

Forschungsseminar: 23. Juni 2013

An diesem Seminar stellten verschiedene Teilnehmende des Tageszentrums Miteinander Füreinander und des Bildungszentrums für Psychologie und Erziehung psychische Probleme auf ihrem lebensgeschichtlichen Hintergrund dar. Es wurde dabei aufgezeigt, wie diese in der Kindheit entstanden sind, wie sie auf unverstandenen Haltungen basieren und wie sie überwunden werden können. Forschungsseminar nennen wir die Veranstaltung deshalb, weil im Sinne der induktiv-deduktiven Methode verschiedene Beispiele dazu dienen, allgemeine Aussagen über die psychische Entwicklung des Menschen - insbesondere die Entstehung der individuellen Lebensmelodie und ihre Korrektur im therapeutischen Prozess - herauszubilden oder verbessern zu können sowie an Einzelbeispielen auch diese allgemeinen Annahmen zu überprüfen.

Eine bestimmte Erziehungssituation oder Stimmung zu Hause bewirkt nicht gezwungenermaßen eine bestimmte Gefühlslage. Jedes Kind legt sich – basierend auf seinen Erlebnissen in den ersten Lebensjahren – aktiv, aber unbewusst, zurecht, wie die anderen Menschen zu sehen sind, wie das Leben schön wäre, wie es auf andere wirkt, usw. Dabei haben alle Menschen gefühlsmässige Anteile entwickelt, die störend sind, also einer Verbundenheit und Gleichwertigkeit mit den Menschen entgegenwirken (z.B. Unterlegenheitsgefühle, Angst vor Kritik, das Bedürfnis, sich gegenüber anderen zu überheben usw.). Um diese Anteile hinter sich zu lassen, ist es notwendig, seine Gefühlslage im Zusammenhang mit der eigenen Geschichte zu verstehen. Dieses Verständnis ist wichtig, um die störenden Gefühle heute als nicht mehr notwendig, nicht mehr der Realität entsprechend, zu erkennen und somit überwinden zu können im Hinblick auf ein freieres Leben mit mehr Verbundenheit zu den Mitmenschen.

Bei der Untersuchung der Erlebnisse in der Kindheit und deren Wirkung auf das spätere Leben geht es nicht darum, die jeweiligen Eltern moralisch zu verurteilen, sondern forschend nachzuvollziehen, was wie gewirkt hat und was der einzelne unbewusst daraus gemacht hat. Da die moralische Betrachtungsweise kulturell bedingt das Denken des Menschen noch stark beeinflusst, ist diese Untersuchung oft nicht einfach. Dabei ist es selbstverständlich, dass die Eltern auch erzogen worden sind, mit ihren (Kindheits-)Gefühlen bei der Erziehung beschäftigt waren und deshalb auch verstehbar sind. Ausserdem hatten die wenigsten Eltern adäquate psychologische Hilfe bei der sehr schwierigen Aufgabe der Erziehung ihrer Kinder erhalten. Zusätzlich gehört es zu einem vollständigen Bild, einer genaueren Analyse und damit einer nachhaltigen therapeutischen Veränderung störender Gefühlsanteile, wenn man die Gefühlslage der eigenen Eltern versteht. Denn dann erscheint das eigene Um und Auf als eine Entwicklung und nicht als eine stabile Persönlichkeitskonstante.

Folgende seelische Problematiken wurden untersucht:

Entstehung von Ängsten und eines übermässig starken Verpflichtungsgefühls mit starker Anstrengung, in dem Sinne, dass Versprechen eingehalten werden müssen, selbst wenn sie überhaupt keinen Sinn mehr machen. So schildert der Teilnehmer z.B. das Gefühl, ein Versprechen um jeden Preis einhalten zu müssen, auch wenn es völlig absurd war – wie wenn sein Leben auf dem Spiel stünde. Beispielsweise, wenn er versprochen hatte, den Rasen zu mähen, musste er dies in seinem Gefühl auch tun, wenn Schnee darauf liegt. Dieses Gefühl entstand in einer sehr autoritären Erziehung, in der es nicht möglich war, etwas in Ruhe zu besprechen, sondern mit Ablehnung, Niedermachen, Bestrafen und Schlagen reagiert wurde, wenn etwas nicht so war, wie man es von ihm erwartete. In dieser Stimmung musste er als Junge immer aufpassen, dass ihm nichts geschah und er irgendwie durchkommen konnte, indem er eben versuchte, so zu sein, wie man es von ihm erwartete. Aufgrund dieser Situation in der Familie entstand eine grundlegende Angst, immer und überall etwas falsch machen zu können und dann bestraft zu werden. Diese Angst entstand hauptsächlich in der Beziehung zum Vater. Aus dem starken Druck heraus, dass er immer, so wie es ihm gesagt wird, genau erfüllen müsse, strengte er sich im Leben zu sehr an. Er konnte zwar auch viel erreichen, doch als in seinem Gefühl zu viel

und zu hohe Erwartungen von anderen Personen und in der Arbeit auf ihn zukamen, entwickelte er zuerst als einzigen Ausweg eine Depression. Unbewusst bewahrte ihn diese davor, mehr Ängste zu haben und auch das leisten zu müssen, was er glaubte, leisten zu müssen und wo er glaubte, er könne nicht genügen.

Als erster Schritt zur Veränderung erfuhr er in den psychologischen Gesprächsgruppen, dass er seine Reaktionsweise verstehen lernen kann und dass es ihm dann möglich wird, seine Reaktion zu ändern und zu verbessern. Auch hat ihn sehr erleichtert und ihm das Gefühl der Schwere genommen zu erleben, dass viele Personen ähnliche Gefühle haben. Er konnte erfahren, dass bei einem Problem wie diesem sehr viel Geduld angesagt ist, da Ängste meist nur kleinschrittig im Aufbau verlässlicher Beziehungen ohne Anstrengung und Angst überwunden werden können. Er konnte stabile und nahe Freundschaften aufbauen und in vielen Situationen erleben, dass er nicht zittern musste, ob er noch recht sei, sondern dass er alles in Ruhe mit anderen besprechen und zusammen Lösungen entwickeln konnte, und dass er nicht als Menschen abgelehnt wurde, selbst wenn Fehler passierten. Weitere Schritte in Richtung Angstfreiheit werden folgen.

Eine Frau erledigte schon ihr ganzes Leben lang jede Arbeit bis zur Überperfektion, rackerte sich richtiggehend überall ab, übernahm sogar noch zusätzliche Arbeiten, die nicht in ihren Aufgabenbereich fielen. Gleichzeitig war sie sehr streng mit sich und anderen Menschen. Ein Burnout führte dazu, dass sie sich psychologisch genauer mit ihrer Gefühlslage auseinandersetzte. Von ihrem Vater, der ihre einzige Bezugsperson war, war sie richtiggehend verprügelt worden. Also tat sie als Kind alles, um den Prügeln zu entgehen und von ihrem Vater geliebt zu werden. In ihrem Fall hiess dies vor allem, den Haushalt und die Arbeit auf dem Bauernhof perfekt zu erledigen und auch die Arbeiten der Schwester abzunehmen oder nachzubessern, denn sonst wurde sie auch noch für deren 'Fehler' verprügelt. Dennoch war es nie gut genug und sie dachte, wenn sie sich immer noch mehr und noch mehr anstrenge und immer alles noch perfekter mache, werde es vielleicht irgendwann einmal genügen und der Vater werde sie endlich lieb haben. Nach einigen Monaten intensivster Auseinandersetzung in einer Gruppentherapie begann sie zu empfinden, dass ihr Wert als Mensch nicht davon abhing, wie viel und wie perfekt sie etwas leistete, sondern dass man sie als Person gerne hatte und schätzte und sie nicht in Gefahr war, wieder abgelehnt zu werden, wenn sie nicht alle Arbeit, die irgendwo anstand, an sich riss. So konnte sie Beziehungen zu anderen Menschen auch näher und tiefer empfinden und wurde weniger streng mit sich und ihren Mitmenschen – sie gab also dem unverstandenen Gefühl nicht mehr recht, das sie in den frühen Erlebnissen mit ihrem Vater entwickelt hatte. Bei ihr war ganz deutlich, dass sobald sie sich nicht mehr mit den psychologischen Zusammenhängen auseinandersetzte, sie wieder in die alten, noch nicht ganz überwundenen Muster fiel. Es ist bei einer derart brutalen, angstinflössenden Erziehung eine längere Auseinandersetzung nötig, damit eine Sicherheit im Gefühl erreicht werden kann, dass der Mitmensch einem wohlgesonnen ist.

