

Persönlichkeitsentwicklung mit IBP

Ein Interview von Katharina Born mit Dr. med. Markus Fischer

Katharina Born:

Was kann IBP zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen?

Markus Fischer: Um diese Frage verständlich beantworten zu können, erscheint es mir sinnvoll, vorgängig zu besprechen, was wir mit Persönlichkeitsentwicklung meinen und mit welchem Persönlichkeitsbegriff oder Persönlichkeitsmodell IBP arbeitet. Je nach Philosophie und Menschenbild wird der Persönlichkeitsbegriff anders aussehen und damit auch die Antwort auf die Frage, worin Persönlichkeitsentwicklung bestehe.

Worin besteht denn Persönlichkeitsentwicklung aus Sicht von IBP?

Mit Persönlichkeitsentwicklung meinen wir einen Reifungs- und Entfaltungsprozess, der es dem Menschen erlaubt, seinem Leben einen individuellen Sinn zu geben und diesen in möglichst grossem Ausmass zu verwirklichen. Es gibt für diesen Prozess viele Ausdrücke: Selbstverwirklichung, Individuation, Ganzwerdung etc.

IBP betont als einen der wesentlichsten Punkte dieses Prozesses die Entwicklung von Beziehungsfähigkeit. Das beginnt bei der Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und dehnt sich von da aus auf die Beziehungsfähigkeit zu anderen Menschen und zur Natur. Persönlichkeitsentwicklung in diesem Sinne ist ein seelischer Wachstumsprozess, vergleichbar dem körperlichen Wachstumsprozess des Menschen von der Zeugung bis zum Erwachsenen.

Der körperliche Wachstumsprozess beginnt mit einer einzelnen Zelle, in der der Bauplan und die Anlage zum voll ausgewachsenen Menschen vorhanden sind. Auf ähnliche Weise scheint auch der seelische Wachstumsprozess sich aus so einer Anlage heraus mit einer gewissen Regelmässigkeit zu entwickeln. Wir nehmen an und machen in der Therapiesitzung auch regelmässig diese Erfahrung, dass wir Menschen wahrscheinlich einen angeborenen seelischen Wachstumsimpuls und auch einen Wachstumswunsch haben, der prinzipiell ebenso selbständig funktionieren würde wie der körperliche Wachstumsprozess.

Der seelische Wachstumsimpuls wird jedoch sehr oft und auf vielfältigste Art und Weise eingeschränkt oder sogar gänzlich zum Erliegen gebracht. Aufgrund dieser Vorstellung würde Persönlichkeitsentwicklung eigentlich von selbst ablaufen, wenn sie nicht behindert würde, wenn wir uns nicht selbst daran hindern würden.

Wie kann die Persönlichkeitsentwicklung behindert werden?

Zur Beantwortung dieser Frage möchte ich kurz das Persönlichkeitsmodell von IBP erläutern. IBP arbeitet mit dem «Schichtenmodell». Abbildung 1 zeigt eine stark vereinfachende grafische Darstellung, wie wir uns die Persönlichkeit vorstellen. Das grafische Modell besteht aus vier konzentrischen Kreisen, respektive einem Zentrum mit drei darum angeordneten Schichten. Der zentrale Kreis steht für den Kern des Menschen, seinen Wesenskern, oder psychologisch ausgedrückt, für sein Selbst. Am Lebensanfang ist dieses Selbst als sehr ungeschützte und verletzbare Anlage vorhanden.

In einem jahrelangen Prozess wird diese Selbstanlage zum voll ausgebildeten Selbst. Voraussetzung dazu ist eine diese Entwicklung fördernde Umgebung, die von den primären Betreuungspersonen, in der Regel von den Eltern, zur Verfügung gestellt werden muss. Es gehört zu den Grundbedingungen

des Menschseins, dass die Bedürfnisse des Kindes nicht in optimaler Weise erfüllt werden, zum Teil missachtet werden und in Extremfällen das heranwachsende Kind seelisch massiv verletzt (traumatisiert) wird.

