

Um die komplexen Phänomene Autonomie und Symbiose verständlich zu machen, beschreibe und definiere ich zunächst die Elemente Selbst, Grenze und Raum, die konstituierend sind für die Entwicklung sowohl der Autonomie, als auch einer Persönlichkeits-Struktur. Dann erörtere ich die wirkenden Kräfte. Die beiden Grundbedürfnisse fördern die Entwicklung einer Struktur, die Autonomie ermöglicht. Daneben gibt es andere Kräfte, welche diese Entwicklung beeinträchtigen: Die Erwartungen der Eltern (Projektionen), ein Abgrenzungsverbot und ein illusionärer Gewinn halten den Klienten – ihm selbst unbewusst – in seinen übernommenen Rollen fest und hindern ihn daran, sich aus seinem Symbiose-Muster zu befreien und in seine Autonomie zu kommen.

Dann erläutere ich ein Konzept, welches den Zusammenhang von Autonomie und Symbiose erklärt, anhand der Erlebens- und Verhaltensphänomene, die mit den verschiedenen Autonomie- und Symbiose-Aspekten verbunden sind. Diese Phänomene können in Form eines Autonomie-Fragebogens erfasst und in einem Diagramm grafisch dargestellt werden.

2.1 Die Elemente Selbst, Raum und Grenze

2.1.1 Das Selbst

Als *Selbst* wird hier das Eigentliche, das jeweils Einmalige, werden die authentischen Bedürfnisse, Überzeugungen und Gefühle einer Person verstanden. Meine *zentrale Annahme*, die sich im therapeutischen Prozess immer wieder bestätigt, lautet: Das „Selbst“ gehört zur *Grundausrüstung* eines jeden Individuums und kann nicht verloren werden. Zwar kann es sein, dass ein Klient durch Trauma-Er-

fahrung die Verbindung zu seinem Selbst verloren oder noch gar nicht hergestellt hat. Vielleicht wurde ihm sein Selbst abgesprochen, oder es wurde ihm eingeredet, es sei falsch und unwert. Diese Verwirrungen durch Trauma können im therapeutischen Prozess neu verstanden und gelöst werden. Das *Selbst* erweist sich dabei als *die entscheidende Ressource* [1].

Das *Selbst* unterscheidet sich vom Gegenüber, vom anderen. Ist diese Unterscheidung zwischen dem *Eigenem* und dem *Fremden* möglich, dann erzeugt das bereits eine Grenze. Das *Selbst* kann sich entfalten, indem sich Bedürfnisse, Überzeugungen, die Wahrnehmung und Gefühle in der Begegnung und Auseinandersetzung mit anderen differenzieren. Das ermöglicht Identität, Wachstum, Selbstregulation und vor allem: Orientierung.

Sie als Leser können sich jetzt selbst fragen: Kenne ich mein Selbst? Das, was ich jenseits der übernommenen Rollen eigentlich und unverwechselbar bin? Viele sind sich ihres „Selbst“ gar nicht bewusst, obwohl sie ihm schon einmal begegnet sind. Bisweilen sind es Menschen aus Ihrer Umgebung, die Ihr „Selbst“ wahrgenommen haben, das Einzigartige, Einmalige an Ihnen, und es Ihnen mitgeteilt haben? Sie können eine solche Erfahrung aber auch in der Natur machen oder wenn Sie sich mit Kunst, Literatur beschäftigen oder beim Sport oder in einer intensiven Begegnung: Sie bemerken eine ungewohnte innere Berührung, etwas berührt Sie mehr als das Alltägliche. Das, was da in Ihnen berührt wird, ist Ihr „Selbst“. Es sind meist kurze Augenblicke, und vielleicht wird Ihnen erst viel später bewusst: Da hat sich Ihr „Selbst“ gezeigt.

