

Soziale Entfremdung – und wie man sie überwindet

von Thomas Weil, Geschäftsführer der FREE THE LIMIC Consulting GmbH, Kassel

Inhalt:

- Worum geht's?
 - Der Schrei nach Beziehung
 - Die Ich-Du-Beziehung
 - Spiegelneuronen
 - Beziehungsaufwand und Beziehungsrisiko
 - Narzisstische Beziehungsstörungen
 - Soziale Entfremdung
 - Beziehungsgestaltung
 - Die Rücknahme der sozialen Entfremdung
-
- Kontakt

Worum geht's?

Soziale Entfremdung ist die trauma- und verletzungsbedingte Abwehr gegen Ich-Du-Beziehung. "Gebranntes Kind scheut das Feuer", sagt man. Wer in Beziehungen, den er vertraute, verletzt worden ist, der ist vorsichtig geworden. Durch "antithetische Beziehungsgestaltung" und die Bearbeitung der verletzungs- und traumabedingten Beziehungsängste unterstützen ROMPC®-Therapeuten, -Berater und -Coaches ihre Klienten dabei, die soziale Entfremdung zurückzunehmen und wieder beziehungsfähig zu werden

Der Schrei nach Beziehung

Der erste Schrei im Leben ist ein Schrei nach Beziehung. Seit wir das Licht der Welt erblickten, haben wir unterschiedliche Beziehungserfahrungen gemacht. Erfahrungen, die uns bereichert und weiter gebracht haben. Und Erfahrungen, die für uns kränkend oder verletzend gewesen sind. Die Vielfalt unserer Beziehungserfahrungen hat ihre Spuren in unserem Leben hinterlassen.

In den Beziehungen zu den Menschen, die uns im Verlauf unseres Lebens begegnet sind, sind wir zu der Persönlichkeit herangereift, die uns heute ausmacht. Eine Persönlichkeit mit ihren eigenen und unverwechselbaren Merkmalen, mit ihren Stärken und Schwächen. Eine Persönlichkeit, mit der wir eine Menge erreichen und mit der wir uns bisweilen auch selbst im Weg stehen.

"Wir sind durch Beziehung krank geworden, also werden wir auch nur durch Beziehung wieder gesund." Das ist eine der philosophischen Grundannahmen des ROMPC®.

Vor dem Hintergrund dieser Grundannahme legt ROMPC® darauf Wert, die professionelle Beziehung zum Klienten zu einem Ort werden zu lassen, an dem seine "unerhörte Geschichte" gehört, verstanden und angemessen beantwortet wird. In diesem heilsamen Beziehungsraum werden missachtete Beziehungsbedürfnisse erkannt, gewertschätzt und modellhaft befriedigt, so dass eine korrigierende Beziehungserfahrung angeboten und eine Stress-Reduktion ermöglicht wird.

Kennzeichnend für diesen heilsamen Beziehungsraum ist die lebendige "Ich-Du-Beziehung" zwischen Fachperson und Klient - eine Beziehung wechselseitiger Anteilgabe und Anteilnahme.

Die Ich-Du-Beziehung

In der Ich-Du-Beziehung begegnen sich Menschen so, dass ihr eigenes Ich am Du des Gegenübers reifen und sich weiter entwickeln kann.

Da das Gehirn ein soziales Konstrukt ist, sind auch die limbischen Lernprozesse im Sinne von neuronalen Neuerschaltungen nur im Rahmen wertschätzender Ich-Du-Beziehungen möglich. In einem Klima von Druck, Repression und Angst, werden im Gehirn keine kreativen Neuverknüpfungen geschaltet, sondern die bestehenden Datenautobahnen werden nur weiter ausgebaut.

“Der Mensch wird am Du zum Ich”. Unter diesem Motto charakterisierte der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber (1878-1965) die "dialogische Existenz" menschlichen Daseins.

