

2 Zehn Thesen zur Selbstwertregulation

Zusammenfassung: Ausgehend von der Überlegung, dass die Stabilisierung des eigenen Selbstwertgefühls ein lebensbegleitender Prozess ist, werden aus körpertherapeutischer Sicht vier Quellen (Körper, Spiegel des Anderen, Fähigkeit zu trauern, Selbstbeschäftigung) beschrieben, aus denen der Organismus zur Aufrechterhaltung eines positiven Selbstbildes schöpfen kann. Dabei werden auch biografische Belastungen erörtert, die den Zugang zu diesen Quellen behindern und letztlich zu einer übergroßen Abhängigkeit von äußeren Quellen für eine narzisstische Bestätigung führen können.

Selbstwert ist Arbeit. Wir verfügen nicht über ein schwaches oder starkes Selbstwertgefühl, sondern über eine mehr oder minder gut entwickelte Fähigkeit, das eigene Wertgefühl auf einem für unser Wohlbefinden zuträglichen Niveau zu halten.

1. These:

Wir sind ständig damit beschäftigt, unser Selbstwertgefühl zu stabilisieren.

Um das Selbstwertgefühl stabil zu halten, stehen uns vorrangig vier Quellen zur Verfügung:

- **Der Körper:**
Nach einer körperlichen Anstrengung sind wir vielleicht erschöpft, fühlen uns aber gut. Wir spüren den Körper und erleben eine intensive Lebendigkeit.
- **Der Spiegel des Anderen:**
In irgendeiner Form spiegeln wir uns ständig im Anderen. Wir suchen Bestätigung und Anerkennung. Bleibt diese Bestätigung aus, fehlt uns etwas.
- **Die Fähigkeit zu trauern:**
Trauer zu empfinden, Abschied zu nehmen und loslassen zu können scheint auf den ersten Blick nicht gerade das Wohlbefinden und Selbstbewusstsein zu steigern. Doch ein Neuanfang, ein Streben nach neuen Zielen, ist nur möglich, wenn die Trauer, die mit jedem Abschied verbunden ist, ausgehalten werden kann.

- Die Fähigkeit zur Selbstbeschäftigung:
Sich selbst beschäftigen zu können heißt kreativ sein. Das eigene Schaffen und nicht die Anerkennung des Tuns durch andere wird zur Quelle des Wohlgefühls. Dabei ist es für das eigene Wertgefühl von untergeordneter Bedeutung, ob künstlerisch wertvolle Bilder gemalt werden oder ob Bleistifte so lange angespitzt werden, bis alle gleich lang und perfekt spitz auf dem Schreibtisch liegen.

2. These:

Wir stabilisieren das Selbstwertgefühl mit Hilfe

- des Körpers,
- des Spiegels des Anderen,
- der Fähigkeit zu trauern,
- der Fähigkeit zur Selbstbeschäftigung.

Diese Quellen werden vom Organismus genutzt, um ein positives Selbstwertgefühl aufzubauen und bei kleinen und großen Krisen stabil zu halten. Diese „narzisstische Homöostase“ ist ein zum Teil unbewusster Prozess, der vielleicht mit der Fähigkeit des Menschen, seine Körpertemperatur stabil zu halten, vergleichbar ist. Zum anderen Teil ist es aber auch ein sehr bewusstes Suchen nach Möglichkeiten, sich besser zu fühlen.

Allerdings kann es zu Störungen in der Organisation des Selbstwertgefühls kommen. Die Quellen sprudeln vielleicht nicht ausreichend. Oder das Zusammenspiel der verschiedenen Faktoren klappt nicht richtig. Das Selbstwertgefühl rutscht dann in den Keller. Wir fühlen uns klein und mickrig.

3. These:

Sind die Regulationsquellen des Selbstwertgefühls gestört, funktioniert die narzisstische Homöostase nicht mehr ausreichend. Das Selbstwertgefühl wird instabil.

Der Körper

Alle Gefühle, wie Trauer, Wut, Angst und Freude, sind mit Körperempfindungen verbunden. Können diese Empfindungen unverkrampft erlebt werden, ist der Körper die Quelle der Vitalität. Vor allem in der Kindheit erlebte Verbote, Ent-

täuschungen und Traumatisierungen können jedoch zu einem Vermeiden von Gefühlen und einer Verkrampfung des Körpers führen.