Ein junger Mann musste alle angefangen Ausbildungen immer wieder abbrechen. Auch in Freundschaften und Beziehungen tat er sich schwer, fühlte sich nicht dazugehörig, sondern manchmal sogar abgelehnt und stellte sich, damit dies nicht so weh tat, oft gefühlsmässig über die anderen, so dass kaum Nähe und Verbundenheit entstehen konnte.

Als Kind hatten starke Beziehungslosigkeit, Ablehnung und Desinteresse der Eltern den Kindern gegenüber bei diesem Jungen zur unrealistischen Suche eines Gebietes geführt, in welchem er als einziger Erfolg haben könnte. Lernen war dabei aber keine Möglichkeit, denn die Meinung der Eltern war, es zeige sich in allen Gebieten sofort, ob jemand etwas könne oder nicht. Gleichzeitig sahen die Eltern den Jungen für seine speziellen Interessensgebiete (z.B. Griechisches Altertum) buchstäblich als geistig gestört an. Diese Stimmung führte bei diesem Mann als Kind und Jugendlichen dazu, sich nie sicher zu sein, ob er nicht als gestört gelten könnte. Er zog sich deshalb vor anderen Menschen und vor Aufgaben des Lebens zurück und stellte sich mangels eigener Beziehungs- und Erfolgsmöglichkeiten teilweise über die anderen. Neben dem Drüberstellen war eine Variante auch, dass er so tun musste, als ob es schwach wäre, wenn man etwas nicht kann und so konnte er sich deshalb auch nichts in Ruhe Schritt für Schritt aneignen und hatte so wenig Erfolg im Leben.

Durch langjährige Einzel- und Gruppentherapie konnte er die Entwicklung seiner Gefühlslage

verstehen lernen, in Frage stellen und empfinden, dass ihn die anderen Menschen mochten und schätzten. Er musste auch in keiner Weise verhindern, dass man ihn als gestört ansieht, weil er merkte, dass das niemand so empfand. Mit dieser Sicherheit und mehr Verbundenheits- und Gleichwertigkeitsgefühl konnte er stabile Freundschaften aufbauen und sich wie jeder andere auch an Aufgaben im Leben heranwagen. Damit verringerte sich auch das Bedürfnis, sich zu überhöhen, er konnte auch ruhiger lernen, die Matura machen und sogar ein Studium beginnen.

Eine erfolgreiche, engagierte Frau suchte wegen Panikattacken psychotherapeutische Hilfe. Schon nach kurzer Zeit wurde erkennbar, dass der Grund für diese Panikattacken eine sehr starke Anstrengung in allen Lebensbereichen war und dass diese Frau sehr streng und hart mit sich und anderen war. Ausserdem wurde es ihr im Gefühl schnell zu viel, sie empfand dann, sie möge nicht mehr und fühlte sich überfordert, wenn etwas nicht so lief, wie sie es sich vorgestellt hatte. In diesen Fällen gab sie sich schwach und hilflos. Oft war dies dann der Fall, wenn es nicht um sie ging.

Es stellt sich heraus, dass sie einen Vater mit sehr hohen Ansprüchen und ganz genauen Vorstellungen, wie man sich im Leben zu verhalten habe, gehabt hatte. Zu diesem Vater hatte sie eine sehr enge Beziehung gehabt, hatte sich ganz auf ihn ausgerichtet, war von ihm auch sehr geliebt worden, aber diese Zuneigung war an ganz genaue Anforderungen geknüpft. Ihre Mutter war zugeneigt, aber zurückhaltend und unterzog sich dem Vater, was bei der Tochter das Gefühl verstärkte, nur der Vater gelte etwas. Die Tochter wollte also den ganz strengen Vorstellungen des Vaters entsprechen, diese erfüllen, um recht zu sein und strengte sich deshalb im Leben extrem an. Gleichzeitig verzärtelte die Mutter ihre Tochter, so dass die Tochter zu wenig widerstandsfähig wurde, nicht ertragen konnte, wenn es nicht um sie ging, und in ihrem Gefühl schnell 'die Welt unterging', wenn etwas nicht so lief, wie sie es sich vorgestellt hatte. Weil die Mutter immer für sie da gewesen war, wenn es ihr nicht gut ging, operierte sie dann auch unbewusst schnell mit Schwäche, damit es wieder um sie ging.