Oft werden diese Augenblicke, diese Erinnerungen überlagert von den Anforderungen der *Realität*, die wir uns selbst – unbewusst – geschaffen haben: Es sind die verschiedenen Rollen, die wir glauben, für andere einnehmen zu müssen, um von ihnen wahrgenommen, geschätzt und geliebt zu werden, und mit denen wir uns – fälschlicherweise – identifizieren, so als seien sie unser Selbst. Dieses *falsche Selbst* nimmt den Platz, den Raum ein, der eigentlich dem Selbst zustünde. Manche gehen so sehr in ihrem *falschen Selbst* auf, dass sie gar keinen Mangel spüren. Sie leben in einer Partnerschaft, haben einen Beruf. Doch dann kommen Krisen und Brüche, so als wolle das unerkannte Selbst sich dadurch bemerkbar machen, dass es die Brüchigkeit des Falschen offensichtlich macht – vielleicht, damit das Eigentliche ans Licht kommen kann, seinen Platz finden kann. Eine solche Krise ist dann eine Chance für eine Neu-Orientierung. Nach meiner Überzeugung hat das Selbst Verbindung mit etwas Größerem, Sinngebendem. Bei Trauma-Aufstellungen habe ich oft den Eindruck, dass viele schwer traumatisierte Klienten nur dadurch überleben konnten, weil sie schon früh eine Verbindung zu dieser Ebene jenseits der Alltagsrealität gefunden haben, die ihnen *den* Halt gab, den ihnen ihre verwirrte und destruktive Umgebung nicht geben konnte. Und ich sehe bei vielen

Menschen, angesichts der bisweilen unlösbar scheinenden Gegenwartsprobleme, ein wachsendes Bedürfnis nach einer Orientierung jenseits von Macht, Leistung und maximalem Profit.

Selbst-Anteile

In den Aufstellungen zeigte sich, dass es mehrere „Selbst“-Aspekte gibt, entsprechend den „Selbst“-Anteilen, die ein Klient als Kind unterdrücken oder abgespalten musste, weil sie nicht erwünscht waren oder auch von den Eltern bedroht wurden. Ich unterscheide drei „Selbst“-Anteile:

- das „erwachsene Selbst“, das sich durch ein „Nein“ abgrenzen kann, das weiß, was es will, und das auch sagen kann, das sich wehren und schützen kann;
- das „kindliche Selbst“, das klein und schwach sein darf, bedürftig nach Nähe und Zuwendung, das geschützt werden möchte vor Verletzungen und Übergriffen, das aber auch Spaß haben möchte;
- das „Körper-Selbst“. Wenn eine Klientin spürt, dass sie für die Eltern das „falsche“ Geschlecht hat, oder wenn sie sexuelle Übergriffe erlebt hat, dann lehnt sie manchmal den Körper, die weiblichen Körperformen ab, so als seien sie die Ursache und verantwortlich für das Leid, das sie erlebt hat.

Für diese „Selbst“-Anteile sucht der Klient Stellvertreter aus, die er dann im Raum aufstellt, so wie er das Gefühl hat, dass sie Bezug haben zu ihm und zu dem Beziehungspartner. So wird sichtbar, wie nahe – oder fern – sie ihm (seinem „Ich“) sind. Die Entfernung zum „Ich“ kann als Ausdruck der Selbst-Entfremdung verstanden werden. Das ermöglicht dem Therapeuten Rückschlüsse auf das Ausmaß des erlebten Traumas.

Selbstentfremdung

Das Selbst ist unverlierbar und, wie es sich immer wieder zeigt, auch unzerstörbar. *Viktor Frankl, der mit seiner Familie ins KZ kam, und als einziger überlebte, drückt das so aus: „Alles kann man einem Menschen nehmen, außer seine letzte Freiheit: in jeder Situation seine Einstellung zu wählen!“*

Wieso sind dann viele nicht mit ihrem Selbst verbunden? Hier gibt es aus meiner Sicht zwei Ursachen, die sich zum Teil überschneiden.

Einmal ist der Zugang zum eigenen Selbst dann erschwert, wenn ein Klient

- nicht im eigenen Raum, sondern in einem fremden Raum ist und/oder
- wenn sein eigener Raum von einer fremden Person bestimmt wird.