4. These:

Eingefrorene, d.h. muskulär blockierte Emotionen und unbewältigte (traumatisierende) Erfahrungen blockieren und stören das Selbstempfinden.

Die muskulär blockierten Emotionen beeinträchtigen das Vitalitätserleben. Der Körper fühlt sich steif, starr und unlebendig an. Sportliche Aktivitäten oder Massagen schaffen vielleicht kurzfristig Abhilfe. Die Lebendigkeit wird aber schon nach kurzer Zeit wieder der Notwendigkeit geopfert, unerwünschte Empfindungen zu unterdrücken. Letztlich steht der Körper als Quelle der Vitalität nicht mehr ausreichend zur Verfügung und kann vom Organismus entsprechend weniger zur Regulation des Selbstwertgefühls herangezogen werden.

5. These:

Das mit den körperlichen Funktionen gekoppelte Vitalitätserleben ist eine wesentliche Quelle des Selbstwertgefühls.

Der Spiegel des Anderen

Kleine Kinder sind in der Regel sehr von sich überzeugt. Sie fühlen sich großartig, sind stolz auf ihre Leistungen, ihre Liebe und ihre Ausscheidungen, und sie erwarten von der Welt eine Bestätigung ihrer Großartigkeit. Nicht immer finden sie jedoch die notwendige altersgemäße positive Spiegelung. So können Eltern ihre Kinder tief enttäuschen.

In den Augen der Eltern sind die großartigen Schätze des Kindes plötzlich nichts mehr wert. Die Ausscheidungen erzeugen Ekel. Der Wunsch, Vater oder Mutter zu heiraten, wird mit einem milden, abwertenden Lächeln beantwortet. Die Zwei in der Klassenarbeit hätte auch eine Eins sein können. Die Aufmerksamkeit der Eltern liegt auf den Defiziten und nicht auf den Leistungen des Kindes.

Der elterliche Spiegel bleibt für das ganze weitere Leben prägend. Er wird verinnerlicht und alle späteren Leistungen werden in diesem Spiegel betrachtet und bewertet. Kinder, die den eigenen Wert zu wenig in den Augen der Eltern finden konnten, sind häufig ihr ganzes Leben auf der Suche nach einer Bestätigung, um die ursprüngliche Prägung zu überwinden. Gleichzeitig betrachten sie

aber jeden eigenen Erfolg in dem verinnerlichten elterlichen Spiegel, der nur den einen Schluss zulässt: es ist nicht richtig, es ist nicht genug.

So kann der verinnerlichte Spiegel zur Falle werden. Die eigenen Leistungen werden vielleicht heute ohne Einschränkungen anerkannt. Diese Anerkennung hat aber kaum eine Wirkung, weil sie die Entwertungen durch die Eltern nicht aufhebt.

6. These:

Der erwachsene Mensch neigt dazu, das eigene Erleben im Spiegel der verinnerlichten elterlichen Bewertungen zu betrachten.

Für niemanden ist es einfach, zu akzeptieren, dass der verinnerlichte elterliche Spiegel nicht nachträglich durch eigene Leistungen veränderbar ist. Es muss ein neuer Spiegel geschaffen werden, der in einem langsamen Veränderungsprozess die ursprünglichen elterlichen Bewertungen ersetzt.

Hierzu ist aber Vertrauen notwendig. Neue Bindungen müssen zum Teil in ähnlicher Weise anerkannt werden, wie dies ursprünglich mit den Eltern der Fall war. Sie müssen Bedeutung und Autorität erhalten. Nur dann wird die spiegelnde Wertschätzung und Anerkennung durch einen anderen tief genug wirken, um die alten Prägungen zu ersetzen.

Jemanden Bedeutung zu geben, zu akzeptieren, dass man Hilfe braucht und sich von der Bewertung des Anderen abhängig zu fühlen, fällt aber sehr schwer und erscheint manchmal fast ausgeschlossen, wenn die ursprünglichen Erfahrungen und Erlebnisse so enttäuschend oder vernichtend waren.