Eine genaue Analyse der Zusammenhänge der heutigen Gefühlslage mit der Kindheit im Rahmen eines intensiven Austauschs in psychotherapeutisch geführten Gruppen bewirkte, dass diese Frau innert wenigen Monaten ihre Gefühlslage hinterfragen konnte und sich nicht mehr in jeder Situation so stark anstrengen musste. Sie konnte eine grössere Toleranz bezüglich dessen entwickeln, was in ihrem Leben und mit ihren Mitmenschen geschehen durfte. Auch begann sie vermehrt, sich für andere zu interessieren, was für sie wiederum eine grössere gefühlsmässige Sicherheit bewirkte.

Eine Frau kam zu psychotherapeutischen Gesprächen, weil sie sehr nervös war, unter Schlafstörungen, Bauchkrämpfen und weiteren psychosomatischen Symptomen einer starken inneren Nervosität litt und Mühe hatte, sich näher auf Menschen einzulassen. Bei engeren Beziehungen musste sie immer wieder fliehen, wusste aber nicht, warum.

Es konnte herausgearbeitet werden, dass sie eine Mutter gehabt hatte, die sehr auf sich selbst bezogen war und die Tochter hauptsächlich deshalb haben wollte, damit es endlich jemanden gäbe, der immer für sie da sei. Weil dies unmöglich ist – die Tochter also nicht so war, wie die Mutter es sich vorgestellt hatte – entstand eine Abneigung gegen die Tochter mit massiven Affektausbrüchen, Kritik und Vorwürfen. Dadurch wurde die Tochter sehr nervös, weil sie immer spürte, dass sie nicht recht sein konnte. Sie verspürte als Jugendliche und Erwachsene grosse Verunsicherung mit den Menschen, da sie aufgrund ihrer Beziehungserfahrung mit der Mutter immer dachte, sie könnte von jedem jederzeit abgelehnt werden und alles könnte ein Fehler sein, der dann wieder einen tagelangen oder auch endgültigen Beziehungsabbruch mit sich bringe. Um voraussehen zu können, wann das eintreten könnte und um das Befürchtete zu verhindern, strengte sie sich sehr stark an in den Beziehungen. Die Anstrengung war aber viel zu stark, um es aushalten zu können, permanent mit Menschen zu sein. Je näher die Beziehung dann wurde, desto stärker kam auch das Gefühl auf, sie werde die Beziehung wieder verlieren. Deshalb flüchtete sie immer wieder aus nahen Beziehungen. Aus dieser Nervosität heraus entwickelte sie starke psychosomatische Symptome, die ihr aber wiederum dazu 'verhalfen', sich die Menschen auf Abstand zu halten. Denn nur wenn sie alleine war, besserten sich die Symptome. So konnte sie unbewusst verhindern, wieder in dieselbe Situation wie mit der Mutter zu kommen, wo man sie gemäss ihrer Eigenlogik wieder kritisieren und ablehnen würde und sie die Beziehung sogar ganz verlieren könnte.

In Einzel- und Gruppentherapie lernte sie die Entstehung ihrer Gefühlslage genau kennen und verstehen und konnte ihre Gefühle mit Menschen immer mehr als Irrtum erkennen und der Kindheit zuordnen. Die Gruppengespräche gaben ihr ein tiefes Verbundenheitsgefühl mit den Menschen, da sie aus der Gefühlslage, sie habe besonders viele Probleme und bei ihr sei nichts zu machen, herauskommen konnte. So wurde sie auch weniger nervös und entwickelte auch vermehrt das Bedürfnis, mehr und näher mit Menschen zusammenzusein.