Theologisch abgeleitet aus der biblischen Vorstellung der Gottesebenbildlichkeit des Menschen postulierte Buber, das Wesen des Menschen sei schöpfungsgemäß auf Gegenüberschaft, d.h. auf Beziehung hin angelegt.

Unabhängig davon, ob man diese theologisch-philosophische Herleitung der Beziehungsbedürftigkeit des Menschen im einzelnen teilen mag oder nicht, muss vor dem Hintergrund moderner bindungstheoretischer und entwicklungspsychologischer Erkenntnisse festgestellt werden, dass die Entwicklungs- und Lernprozesse des Kindes soziale Prozesse sind. Erst nachdem sich das Kind hinreichend im Gegenüber spiegeln konnte, findet es schließlich sich selbst und wird am Du der Bezugspersonen zu einem eigenen Ich.

Spiegelneuronen

Bestätigung erfahren diese bindungstheoretischen und entwicklungspsychologischen Konzepte jüngst durch die neurobiologischen Erkenntnisse über das Wesen und die Funktion der Spiegelneuronen: Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die für die emotionale Verständigung sorgen. Sie zeichnen sich durch ihre Resonanzfähigkeit aus, mit der sie auf jedes Gegenüber reagieren.

Diese Nervenzellen unterliegen nicht der willkürlichen Steuerung des menschlichen Frontalhirns. Innerhalb jenes archaischen Teils unseres Gehirns angesiedelt, den wir das limbische System nennen, reagieren die Spiegelneuronen geradezu seismografisch auf die Modelle unserer Gegenüber, die uns dargeboten werden. Konstruktive sowie zerstörerische Modelle werden ohne unser bewusstes Zutun verinnerlicht und von den Spiegelneuronen in unserem Gehirn hinterlegt. Erst die hinterlegten Modelle stellen den Handlungsneuronen Handlungsoptionen bereit.

Kurz: Vor dem Hintergrund der Modelle, die man uns angeboten hat, sind wir - limbisch betrachtet - zu der Persönlichkeit geworden, die wir sind.

Beziehungsaufwand und Beziehungsrisiko

Es ist sicher kein Zufall, dass es gerade ein jüdischer Religionsphilosoph war, der die dialogische Existenz menschlichen Daseins beschrieb. Denn in der jüdischen Tradition des „wandernden Gottesvolkes“ und den Riten des Judentums, wie sie bis zum heutigen Tage gefeiert werden, findet sich noch immer etwas von jenem archetypischen Grundwissen der Menschheit wieder, von dem sich unsere Vorfahren einst leiten ließen. Nomaden, die die Vorzüge der Sesshaftigkeit und urbaner Kulturen nicht kannten, die weder über die modernen Möglichkeiten des Reisens, noch über die Fähigkeit verfügten, mit ein paar „fingertips“ Kontakt zu nahezu jedermann in einem globalen Dorf aufzunehmen, für sie gab es keine Beziehung zum Nulltarif: Wenn ein Nomade einen anderen treffen wollte, dann bedeutete das einen gehörigen Aufwand, Beziehungsaufwand - manchmal mehrere Tagesreisen weit. Und wenn man an dem Ort angekommen war, an dem man

den anderen zu treffen glaubte, konnte es sein, dass dieser bereits weiter gezogen war, dass die ganze Mühe umsonst war. Sich auf den Weg zum anderen zu machen, war also nicht nur mit Beziehungsaufwand, sondern darüber hinaus mit einem gehörigen Beziehungsrisiko verbunden.

In den sesshaften Kulturen der Gegenwart und den schier grenzenlosen Möglichkeiten des Internets, deren Errungenschaften ich nicht missen mag, liegt die Illusion nahe, man könne Beziehung ohne Beziehungsaufwand und ohne Beziehungsrisiko, also zum Nulltarif haben. Denn Kontakte sind immer und überall möglich und jederzeit austauschbar. Die Niederschwelligkeit der Kontaktaufnahme und des Kontaktabbruchs hat zu einer kollektiven Beziehungslosigkeit geführt, die den Boden für narzisstische Selbstbezüglichkeit und narzisstischen Größenwahn mit seinem superlativistischen Anspruchscharakter bietet.

