umsetzung ohne Rücksicht auf Verluste und der Ratsuchende schlendert so von einem Extrem: die Verleugnung des eigenen Existenzrechts, zum entgegengesetzten Extrem: die Verleugnung der Bedürfnisse des Anderen. Das Ich erlangt eine Präsenz und das Wir verschwindet. Es wird das Eigene Ich aufgebaut und der Anschein erweckt, als ob dieses ohne

ein Wir existieren könnte. Wenn der Beratende oder der Therapeut den Zusammenhang zwischen dem Ich und dem Du nicht erkennt und nicht nachvollzieht, dass das Ich ohne ein Du leer ist, sorgt die Verstärkung der Ich-Anteile für einen ähnlichen steten Hunger, wie er bereits oben beschrieben wurde.

Die moderne Hirnforschung hat nicht nur nachgewiesen, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, sondern auch, dass die Art des Zusammenlebens und wie über dieses nachgedacht wird, sich im Körper niederschlägt und dazu beiträgt gesund zu bleiben oder zu erkranken. Damit ein Mensch überleben kann, also Arbeitsfähig ist und auch zur Ruhe kommen kann, werden zweierlei benötigt: geliebt werden und auch andere lieben. Zum geliebt werden zählt auch die Selbstliebe. Diese darf aber die Liebe zu den anderen nicht ausschließen. Und nur die zu lieben und zu achten, die einem nahe stehen ist eine Verlängerung der Selbstliebe.

Weitere Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Menschen, die anderen Menschen etwas Gutes tun, im Gegensatz zu Menschen, die sich selbst etwas Gutes tun, veränderte Genaktivitäten, die Gesundheitsfördernd sind, zeigen.

Aus diesem Grund darf die Selbstliebe nicht ohne Fremdliebe kultiviert werden, da jedes Geben ein Nehmen impliziert, vorausgesetzt der Mensch gibt freiwillig. Geben, um die benötigte Anerkennung zu bekommen, so wie ich es oben beschrieben habe, ist kein freiwilliges Geben und schließt das Erhalten aus, weil der Weg zurück bereits mit der erhofften Anerkennung gefüllt wurde.

Nicht wenige Menschen, die nach erfolgreicher Beratung oder Therapie gelernt haben ja zu sich zu sagen, perfektionierten dieses, dass sie ihnen nahestehenden Menschen von sich gestoßen haben, ihnen nicht mehr erlaubt haben sie im Herzen zu berühren. Die Beziehungen erkalteten und sogar Paarbeziehungen gingen aus diesem Grund zu Bruch. Häufig konnten keine neuen gewinnbringenden (freundschaftlichen) Beziehungen eingegangen werden, sondern lediglich (geschäftliche) Zweckbeziehungen oder helfende Beziehungen. Die Selbstberuhigung erfolgte über Sätze wie: „Wenn die Person mit meinem neuen Selbstbewusstsein nicht zurechtkommt, ist es nicht mein Problem!“ Dazu wird es aber spätestens dann, wenn alle geliebten Menschen in dieser Art ferngehalten werden, keine neuen geliebten Menschen akquiriert werden und eine reale Isolation, auch innerhalb einer Menschengruppe, droht.

Fazit

Es ist ungemein wichtig den Ratsuchenden zu helfen sein Selbst zu finden und sein Ich nicht mehr zu leugnen. Nicht aber auf Kosten des Gleichgewichts zwischen was braucht das Ich und wann braucht der andere mich. Wie gibt der Mensch also dem Anderen, ohne sich zu verleugnen oder selber zu schaden? Aus Liebe. Somit ist es keine Selbstverleugnung, wenn der Mensch in einigen Situationen nicht den eigenen Wünschen und unmittelbaren Bedürfnissen entspricht, weil hierdurch einem anderen geholfen wird.