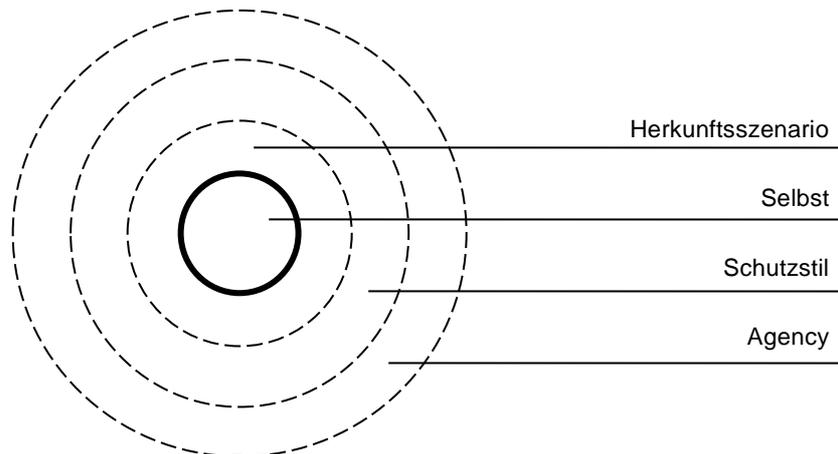


Abbildung 1: Das Persönlichkeitsmodell von IBP

Für eine gesunde Selbstentwicklung scheint neben dem Erfüllen der körperlichen Grundbedürfnisse das emotionale Ein- und Mitschwingen (Attunement) der Betreuungspersonen auf das Erleben und die Bedürfnisse des Kindes von entscheidender Bedeutung. Hochinteressante Forschungsergebnisse der Säuglingsforschung belegen die zentrale Bedeutung des Attunement.

Zurück zum Schichtenmodell. Seelische Verletzungen legen sich wie eine Decke über das werdende Selbst, schränken es ein und behindern sein weiteres Wachstum. Diese Schicht ursprünglicher Verletzungen nennen wir in IBP Herkunftsszenario. Es bildet im grafischen Modell die erste Schicht über dem Selbst.

Die zweite Schicht repräsentiert eine Schutzschicht, psychologisch «Abwehr», in IBP auch «Charakterstil» genannt. Dieser Schutz wird vom heranwachsenden Kind im Moment traumatischer Erfahrungen mit dem Ziel aufgebaut, die schmerzliche Erfahrung möglichst wenig oder gar nicht zu spüren. Auf diese Weise wehrt sich das Kleinkind gegen Gefühle von Schmerz, Trauer, Verwirrung, Hilflosigkeit und Wut, mit deren Verarbeitung es überfordert wäre.

Die Schutzschicht soll einerseits vor zukünftigen Verletzungen schützen und richtet sich damit quasi nach aussen. Genauso wichtig ist allerdings die Schutzfunktion nach innen, weil ohne diesen Schutz der kindliche Organismus andauernd mit den unverarbeiteten Gefühlen vergangener Verletzungen konfrontiert wäre, was für das Kind unaushaltbar ist. Dies hat damit zu tun, dass Erinnerungen an traumatische Ereignisse und die emotionale Reaktion darauf, sofern sie nicht voll ausgedrückt werden konnte, im Organismus gespeichert bleiben. Allenfalls Lebenslang.

Prinzipiell hat der menschliche Organismus natürlicherweise die Fähigkeit, auch schwerste Belastungssituationen ohne bleibende Traumatisierung zu überstehen, so wie das bei wildlebenden Tieren der Fall ist. Es ist eine Tatsache, dass wir Menschen oft anders reagieren als Tiere, das heisst, von gewissen Ereignissen traumatisiert werden und bleibende seelische Narben davontragen.

Diese Art sich zu schützen, führt die nicht zu Rückzug, Beziehungsschwierigkeiten, eventuell völligem Vermeiden von Kontakten?

Das hängt von der Art der Abwehr ab. IBP unterscheidet verschiedene Abwehrstile. Rückzug ist eine mögliche Variante, die sehr verbreitet ist.

Worin besteht die dritte Schicht des Schichtenmodells?