7. These:

Um die Entwertungen aufzulösen, die mit dem elterlichen Spiegelbild verbunden ist, müssen im heutigen Leben andere Menschen Bedeutung, Vertrauen und Autorität bekommen.

Trauer

Kleine und große Trennungen abzutrauern ist wichtig, um sich neu binden zu können. Gelingt ein Abschied und wird die Trauer überwunden, so entsteht nicht selten ein Gefühl von Stolz und Reife. Ist die Fähigkeit zu trauern aber unausgereift, wird der Abschied vermieden. Eine Fixierung auf Dinge, die nicht oder nicht mehr erreichbar sind, ist die Folge.

8. These:

Eine nicht ausreichend entwickelte Fähigkeit zu trauern und Abschied zu nehmen beeinträchtigt die Möglichkeiten, das Selbstwertgefühl zu regulieren.

Es ist sicherlich verständlich, von einem Mercedes SLK zu träumen. Vielleicht ist es auch nachvollziehbar, sein Herz an diesen Traum zu hängen. Aber nur wenige können diesen Traum bezahlen. Die anderen sind aufgefordert, Abschied zu nehmen. Gelingt dies nicht, wird der Traum zur fixen Idee: „Ohne dieses Statussymbol habe ich versagt und bin nichts wert.“

Sicherlich hängen nur wenige Menschen ihr Herz an einen Mercedes SLK. Doch für viele ist die eigene Figur, die perfekt sein muss, um sich glücklich fühlen zu können, die Karriere, die zu langsam vorangeht oder der ehemalige Partner, nach dem man sich immer noch sehnt, ein Anlass für Selbstentwertung.

Abschied zu nehmen heißt schmerzhaftes Wahrheiten zu akzeptieren: „Vielleicht wäre ja das Selbstwertproblem verschwunden, wenn ich nur so schön, intelligent oder erfolgreich wäre, wie ich sein möchte. Aber ich bin es nicht.“

Nicht immer sind die Dinge, die es abzutauern gilt, so klar und greifbar. In Therapien zeigt sich häufig, dass unter einer funktionierenden Oberfläche problematische Lebenskonzepte, Ansprüche oder Überzeugungen verborgen sind, die dem Einzelnen überlebensnotwendig erscheinen und die von ihm nicht aufgegeben werden können.

Das Paradies der Kindheit

Zunehmend werden heute Paradiesansprüche mit der Kindheit verbunden. Diese ist der Ort, wo Glück, Unbeschwertheit und die Sicherheit einer bedingungslosen Liebe zu herrschen haben. Die Sehnsucht nach einer bedingungslosen Liebe ist aber schwer aufzugeben, wenn sie nicht erfahren wurde.

Vielleicht wird der Anspruch auf ein Leben ohne Enttäuschungen später dann auch auf den Partner übertragen. Doch selbst wenn rational erkannt wird, wie beherrschend und gleichzeitig absurd eine solche Sehnsucht ist, kann sie dennoch machtvoll bleiben, da der Abschied vom Paradies, in dem ich nie gewesen bin, unerträglich schmerzhaft erscheint.

Humpty Dumpty sat on a wall,
H.D. had a great fall.
All the king's horses and all the king's men
Couldn't get Humpty together again.
(Lewis Carroll)

Ich bin etwas Besonderes

Besonders sein zu müssen bringt Menschen in einen Konflikt zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Entspreche ich meinen Ansprüchen nicht, bin ich nichts oder zu wenig wert. Ein Pendeln zwischen grandioser Selbstanforderung („Ich schaffe alles, was ich will“) und depressiver Selbstentwertung („Ich bin nichts“) ist häufig die Folge.

Nur wenige Menschen bekommen von der Welt die Bestätigung, etwas Besonderes zu sein. Auch wird solch eine Bestätigung in der Regel nur für eine kurze Zeit gegeben. Menschen, die den Verlust der Bewunderung nicht verkraften können, geraten in Schwierigkeiten. So greifen manche Leistungssportler zu Drogen, einige Unternehmer betreiben eine immer riskantere Geschäftspolitik und Wissenschaftler fälschen manchmal ihre Forschungsergebnisse.

