

Wenn die „Innere Kind-Arbeit“ stockt...

Fehlende Selbst-Fürsorge aus systemischer Sicht

Ein Video – Transkript:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZYrQ2hQpn8Q>

von Ero Langlotz

Klienten mit frühen Bindungstraumen kennen das Problem, dass sie dazu neigen, eher die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen als die eigenen. Und dass sie sich mehr für die Bedürfnisse Anderer verantwortlich fühlen als für die eigenen. Sie vernachlässigen sich heute selbst, so wie sie als Kind von ihren Bezugspersonen vernachlässigt wurden. So als sei das alte Vernachlässigungs-Trauma auch heute noch präsent.

Daher erleben sie heute ihr „inneres Kind“ als verletzt und bedürftig. Hier setzt die weit verbreitete „Innere Kind-Arbeit“ ein: der Klient soll lernen, Mitgefühl und Fürsorge für sein inneres Kind zu entwickeln. Das ist zwar wohlgemeint, aber nicht selten mühsam und wenig erfolgreich. Dieser Misserfolg ist geeignet, die bereits bestehende Selbstabwertung der Klienten noch zu verstärken.

Aus systemischer Sicht verstehen wir die fehlende Selbst-Fürsorge als Auswirkung eines Trauma-bedingten Programms: Das frühe Bindungstrauma und die damals überlebenswichtigen Anpassungsreflexe des Kindes wurden als „Überlebensprogramm“ im Stammhirn so gespeichert, sodass sie heute noch das Selbstbild und das Verhalten des erwachsenen Klienten bestimmen, „an seinem Bewusstsein vorbei“.

Diese Anpassungsreflexe sind Instinkt-gesteuert und daher erstaunlich gleichförmig: einerseits eine Tendenz, eigene Gefühle und die eigene Lebendigkeit zu unterdrücken, („Selbstverleugnung“), um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen, oder um andere zu schonen, oder um für andere nützlich zu sein. Dadurch verlieren die Betroffenen ihren „inneren Kompass“. Stattdessen lernen sie, ihre Wahrnehmung für die Bedürfnissen und Erwartungen Anderer zu entwickeln („falsche Empathie“), um sich danach zu orientieren.

Als „Ausgleich“ für die Selbstabwertung neigen sie zu „magisch-grandiosen“ Fantasien, dadurch für die anderen nützlich oder vielleicht sogar unentbehrlich sein zu können. Systemisch gesehen können die Betroffenen nicht sicher unterscheiden zwischen Sich und dem Anderen, zwischen eigenem und fremden Raum, zwischen eigener und fremder Zuständigkeit.

Denn sie haben nicht gelernt, Grenzen wahrzunehmen.

Sie haben nicht gelernt eigene Grenzen wahrnehmen – und schützen zu dürfen. Sie haben nicht gelernt, fremde Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren. Wenn dies Programm, das für das Kind überlebenswichtig war, unbewusst beim Erwachsenen wirksam bleibt, dann verhindert es die eigene Autonomie. Wenn sich gesunde Abgrenzung „verboten“ anfühlt, dann bleibt im Notfall nur die Überabgrenzung. Wenn ohne eigenen Raum ein Selbstwertgefühl und eine Orientierung am eigenen Selbst nicht möglich ist, dann bleibt nur die Orientierung an den Erwartungen anderer und ein „extrinsische“ Selbstwert durch Nützlich sein und Leistung.

Wenn die Kraft nicht konstruktiv für Abgrenzung und Selbstschutz verwendet werden darf, dann wird sie destruktiv und richtet sich gegen sich Selbst – oder gegen unschuldige Andere. So entsteht das symbiotische Beziehungsmuster mit seinen Verwirrungen. Daher verstehen wir dieses Symbiosemuster als Kompensationsversuch für die fehlende Autonomie.

Wir unterscheiden drei Personen-Anteile: den Fokus („Alltags-Ich“) und zwei Selbst-Anteile: das erwachsene (wahre) Selbst und das kindlich-vitale und bedürftige Selbst. Diese drei Elemente bilden das „innere Team“. Wenn diese drei Elemente aufeinander bezogen sind und zusammen arbeiten - „tanzen“ - können, dann ist Selbstverbindung möglich, und damit Gesundheit und Freude. Durch das Festhalten an einem früheren Trauma („Introjekt“) ist der innere Raum blockiert und damit auch das Zusammenspiel des inneren Teams.

Beziehung durch gegenseitige Anziehung zweier autonomer Menschen ist dann nicht mehr möglich. Beziehung ist dann nur noch möglich durch das Symbiosemuster.

Durch diese systemische Sichtweise kann die fehlende Selbst-Fürsorge als Teilaspekt dieses Trauma-bedingten Symbioseusters erklärt werden: Das Trauma-introjekt bewirkt, dass das „Fürsorge-Potential“ des Alltags-Ich (Fokus), und die Bedürfnisse des kindlich-bedürftigen Selbst nicht mehr aufeinander bezogen sind, werden sie quasi zweckentfremdet und instrumentalisiert, um eine symbiotische Bindung zu ermöglichen.

Erst durch systemisches Strukturtraining kann wieder Selbstverbindung entstehen.

Sobald das Trauma-Introjekt entfernt ist, wird der innere Raum frei für das Selbst. Jetzt kann der Fokus wieder Verbindung zu seinem Selbst spüren, dass ihm seine „intrinsische“ Würde gibt. Das kindlich-bedürftige Selbst war nur blockiert, nicht verletzt oder beschädigt. Sobald es vom Trauma-Introjekt befreit ist, erwacht auch seine Lebendigkeit und Vitalität, sodass es sich bei den Abgrenzungsritualen – gegenüber dem Trauma – aktiv und mit Lust! - beteiligen kann. So kann das innere Team wieder miteinander kooperieren - „tanzen“.

Die Aufstellungsvideos zu den frühen Bindungstraumen zeigen eindrucksvoll diesen Klärungsprozess. Mit dieser Sichtweise wird verständlich, warum die traditionelle „Innere Kind-Arbeit“ so mühsam ist. Wenn Fokus und inneres Kind noch nicht vom Trauma-Introjekt befreit sind und ihnen die Kraft und die Würde durch eine Selbst-Verbindung fehlt - wie soll der Fokus dann das innere Kind heilen? Ist das nicht so, als wolle ein „Kellerkind“ das andere trösten?