Die nennen wir englisch «Agency», was etwa mit «Agententum» übersetzt werden kann. Diese Schicht repräsentiert Verhaltensweisen, die darauf abzielen, Anerkennung und Liebe von aussen zu bekommen. Das generelle Muster des Agency-Verhaltens lautet etwa: «Ich erfülle dir deine Bedürfnisse und dafür hast du mich gern, findest mich gut».

Die Aufmerksamkeit richtet sich nach aussen, vom eigenen Selbst weg, auf das Gegenüber. Das kann sehr extreme Ausmasse annehmen, bis zur völligen Selbstaufgabe, weil ein Mensch in Agency keinen Selbstwert von innen, aus sich heraus aufbauen kann. Man versucht, das Gefühl okay zu sein aus der Anerkennung von Anderen aufzubauen.

Die typischste Ausprägung von Agency kennen wir in Form des Helfer-Syndroms. Menschen mit Helfer-Syndrom sind süchtig nach Helfen, nicht weil sie bessere Menschen sind als andere, sondern weil das ihre einzige Quelle für eben dieses okay-Gefühl sich selbst gegenüber ist. Sie sind abhängig von Anderen. Wenn das sehr tief geht, bezieht man seine gesamte Lebensberechtigung aus dem Helfen.

Wenn das Helfen auf der Grundlage von Agency eine Art Sucht ist, führt das zu entsprechenden Schäden?

Ja, sicher. Wer längere Zeit auf diese Weise lebt, erschöpft seine Energiereserven, braucht mehr Energie als wieder regeneriert wird. Dieses zunehmende Ungleichgewicht führt fast unausweichlich zu Symptomen. Das kann von Migräne, Rückenschmerzen, Asthma bis zu Depressionen und dem im Bereich der helfenden Berufe bekannten Burn-out-Syndrom reichen.

Jetzt haben wir also das Selbst und diese drei Schichten darum herum. Wie spielen diese zusammen und was hat das mit Persönlichkeitsentwicklung zu tun?

Im Idealfall bestünden wir nach diesem Modell nur aus reinem Selbst. Dann würden wir ausschliesslich aus unserem Wesenskern heraus leben. Das bedeutet, dass wir mit unserem Körper, unseren Gefühlen, intuitiven Wahrnehmungen und Gedanken so in Verbindung sind, dass wir unser Leben aus diesen Impulsen heraus gestalten. Damit bleiben wir energetisch in einem Gleichgewicht.

Dieser Idealzustand ist in der Realität nicht erreichbar. Wir alle leben immer auch aus den drei Schichten heraus, die das Selbst umgeben. Je stärker wir traumatisiert sind, desto mehr werden wir uns in den äusseren Schichten aufhalten, in der Regel im Charakterstil und in Agency. Diese Prozesse laufen meist völlig unbewusst ab. Wir bemerken den fehlenden Kontakt zum Selbst nicht und identifizieren uns mit den äusseren Schichten. Diese Identifikation hat zum Begriff des Falschen Selbst geführt, als Gegenstück zum Wahren Selbst, mit dem der Wesenskern gemeint ist.

Persönlichkeitsentwicklung im Sinne von IBP bedeutet damit im Wesentlichen zwei Prozesse. Erstens Vertiefung des Kontaktes zum eigenen Selbst und zweitens Bewusstheit über das Herkunftsszenario, den Abwehrstil und Agency. Ich sage absichtlich Bewusstheit und nicht Ablegen oder Loslassen dieser das Selbst überlagernden Schichten.

Die therapeutische Erfahrung zeigt, dass das völlige Loswerden dieser Schichten in aller Regel eine Illusion ist. Sie können jedoch in ihrem Ausmass wesentlich reduziert werden und damit in ihrem hemmenden Einfluss auf die Lebensgestaltung deutlich nachlassen. Wenn ich spüre, was ich tue

oder was ich gerade zu tun im Begriffe bin, kann ich innerlich anhalten und entscheiden, ob ich das wirklich so machen will. Auf diese Weise können Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster die vorher automatisch und stereotyp abgelaufen sind, unterbrochen werden.