Reicht der Erfolg nicht aus, um sich – wenn auch nur für kurze Zeit – darin zu sonnen, bleiben immer noch private Zirkel und die Phantasie, um die Besonderheit herzustellen. Einige Menschen wählen den Stammtisch, agieren nach dem Motto „Wenn ich Bundeskanzler wäre, würde ich da mal ganz klar aufräumen“ und lassen sich die eigene Kompetenz von Gleichgesinnten bestätigen.

Andere, die äußerlich sehr zurückgenommen und bescheiden auftreten, sind im Geheimen dennoch davon überzeugt, über besondere Talente und Fähigkeiten zur verfügen, die nur noch nicht entdeckt wurden.

In all diesen Fällen ist es schwierig, vom Besonderen Abschied zu nehmen. Die Angst vor dem Rückfall in die Erbärmlichkeit der Kindheit und die Angst davor, in dieser (phantasierten) Not für niemanden akzeptabel zu sein, macht es sehr schwer, diese Überzeugung aufzugeben.

Wenn ich mich genügend anstrenge, verschwinden meine Enttäuschungen und Verletzungen

Sich selbst von den Gespenstern der Kindheit erlösen zu können, ist ein schöner Traum. Das Konzept ist relativ simpel: „Ich bin etwas wert, wenn ich dies oder jenes geschafft habe. Sobald die Aufnahme in den Golfclub gelingt oder das Haus erworben wurde, ist auch das Selbstwertgefühl stabil.“

Es ist schwer zu akzeptieren, dass der Erwerb eines höheren Status mir vielleicht in den Augen anderer Menschen einen höheren Wert verleiht, aber nicht in meinen eigenen. Auf Dauer entsteht ein positiverer Selbstwert nur, wenn es gelingt, den Kampf gegen die Ohnmacht und Hilflosigkeit aufzugeben, und wenn eigene Kleinheitsgefühle und Versagenserlebnisse gefühlt und ertragen werden können.

Die Bindungspersonen schulden mir noch etwas

Auch erwachsene Kinder haben noch Erwartungen an die Bindungspersonen – Erwartungen, die sich in der Kindheit nicht erfüllt haben, auf die sie aber auch nicht verzichten können. So wird der Besuch bei den eigenen Eltern, die heute nicht anders sind als damals, zur Qual. Ein Interesse am Kind ist nicht erkennbar, stattdessen wird die Situation der Nachbarn oder der Zierfische erörtert.

Die Hoffnung, die Eltern doch noch ändern zu können und z.B. das Interesse zu bekommen, das ein Leben lang gefehlt hat, wirkt häufig übermächtig. So beschweren sich Klienten in Therapiesitzungen stundenlang über das Verhalten der eigenen Eltern, beschreiben sich selbst aber als unfähig, Konsequenzen daraus zu ziehen.

Der Versuch, die Eltern zu dem Vater und der Mutter zu machen, die damals vermisst wurden, führt sehr selten zum Erfolg. Deren Mängel und Grenzen zu sehen, vielleicht auch zu sehen, dass sie nicht aus Böartigkeit so gehandelt haben oder heute handeln, ist mit dem Abschied von der Kindheit verbunden und schwer zu ertragen.

Nichts lässt sich nachträglich mehr ändern. Zu glauben, dass das Selbstwertgefühl sich positiv wandelte, wenn nur die ersehnte Anerkennung oder Zuwendung der Eltern käme, ist ein Irrtum. Ein positiver Einfluss auf das Selbstwertgefühl ist nur dann zu erwarten, wenn es gelingt, die Eltern in deren eigenen Grenzen zu akzeptieren und die unerfüllbaren Erwartungen abzutrauern.

Selbstbeschäftigung

Selbstbeschäftigung ist als Selbstausdruck ebenfalls eine wichtige Quelle der Selbstwertregulation. Sie dient hauptsächlich dazu, das eigene Wohlbefinden zu verbessern, und sie hat nicht die Anerkennung durch andere zum Ziel.

9. These:

Kreativität, d.h. die Freude an der eigenständigen Beschäftigung, ist eine Quelle des Selbstwertgefühls.