Narzisstische Beziehungsstörungen

Narzisstische Beziehungsstörungen in ihrer vielfältigen Gestalt gehören zu den häufigsten Störungsbildern, die uns im ausgehenden zwanzigsten und beginnenden einundzwanzigsten Jahrhundert im klinischen Alltag einer psychotherapeutischen Praxis begegnen. Auswege aus dieser narzisstischen Falle sind nicht dort zu suchen, wo wir uns darauf trainieren, alles noch besser alleine zu tun, sondern dort, wo wir in wertschätzender Anerkennung eigener und fremder Beziehungsbedürftigkeit uns wieder auf den Weg zum Du machen, uns öffnen für die Erfahrung lebendiger Ich-Du-Beziehung.

Sich auf das nomadische Erbe des Menschseins rückzubedenken, bietet die Möglichkeit, die gegenwärtige narzisstische Krise zu überwinden.

Soziale Entfremdung

Die trauma- und verletzungsbedingte Abwehr gegen Ich-Du-Beziehung "Gebranntes Kind scheut das Feuer", sagt man. Wer in Beziehungen, den er vertraute, verletzt worden ist, der ist vorsichtig geworden. So kommt es zu einer gewissen sozialen Entfremdung.

Es ist völlig normal, Kränkungen, die wir erlebt haben, in Zukunft vermeiden zu wollen bzw. ihnen aus dem Weg zu gehen. Doch die trauma- und verletzungsbedingten Schutz- und Schonhaltungen, die wir einst eingenommen haben, hindern uns vielfach daran, neue - das heißt: positive - Erfahrungen zu machen. So mag es zutreffen, dass man uns in der Vergangenheit keine Chance gab, die Erfüllung unserer Beziehungsbedürfnisse zu finden, nach der wir uns sehnten. Doch hinter der Abwehrmauer der sozialen Entfremdung versteckt geben wir in der Gegenwart anderen Menschen keine Chance mehr, an uns heran zu kommen und uns wirklich nahe zu sein. So führt die soziale Entfremdung gleichzeitig zur sozialen Verarmung, auch wenn im Einzelfall die Menge oberflächlicher Beziehungen uns darüber hinweg zu täuschen vermag.

Beziehungsgestaltung

In der Art ihrer Beziehungsgestaltung zu uns geben unsere Klienten, ohne dessen bewusst zu sein, den verletzungs- und traumabedingten Grad ihrer sozialen Entfremdung, der Entfremdung zu einer lebendigen Ich-Du-Beziehung zu erkennen.

Grundsätzlich unterscheiden wir vier verschiedene Formen der Beziehungsgestaltung:

- die sog. "Ich-Du-Beziehung"
- die sog. "Ich-Es-Beziehung"
- die sog. "Ich-Ich-Beziehung"
- die sog. "Pseudo-Beziehung"

Zur Erläuterung:

1. Die "Ich-Du-Beziehung"

Eine Beziehung, die durch wechselseitige Anteilnahme und Anteilgabe gekennzeichnet ist. Beziehungsbedürfnisse werden identifiziert, kommuniziert und befriedigt. Das Gegenüber wird adressiert: "Ich wünsche mir von dir ..."

Die neben der Ich-Du-Beziehung genannten drei weiteren Formen der Beziehungsgestaltung können in Abhängigkeit vom jeweiligen Kontext angemessen sein oder im Sinne der sozialen Entfremdung Abwehrcharakter gegen die mögliche Ich-Du-Beziehung haben.