Zum zweiten beinhaltet die damit verbundene Fremdbestimmung bisweilen, dass er und seine Selbst-Anteile negativ bewertet oder abgelehnt oder sogar als nicht existent bezeichnet werden. Ohne Grenze zu dieser fremden Instanz aber identifiziert sich der Klient unbewusst mit dieser negativen Sichtweise und übernimmt sie.

Diese beiden Aspekte der Selbstentfremdung können gezielt überprüft und gelöst werden.

Das „Ich“

Der Klient stellt sich selbst in die Aufstellung. Er vertritt sozusagen das „Ich“. Unter „Ich“ verstehe ich hier das, womit wir uns *bewusst* identifizieren. Dazu gehören auch die Rollen, die wir gelernt haben zu übernehmen und mit denen wir uns bewusst – oder unbewusst – identifizieren. Diese Anpassung an das familiäre Kollektiv, später an Schule und Beruf, ist für das Überleben wichtig, auch wenn es verbunden ist mit einer Unterdrückung oder Abspaltung von eigenen Selbst-Anteilen. Der Entwicklungsprozess der Integration der abgespaltenen Selbst-Anteile („Schatten“) wird von C. G. Jung [2] als Individuationsprozess beschrieben [3].

2.1.2 Der eigene Raum

Eine weitere zentrale Grundannahme ist: Auch der eigene Raum gehört zur meiner Grundausrüstung wie das „Selbst“ – auch wenn ich bisher nicht gelernt habe, ihn in Besitz zu nehmen, vielleicht noch gar keine Ahnung von ihm habe. Der eigene Raum ist ebenfalls eine wichtige Ressource, die meist noch nicht genutzt wird. Der eigene Raum entsteht, wenn ich zwischen Eigenem und Fremdem unterscheiden kann, wenn ich mich als getrennt vom Gegenüber erleben und eine Grenze zwischen uns wahrnehmen kann.

Diese Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremdem ist schon schwer genug. Noch schwerer ist es, den damit verbundenen Unterschied zum Gegenüber auszuhalten, ohne sich dem anderen – oder umgekehrt den anderen sich selbst – anpassen zu wollen! Dazu gehört, dass ich mit meiner Kraft all das Fremde, dem ich bisher Raum gegeben habe, mit Achtung aus meinem Raum entfernen und auf „gesunde“ Distanz bringen kann. Das In-Besitz-Nehmen dieses eigenen Raumes ist die entscheidende Voraussetzung, um mit sich selbst verbunden sein zu können.

Dieses Freimachen des eigenen Raumes ist der klärende Schritt, der die Ursache der Konfusion behebt: die Vermischung von Eigenem und Fremdem. Dann wird mein eigener Raum frei für das, was ich eigentlich bin. Diese „Leere“ gilt es auszuhalten. Dann erst kann das auftauchen, was eigentlich mein Eigenes ist.

Diese Einsicht eröffnet eine neue Strategie der Selbst-Findung: Zunächst geht es darum, seinen eigenen Raum in Besitz zu nehmen. Dann erst zeigt sich das eigene Selbst. Um das eigene Selbst zu finden, ist es nicht nötig, ins australische Outback oder in einen indischen Ashram zu gehen. Das eigene „Selbst“ ist nicht weit, meistens steht es sozusagen „vor der Tür“. Man hat es selbst dorthin gestellt – und vergessen. Sobald man den inneren Raum frei gemacht hat, der dem Selbst gebührt, und die anfängliche Leere aushält, dann zeigt es sich da, wo es hingehört.

Der eigene Raum und das Wissen der Sprache

In den therapeutischen Konzepten findet das Phänomen eines eigenen Raumes nach meiner Einschätzung zu wenig Beachtung – mit Ausnahme der Konzentrativen Bewegungstherapie [4]. Unsere Alltagssprache dagegen kennt das Phänomen, dass jemand sich nicht im eigenen Raum befindet. Sie hat dafür anschauliche Bilder geschaffen, wenn sie davon spricht: Jemand ...