Und warum ist es ein Vorteil, Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster anzuhalten?

Weil man damit auf aktuelle Situationen optimal reagieren kann, während die alten Muster für die aktuelle Situation oft gar nicht mehr geeignet sind.

Was wäre ein konkretes Beispiel für eine solche Situation?

Nehmen wir an, ein Mensch ist in seiner Kindheit alle ein bis zwei Jahre umgezogen und hat so gelernt, dass Freundschaften eh nicht von Dauer sind und immer wieder abbrechen. Um dem Schmerz, der mit diesen Beziehungsabbrüchen verbunden ist, zu entgehen, lernt das Kind, keine tiefen Beziehungen mehr einzugehen und Beziehungen aus geringem Anlass abbrechen, wenn immer möglich bevor es selber wieder verlassen wird. Dieses Muster nützt dem Kind, um in seiner kindlichen Situation über die Runden zu kommen.

Als Erwachsener wird dieser Mensch mit grosser Wahrscheinlichkeit diese Muster weiterführen und damit keine erfüllenden, länger dauernden Beziehungen aufbauen können. Dies obwohl die jetzt erwachsene Person auch entscheiden könnte, das alte Muster der Beziehungsabbrüche nicht weiterzuführen und sich gezielt anders zu verhalten. Damit stünde der Weg offen zu bleibenden und erfüllenderen Beziehungen. Solange jedoch die alten Muster unbewusst bleiben, laufen sie automatisch und stereotyp ab. Erst Bewusstheit eröffnet neue sinnvollere Möglichkeiten.

Und das ist dann ein Schritt im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung?

Ja, ein Schritt weg aus altem Abwehrverhalten hin zu mehr Flexibilität und Verankerung im Selbst. Das ist der entscheidende Prozess bei Persönlichkeitsentwicklung, so wie wir sie verstehen. Mit dem Schichtenmodell kann man das so darstellen, dass das Selbst, der Kern, wächst und grösser wird, während die äusseren Schichten schrumpfen (Abbildung 2).

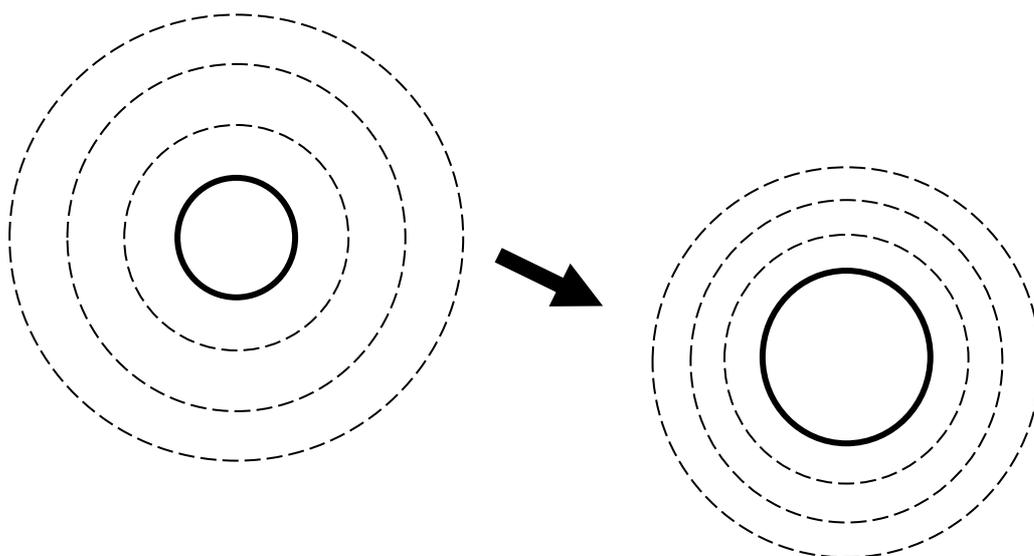


Abbildung 2: Persönlichkeitsentwicklung im Sinne von IBP

Die Person lernt: mein Herkunftsszenario ist nicht wer ich bin, sondern was ich erlebt habe. Mein Abwehrstil ist nicht wer ich bin, sondern wie ich mich damals geschützt habe. Mein Agencyverhalten ist nicht wer ich bin, sondern wie ich versucht habe zu Liebe und Anerkennung zu gelangen.