2. Die "Ich-Es-Beziehung"

Kann angemessen sein, wenn es um Sachdiskussionen geht.
Ist unangemessen, wenn die Sache / das Thema zur Verschleierung von Beziehungsbedürfnissen benutzt wird
(erste soziale Entfremdungsstufe).
Ein Thema wird an Stelle des Gegenübers adressiert: "Es wäre sicher gut, wenn ..."

3. Die "Ich-Ich-Beziehung"

Kann angemessen sein, wenn ich allein bin und in meinen inneren Dialogen mit mir selbst rede.
Ist unangemessen, wenn selbstbezügliche Monologe zur Verschleierung von Beziehungsbedürfnissen benutzt werden (zweite soziale Entfremdungsstufe).
Ich rede mit mir selbst, anstatt mit dem Gegenüber: "Ich wünsche mir, weil ..."

4. Die "Pseudo-Beziehung"

Kann angemessen sein, wenn professionelle Zugewandtheit verlangt wird, obwohl innerlich keine tiefe Verbundenheit besteht.
Ist unangemessen, wenn der fälschliche Eindruck erweckt wird, den anderen zu meinen, um ihn missbräuchlich zu benutzen bzw. auszunutzen (dritte soziale Entfremdungsstufe).
Das Gegenüber wird scheinbar adressiert: "Ich wünsche mir von dir ..." (klingt wie Ich-Du-Beziehung, ist aber nicht echt)

Die Rücknahme der sozialen Entfremdung

Durch "antithetische Beziehungsgestaltung" und die Bearbeitung der verletzungs- und traumabedingten Beziehungsängste unterstützen ROMPC®-Therapeuten, -Berater und -Coaches ihre Klienten dabei, die soziale Entfremdung zurückzunehmen und wieder beziehungsfähig zu werden:

Stufe 1

Klienten, die Emotionen versachlichen haben gewöhnlich eine starke Tendenz zum Rationalisieren. Es geht ihnen nur um die Sache. Die Angst vor den eigenen Gefühlen und vor dem emotionalen Kontrollverlust steht im Zentrum der ROMPC®-Behandlung.

Stufe 2

Klienten, die gefangen in der Ich-Ich-Beziehung selbstbezüglich um sich selber drehen, werden behutsam in die Ich-Du-Beziehung "gelockt". Die narzisstische Kränkung und Wut darüber, emotional missbraucht worden und aus der Bindung gefallen zu sein, steht im zentralen Behandlungsfocus des ROMPC®.

Stufe 3

Am schwierigsten gestaltet sich die Rücknahme der sozialen Entfremdung auf Stufe 3. Diese Klienten lassen sich nicht wirklich auf eine ernst gemeinte (Übertragungs-)Beziehung zur Fachperson an. Weil sie dank ihres hohen rebellischen Potenzials oft großen Gewinn daraus ziehen, Elternfiguren zum Narren zu halten, kann sich die Fachperson nicht darauf verlassen, über eine tragfähige Beziehung zu verfügen, in der die professionellen Maßnahmen auch greifen. Auch wenn sich hinter dieser härtesten Abwehrform gegen echte Ich-Du-Beziehung - lebensgeschichtlich betrachtet - die große Not der Betroffenen verbirgt (disfunktionale Elternfiguren etc.), ist diese Not so lange nicht wirklich adressierbar, bis der Klient dem Behandler die emotionale Bedeutung schenkt, die die Behandlung erst möglich macht. Erst wenn die Fachperson für den Klienten an Bedeutung gewinnt und als ernst zu nehmendes Gegenüber von diesem auch ernst genommen wird, dann können die üblichen ROMPC®-Maßnahmen greifen.

Kontakt:

FREE THE LIMBIC Consulting GmbH

Geschäftsführer: Thomas Weil

Hunsrückstraße 10

34134 Kassel

Tel.: +49 (0)561-9324567

Mobil: +49 (0)171-4034842

Fax: +49 (0)561-9324568

info@freethelimbic.de