- ist im falschen Film,
- kommt von einem anderen Stern,
- ist nicht ganz auf dem Boden,
- schwebt auf Wolke Nummer sieben
- steht in den Pantoffeln von XY.

Und sie scheint auch die Folgen zu kennen, wenn sie sagt: Jemand ...

- ist nicht ganz bei sich selbst,
- steht neben sich selbst,
- lebt nicht sein eigenes Leben,
- bewegt sich wie ferngesteuert,
- lebt am Leben vorbei,
- ist auf dem falschen Dampfer.

Auch für das häufige Phänomen, dass ein Angestellter sich so in seinen Chef hineinversetzen kann, dass er selbst gar nicht mehr wahrnehmbar ist, hat die Sprache einen sehr deftigen Ausdruck gefunden. Sie deutet sogar die Körperöffnung an, durch die er in seinen Chef hineingekrochen ist ...

Die Alltagssprache ist bildhaft und manchmal sehr drastisch. Ich verwende sie gerne, um komplexe – oder belastende – Zusammenhänge eindrücklich und mit einer Prise Humor zu beschreiben.

Im fremden Raum

Bei Aufstellungen zeigt es sich häufig, dass der Klient nicht in seinem Raum ist, sondern in einem fremden Raum, z. B. in Mutters oder Vaters Raum, als sei er da zu Hause oder als sei er da zuständig. Dort neigt er dazu, sich mit *den* Themen zu identifizieren, die in diesen Raum gehören. Das hindert ihn daran, mit seinem eigenen Selbst verbunden zu sein. Bisweilen stellt er auch einer fremden Person seinen Raum zu Verfügung, so als sei diese Person für diesen Raum zuständig. Auch das verhindert eine Selbst-Verbindung.

Den eigenen Raum in Besitz nehmen

Wem es gelingt, seinen eigenen Raum freizumachen, sein eigenes Boot in Besitz zu nehmen, der wird erfahren, dass er hier, im eigenen Raum, das eigene „Selbst“ spüren und entwickeln kann. Bildlich gesprochen: Im eigenen Raum kann sein Selbst wie ein Kompass wirken, und nur hier funktioniert er auch! Und er kann sich (endlich!) zu Hause daheim fühlen, kann sein „Selbst“ beheimaten! Er kann *Kapitän auf dem eigenen Boot* sein. Ist das nicht ein schönes Bild für Autonomie? Ist es nicht das, was wir alle suchen, weil es uns zufrieden und glücklich macht?

2.1.3 Die Grenze

Die Grenze schafft einen eigenen Raum, der sich von der Umgebung unterscheiden kann, z. B. dadurch, dass er andere Inhalte haben kann als die Umgebung. Eine *flexible* Grenze erlaubt einen Austausch, ohne dass es zu Vermischung der Inhalte oder zu einer Verschmelzung kommt. Eine derart *flexible* Grenze trennt und verbindet zugleich. Bereits die ersten Lebewesen, die Einzeller, verfügten über eine Grenze: die semipermeable (halbdurchlässige) Zellmembran. Das ist *die* entscheidende Voraussetzung für Leben. Das ermöglicht es der Zelle, Nahrung aufzunehmen und Abbaustoffe auszuschcheiden.

Manche Menschen neigen dazu, Grenze als Barriere, als „Stacheldraht“, als feindlich, starr, abweisend, verletzend, einengend zu erleben. Oder sie empfinden Grenze als das Abschneiden von etwas, das sie brauchen, um sich vollständig zu fühlen, um überleben zu können. Vielleicht ist diese negative Bewertung bereits Ausdruck des weitverbreiteten Symbiose-Musters mit seinem unbewussten „Abgrenzungsverbot“?

Dabei hat eine Grenze konstruktive Aspekte:

- die Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremdem,
- der Schutz vor unkontrolliertem Überfluten mit Fremdem,
- die Voraussetzung für eigene Identität und für eigene Orientierung.