Bewusstheit, wählen, das klingt sehr kopflastig. Ist die Körperorientierung von IBP wichtig für den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung?

Oh ja. Sehr wichtig sogar, für mich unverzichtbar. Ich habe vorhin die zwei zentralen Prozesse der Persönlichkeitsentwicklung beschrieben: Verstärkung des Selbstkontaktes / Reifung des Selbst und Bewusstheit über die das selbst verdeckenden Schichten. Für beide Prozesse ist der Einbezug des Körpers äusserst vorteilhaft, den Prozess beschleunigend.

Ich will das kurz erklären. Obwohl wir kein anatomisches Substrat für das Selbst kennen, ist es doch unbestritten, dass es so etwas wie das Selbstempfinden, ein Selbstgefühl gibt. Um das Selbst spüren zu können, muss ich meinen Körper spüren, was für viele Menschen gar keine Selbstverständlichkeit ist.

Wenn wir also am Körperbewusstsein arbeiten und lernen, unsere Körperempfindungen und Gefühle klarer und regelmässiger zu spüren, schaffen wir uns die wichtigste Voraussetzung, um zu wissen, wer wir sind. Damit richten wir die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung unseres Innenlebens, etwas was unsere moderne westliche Kultur völlig vernachlässigt. Das Ausmass unseres Abgetrenntseins von unseren Körperwahrnehmungen, unseren Gefühlen, unserer Innenwelt, ist erschreckend. Etwas dramatisch gesagt: eine eigentliche Volksseuche, verantwortlich für sehr viele Krankheiten. Mit der Schulung der Körperwahrnehmung lernen wir, uns selbst von innen heraus zu kennen, und wir vermeiden die Gefahr, uns ein Bild zu machen, dem wir dann entsprechen wollen. Mit solchen Bildern verpassen wir uns meistens.

Welche Vorteile bringt die Körperorientierung für den Umgang mit dem Herkunftsszenario, dem Abwehrstil und mit Agency?

Wenn wir erfolgreich mit diesen Inhalten arbeiten wollen und wirkliche Veränderungen erreichen wollen, ist der Einbezug der Körperebene sehr wichtig. Die alten traumatischen Reaktionen, das Abwehrverhalten und auch Agency sind körperlich gespeichert. Über das Denken können wir zwar all diese Mechanismen erkennen und womöglich ihre Herkunft verstehen. Das ist wichtig und bringt oft schon einiges an subjektiver Besserung, ändert aber die jetzt bewussten Muster sehr oft nicht. Um Veränderung zu erreichen, muss die Körperebene in den Prozess miteinbezogen werden. Hirnanatomie und aktuelle Forschungen zur Hirnfunktion unterstützen im Übrigen diese klinische Beobachtung sehr überzeugend.

Gibt es auch dazu ein Beispiel? Wie wirkt sich Körperbewusstheit beispielsweise günstig auf den Umgang mit Agency aus?

Das lässt sich am Beispiel der vorhin angesprochenen Helferthematik erläutern. Wir haben gesagt, dass der Helferimpuls sehr häufig mit Agency zu tun hat und damit gar nicht uneigennützig ist. Und wir haben gesagt, dass das Helfertum schwerwiegende körperliche und seelische Störungen bewirken kann. Daneben gibt es aber durchaus auch ein Helfen, das nicht Agency-motiviert ist, bei dem der Helfer nicht Liebe und Anerkennung zurückbekommen will.

Wie kann das unterschieden werden? Wie weiss ich, ob ich in «Agency» handele oder nicht?