Gerade in Zeiten emotionaler und sozialer Erschütterungen kann die Fähigkeit zur Selbstbeschäftigung für die notwendige Stabilität sorgen. Das Führen eines Tagebuchs oder das Einkleben von Fotos kann so vielleicht helfen, den Verlust von Partner oder Angehörigen zu überwinden. Es kann helfen, sich mit sich selbst gut zu fühlen, auch wenn vielleicht niemand da ist, um die Wünsche nach Kontakt und Verbindung zu erfüllen.

Jedoch können sich nicht alle Menschen durch die Freude am eigenen Tun stabilisieren. Manche fühlen sich innerlich viel zu verlassen, um das Alleinsein, das mit der Selbstbeschäftigung verbunden ist, auszuhalten. Andere entwerten ihr Tun, weil ihnen die eigenen Tätigkeiten zu wenig sinnvoll oder nützlich erscheinen.

Selbstwertregulierung und Bindung

Die Fähigkeit, den eigenen Wert stabil zu halten, ist eng mit der Fähigkeit verknüpft, die Bedürfnisse nach Bindung befriedigend zu gestalten. Der Wunsch, geliebt und geschätzt zu werden, bringt ein Kind dazu, diejenigen Gefühle einzufrieren, die eine Missbilligung der Bindungspersonen provozieren. Nur so können sie das Bild abgeben, das die Eltern von ihrem Kind erwarten. Unerwünschtes wird unterdrückt. Ein verkrampfter Körper wird in Kauf genommen, um eine positive Verbindung zu den Eltern anstreben zu können.

Die Entwertungen durch das Spiegelbild werden bejaht, um angenommen zu werden. Reicht die Fürsorge der Eltern nicht aus, um sich sicher und geborgen zu fühlen, so beginnen Kinder, die Realität umzudeuten. Die Vorstellung von schwachen, hilflosen, das Kind vielleicht ablehnenden Eltern ist für die meisten Kinder nicht zu ertragen. Sie übernehmen fast jede Anstrengung, um eine Sicherheit zu schaffen, die real nicht vorhanden ist.

Die Angst, die Verbindung zu den Bindungspersonen zu verlieren, wird so vielleicht die größte Sorge des Kindes und bestimmt auch später das Verhalten des Erwachsenen. Viele meiner Klienten stehen unter dem Zwang, gefallen zu müssen. Sie streben danach, selbst von Menschen Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten, denen sie ihrerseits keines von beiden entgegenbringen.

In der Folge werden die inneren Quellen zur Selbstwertregulierung stark deformiert. Was bleibt, ist die Bestätigung von außen. Gleichzeitig können aber Enttäuschungen im Außen kaum ausgeglichen und aufgefangen werden. Es entsteht eine übergroße Abhängigkeit von den äußeren Quellen zur narzisstischen Bestätigung.

10. These:

Beim Versagen der inneren Quellen zur Selbstwertregulation entsteht eine übergroße Abhängigkeit von äußeren Quellen der narzisstischen Bestätigung.

Literatur zu Kapitel 2

- Cashdan, S.: Sie sind ein Teil von mir (1990) Edition Humanistische Psychologie, Köln
- Fonagy, P., Target, M.: Psychoanalyse und die Psychopathologie der Entwicklung (2003) Klett-Cotta Verlag Stuttgart
- Dornes, M.: Der kompetente Säugling (1993) Fischer Verlag Frankfurt am Main
- Kohut, H.: Narzissmus (1990) Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main
- Lowen A.: Bioenergetik (1988) Rowohlt Taschenbuch Reinbek
- Mahler, M.S., Pine, F., Bergmann, A.: Die psychische Geburt des Menschen (1993) Fischer Verlag Frankfurt am Main
- Tyson, P., Tyson, R.L.: Lehrbuch der psychoanalytischen Entwicklungspsychologie (1997) Kohlhammer Verlag Stuttgart
- Winnicott, D.W.: Reifungsprozesse und fördernde Umwelt (1993) Fischer Verlag Frankfurt am Main

Körperpsychotherapie zwischen Bioenergetik und
Psychoanalyse
Zum Zusammenwirken von Reife und Lebendigkeit
Tasche, J.
2016, XIII, 121 S., Softcover
ISBN: 978-3-658-13862-2