Diese innere Grenze oder die „gesunde“ Distanz gegenüber Fremdem wirkt wie ein Filter. Sie verhindert, dass wir uns ungeprüft mit Fremdem identifizieren, von Fremdem überflutet werden. Die „gesunde“ Distanz kann dazu verhelfen, sowohl den eigenen, aber auch den anderen Standpunkt in seiner Unterschiedlichkeit zu respektieren. Diese Achtung für sich selbst und für den anderen ist die entscheidende Voraussetzung für Liebe. Es ist nicht immer leicht, den Unterschied zwischen Eigenem und Fremdem auszuhalten. Fehlt diese „gesunde Distanz“, dann bewirkt ein (symbiotisches) „Harmoniebedürfnis“ einen Anpassungsprozess. Entweder man selbst neigt dazu, sich dem anderen anzupassen, oder man versucht, den anderen zu beeinflussen, dass er sich anpasst.

Nur wenn wir diese Grenze, diese gesunde Distanz zum anderen haben, können wir das Fremde prüfen und das übernehmen, was zu unserem Eigenen passt. Auf diese Weise ermöglicht eine flexible Grenze den notwendigen Austausch mit der Umgebung, ohne dabei das Eigene zu verlieren.

2.1.4 Exkurs: Selbsterfahrung der Grenze

Die innere Grenze kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. In einem einfachen Test können Sie selbst erforschen, wie es mit Ihrer Abgrenzung steht und welches die „kritische Distanz“ zum Gegenüber ist, ab der Sie sich selbst nicht mehr spüren. Dazu brauchen Sie einen Partner. Es genügt aber auch ein Stuhl als Repräsentant für den Partner oder einen der Elternteile.

Stellen Sie sich in etwa zehn Meter dem Partner bzw. dem Stuhl gegenüber, schließen Sie die Augen, um sich selbst, d. h. Ihre Atmung, Ihre Fußsohlen, zu spüren, so lange, bis Sie „bei sich selbst“ sind. Öffnen Sie dann die Augen und versuchen Sie, gleichzeitig das Gegenüber anzuschauen und bei sich zu bleiben. Dabei gehen Sie langsam, Schritt für Schritt auf den anderen zu, so lange, bis Sie merken, dass Sie nicht mehr bei sich sind. Dann gehen Sie soweit zurück, bis Sie sich wieder gut spüren können.

Bei einem Abstand, der kleiner ist, als diese „kritische Distanz“, spüren Sie mehr den anderen als sich selbst. Sei es, dass Sie „in den anderen hineinschlüpfen“, sei es, dass Sie den anderen in sich selbst spüren. Die Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremdem, sozusagen die innere Grenze, ist nicht mehr da. Das führt zu Vermischung, zu „Konfusion“ (lat. „confusio“ = Vermischung, Verwirrung).

Das erklärt, warum Betroffene versuchen, die fehlende innere Grenze und die damit verbundene Verwirrung, den Mangel an Orientierung durch eine größere äussere Distanz zu kompensieren – oder den Kontakt ganz abzubrechen!

2.1.5 Zeit-Raum und Zeit-Grenzen

Das Phänomen einer fehlenden Abgrenzung kann auch die Zeit-Achse und den Zeit-Raum betreffen. Wenn ein Klient in der Vergangenheit eine traumatische Erfahrung gemacht *und nicht verarbeitet hat*, dann ist häufig dieses Ereignis für ihn nicht vorbei und abgeschlossen, sondern auf eine unangemessene Weise noch präsent. In einer Aufstellung lässt sich das leicht überprüfen. Wenn man den Klienten einen Repräsentanten (einen Stuhl) für das traumatische Ereignis und einen Repräsentanten für *den* Selbst-Anteil aufstellen lässt, „der sich gegenüber dem vergangenen Trauma gut abgrenzen kann“, dann steht dieser „autonome“ Selbst-Anteil meist sehr entfernt und das Trauma entweder sehr nah oder – als Ausdruck einer Überabgrenzung bei fehlender gesunder Abgrenzung – sehr weit weg. Wenn der Klient durch einen Schal als Symbol einer Grenze ausdrücken soll, wo er Verbindung oder Distanz spürt, dann kann es sein, dass er diese Grenze zwischen sich und dem Selbst wahrnimmt und das Trauma als zu seinem (Zeit-)Raum dazugehörig erlebt.