Nachdenken hilft hier nicht viel weiter, weil die helfende Handlung dieselbe sein kann, unabhängig davon, ob sie aufgrund von Agency oder aufgrund eines aus echtem Mitgefühl entstandenen Impulses entstanden ist. Um eine zuverlässige Antwort zu bekommen, ob ich in Agency bin oder nicht, muss ich auf meine Körperreaktion achten. Agency macht eng, die Atmung wird behindert, im Körper wird Spannung erlebt. Helfen aus uneigennützigen Motiven hingegen macht eher weit, öffnet den

Körper, vertieft die Atmung, steigert die Lebendigkeit. Wenn ich gelernt habe, auf diese Reaktionen zu achten, wird es mir nicht schwer fallen, Agency-Verhalten von uneigennützigem Helfen zu unterscheiden.

Ganz ähnlich sieht es übrigens beim Abwehrverhalten aus. Ein Nein, das aus dem Charakterstil kommt, macht eng, macht hart, lässt das Gefühl der Lebendigkeit sinken. Ein Nein, das aus dem Selbst kommt, hat keine solchen Wirkungen. Mit einiger Übung können die Körpersignale rasch und zuverlässig wahrgenommen werden und mir anzeigen, ob ich aus meinem Selbst heraus reagiere oder aus einer der äusseren Schichten.

Das klingt verlockend, und im Prinzip recht einfach...

Ja, das Prinzip ist einfach. Der Weg dahin wird sehr unterschiedlich erlebt, je nach persönlicher Motivation und vor allem in Abhängigkeit von der zugrundeliegenden Persönlichkeitsstruktur. Solange jemand ordentlich ausgebildete Selbststrukturen unter den verdeckenden Schichten hat, kann der Prozess recht rasch gehen und benötigt keine regelmässige Therapie. Kurse und Gruppenangebote sind da oft das Richtige.

Psychisch schwer verletzte Menschen hingegen haben kaum ein Selbstgefühl aufbauen können bei gleichzeitig massiven Abwehrstrukturen und tief verankertem Agency. Da kann der Weg Jahre dauern und wird nur mit der therapeutischen Begleitung einer gut ausgebildeten Person erfolgreich sein.

Welche sind die wichtigsten Hilfsmittel, die IBP zur Persönlichkeitsentwicklung anbietet?

Neben den erwähnten Konzepten arbeitet IBP intensiv mit Grenzen, Präsenz, Kontakt, Nähe-Distanz-Verhalten, Kommunikationsformen, Fragmentierung und vermittelt Werkzeuge, die die Selbstverantwortung des Klienten ansprechen und fördern. Der Klient sollte sich neben den Therapiestunden auf verschiedene Arten mit sich selbst beschäftigen und lernen, Verantwortung für sein Befinden zu übernehmen.

Was sind das für Hilfsmittel, die man selbständig anwenden kann?

Atem- und Körperübungen, Tagebuch schreiben, Abhören der Tonbandaufnahmen der Beratungs-, resp. Therapiesitzungen, Arbeiten mit den sogenannten «Gute-Eltern-Botschaften», mit den Schritten aus der Fragmentierung. Diese Stichworte sind den Lesern wahrscheinlich grossenteils unbekannt. Es fehlt aber der Raum, um sie hier zu erläutern.

Das hört sich nach viel Engagement und Knochenarbeit an. Ist dem so?

Das kann so sein, muss aber nicht. Wenn die Klienten die Wirksamkeit dieser Werkzeuge spüren, und das wird der Fall sein, kommt auch Freude am Entdecken und am Vorwärtskommen, mehr Vitalität, erfüllendere Beziehungen dazu. Dann fallen diese Aufgaben leichter, man gewöhnt sich daran, wie ans Zähneputzen.

Es ist erstaunlich, wie stark eine kurze Sequenz spezifischer auf die Person zugeschnittener Körperübungen von vielleicht fünf bis zehn Minuten Dauer, nach dem Aufwachen ausgeführt, das Wohlbefinden für den ganzen Tag deutlich verbessern kann. Wer das erlebt, muss nicht mehr dazu motiviert werden, diese Übungen zu machen.

Sollten sich alle Menschen um Persönlichkeitsentwicklung dieser Art kümmern?