Wenn der Leiter jetzt den Trauma-Repräsentanten entfernt aufstellt und als Symbol für die Zeit-Grenze einen Paravent dazwischenstellt, kann es sei, dass der Klient unruhig und ängstlich wird, so als fühle er sich sicherer, wenn er das Trauma „im Blick“ hat. Diese Tendenz, das vergangene Trauma „immer präsent“ zu halten, könnte man als eine illusorische Überlebensstrategie verstehen. So als könne man dadurch verhindern, dass eine ähnliche traumatische Situation einen wieder überrascht. Dann wäre es paradoxerweise nicht das Trauma, das den Klienten nicht loslässt, *nein, der Klient selbst lässt das Trauma nicht los! Eine Lösung dieser Verwirrung ist auf der symbolischen Ebene möglich – analog den üblichen Schritten der Abgrenzung* (s. Kap. 3.4.2).

2.2 Die wirkenden Kräfte (Dynamik)

2.2.1 Zwei angeborene Grundbedürfnisse

In Übereinstimmung mit der tiefenpsychologischen Theorie [5] nehme ich zwei Grundbedürfnisse an. Anscheinend gegenläufig bestimmen sie unsere seelische Entwicklung, steuern unser Verhalten: Einmal das Grundbedürfnis nach *Bindung und Zugehörigkeit*. Es kann dem „kindlichen Selbst“ zugeordnet werden, dem Teil von uns, der sich klein und verletzlich fühlt, der angewiesen ist auf die Zuwendung und den Schutz anderer. Zum anderen das Grundbedürfnis nach *Freiheit, Selbstbestimmung (Autonomie)*. Es kann dem „erwachsenen Selbst“ zugeordnet werden,

dem Teil, der schon früh beginnt, sein Eigenes zu entdecken und neue Räume zu erforschen: das erste „Nein!“, die Trotzphase, die Ablösung in der Pubertät.

Die Verbindung dieser beiden Grundbedürfnisse ist die große Herausforderung. Der Schlüssel zur Lösung liegt in der Grenze! Das Autonomie-Bedürfnis des Kindes stößt auf das Autonomie-Bedürfnis der Mutter/des Vaters. Wenn Eltern ihr Kind als eigenständiges Wesen sehen können, mit dem Recht auf eigene Bedürfnisse, ohne aber dabei ihre eigene Autonomie zu verlieren, dann führt das unvermeidbar zu Konflikten. Täglich muss neu die Grenze herausgefunden werden, ein mühsamer, aber für die Strukturbildung des Kindes so notwendiger Prozess. Da sind Eltern täglich neu gefordert. Wenn Eltern real und emotional präsent sind und sich diesen Herausforderungen stellen, dann kann das Kind dadurch lernen, sich selbst mit seinen Bedürfnissen wahrzunehmen und zu vertreten und *gleichzeitig* die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und zu respektieren. Diese Konflikte sind daher unabdingbar für die Strukturbildung.

Heutzutage stehen viele Eltern durch die Arbeit selbst so unter Druck, dass sie wenig Zeit und Raum für sich selbst und für dieses gemeinsame Leben mit ihren Kindern haben. Hier kann eine bewusste innere Abgrenzung gegenüber den Anforderungen der Arbeit entlastend sein. Wenn immer mehr Betroffene ein Bewusstsein um diese Zusammenhänge entwickeln, dann können sie zusammen darauf hinwirken, dass dieses essenzielle Anliegen einer menschlichen Entwicklung auch in der Politik Priorität gegenüber rein ökonomischen Interessen erhält.

Doch es gibt auch Konflikte mit anderen Kräften.

2.2.2 Erwartungen (Projektionen) der Eltern

Viele Eltern sind nicht so reif, so autonom, dass sie dazu in der Lage sind, die Autonomie-Entwicklung ihres Kindes durch solch eine sensible Auseinandersetzung zu unterstützen. Sie haben vielleicht eigene Verluste und Gewalterfahrungen noch nicht verarbeitet. Unbewusst erwarten sie vielleicht von anderen, vom Partner oder von den Kindern, dass sie ihnen das geben, was sie früher vermisst haben. Diese Erwartungen hindern sie daran, ihr Kind und seine Bedürfnisse wahrzunehmen.

Für diese Erwartungen der Eltern wird in der Psychologie der Begriff Projektion [6] verwendet. Damit sind positive oder auch negative Aspekte, Erwartungen und Bedürfnisse gemeint, die aus eigenen biografischen Erfahrungen stammen und die eine Person (A) mehr oder weniger bewusst auf ein Gegenüber (B) – wie auf eine Leinwand – „projiziert“. Dabei kann es sich um abgespaltene „Selbst“-Anteile von A handeln, aber auch um negative oder positive Erfahrungen, die A mit einer

nahestehenden Person gemacht hat (der liebevolle Vater, die kalte Mutter, ein behinderter Bruder usw.).

Falsches Selbst

Um zu überleben, braucht ein Kind die emotionale Zuwendung der Eltern. Um ein Bewusstsein für ein eigenes Selbst zu entwickeln, ist es anscheinend wichtig, dass das Besondere und Einmalige eines Kindes von einer Bezugsperson wahrgenommen wird. Wenn ein Kind von den Eltern nicht als Kind, das es ist, mit kindlichen Bedürfnissen wahrgenommen und geschätzt wird, dann entwickelt es erstaunliche Fähigkeiten, die Erwartungen („Projektionen“) der Bezugspersonen zu spüren *und sich mit ihnen zu identifizieren*, als wäre es seine eigentliche Identität („falsches Selbst“, Winnicott [7]). Statt im eigenen Raum fühlt es sich im fremden Raum zuständig, übernimmt Rollen und Funktionen, in der Illusion, dadurch für den anderen wichtig, unentbehrlich zu sein. Negative Projektionen („Du bist wie dein Vater!“) können bewirken, dass sich ein Kind immer mehr mit dieser „negativen“ Rolle identifiziert, dass es – in diesem Beispiel – dem Vater immer ähnlicher wird, den es gleichzeitig selbst ablehnt und vielleicht sogar hasst. So kann es „lernen“, sich selbst zu hassen.

2.2.3 Der illusionäre Gewinn

Diese Illusion, für die Eltern wichtig zu sein, führt zu einem überhöhten Selbstwertgefühl – das jedoch immer brüchig bleibt. Das entspricht einer „narzisstischen Aufblähung“ [8] und kann als illusionärer Gewinn, als Überlebensstrategie verstanden werden angesichts einer eher kläglichen Realität. Der Verzicht auf diese Größenfantasien ist daher sehr schmerzlich. Das macht es den Betroffenen schwer, diese als Illusion zu erkennen und sich von ihnen zu trennen. Das ist einer von mehreren Faktoren, die eine Symbiose-Lösung so schwierig machen. Diese „narzisstische Aufblähung“ ist verbunden mit einem Verlust der Achtung für die Eltern, aber auch für sich selbst!

Introjekt [9]

Kinder neigen zunächst dazu, ihre Eltern zu idealisieren, sie möchten später genauso sein wie Mutter oder Vater. Das gehört zur normalen Entwicklung dazu und verliert sich meist in der Pubertät. Bisweilen gibt ein Jugendlicher auch jenseits der Pubertät einer anderen Person *den* Rang und *den* Wert für die eigene Lebensorientierung, der eigentlich dem eigenen Selbst gebührt. Diese Person wird dann zum Vorbild – im positiven, bisweilen aber auch in einem negativen Sinne: „So wie der Vater will ich auf keinen Fall werden!“ Dann gerät diese andere Person in

Symbiose in Systemaufstellungen

Mehr Autonomie durch Selbst-Integration

Langlotz , E.R.

2015, XVII, 247 S. 11 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-09228-3