Ich halte das für wünschenswert und der individuelle und kollektive Nutzen wäre sicher gewaltig. Es gibt allerdings auch Menschen, denen ich ein solches Unterfangen aus verschiedenen Gründen nicht empfehlen würde.

Worin besteht denn der individuelle und kollektive Nutzen, wenn man seine Persönlichkeit auf diese Art entwickelt?

Da könnte ich einen ganzen Katalog von positiven Ergebnissen anführen. Hier einige Stichworte: Für das Individuum können aus diesem Prozess Wohlbefinden, Lebendigkeit, Zufriedenheit,

Beziehungsfähigkeit, Echtheit, Gelassenheit, ein Gefühl von Sinnhaftigkeit, die Erhaltung der Gesundheit, Kreativität, das Gefühl ein Teil eines grösseren Ganzen zu sein, resultieren, um nur einiges zu nennen.

Das tönt so ideal, das macht schon fast skeptisch...

Ja, dessen bin ich mir bewusst. Die beschriebenen Qualitäten müssen ja nicht gleich alle verwirklicht sein und sind es auch nicht ununterbrochen. Ausserdem sind sie dies Resultate eines sicher langen Prozesses. Die Liste, die ich genannt habe, soll mehr ein Gefühl geben, in welche Richtung die Entwicklung geht. Persönlichkeitsentwicklung dieser Art ist nie abgeschlossen, kann in ein lebens-langes Lernen münden. Diese Aussicht finde ich persönlich enorm spannend und erfüllt mich mit viel Lust und freudiger Erwartung für die Zukunft.

Erwähnenswert ist auch, dass im Laufe der Persönlichkeitsentwicklung neue, allenfalls unerwartete Schwierigkeiten auftauchen können. Man wird selektiver, wie und mit wem man sein Leben verbringen wird, welche Arbeit man machen will, wozu man Ja sagen kann und wozu man entschieden Nein sagen muss. Bisherige Freunde wenden sich vielleicht ab, weil sie einen nur in einer bestimmten Rolle wollen, z.B. in der Helferrolle. Oder man ist selbst an gewissen Beziehungen nicht mehr interessiert und trennt sich von diesen Menschen und fühlt sich mehr zu Menschen hingezogen, die ebenfalls diesen Bewusstwerdungsweg gehen.

Damit sind wir bei den Konsequenzen auf kollektiver Ebene. Wie sieht es damit aus?

Da sind zuallererst zu nennen: Mitgefühl, Toleranz, Verantwortungsgefühl und Konfliktfähigkeit, was wohl die wichtigsten Voraussetzungen für ein friedliches Zusammenleben sind. Im beschriebenen Sinne gereifte Menschen sind natürlicherweise harmonie- und friedliebend, ohne allerdings nötigen Auseinandersetzungen auszuweichen. Sie haben ein Instrumentarium, sich selbst treu zu sein und gleichzeitig Verantwortung für die Gemeinschaft, für die Umwelt zu übernehmen. Deshalb ist für mich Persönlichkeitsentwicklung eine der effektivsten Formen von Friedensarbeit und für unsere Zukunft von grosser Bedeutung.

Die Interviewpartner

Dr. med. Markus Fischer ist ursprünglich Spezialarzt für Innere Medizin und bildete sich weiter in Körperpsychotherapie. Er arbeitet in eigener Praxis in Winterthur, praktisch ausschliesslich psychotherapeutisch, mit Einzelnen, Paaren und Gruppen. Er gründete das Schweizerische IBP Institut, das vom Verein IBP Institut getragen wird. Am IBP Institut ist er in der Institutsleitung und als Ausbilder tätig. Er ist verheiratet und Vater von drei Kindern.

Katharina Born arbeitete in Führungsfunktionen im Pflegedienst verschiedener Spitäler und Kliniken. Als selbständig tätige Berufsfrau und Kompetenztrainerin für Pflege, Organisations- und Führungsfragen leitet sie unter anderem am WPI zusammen mit Peter Bosshard das Training „Mehr Bewusstsein durch Körpererfahrung“.

Aus IBP Newsletter, IBP im Dialog, Nr. 1, Herbst 1999

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.