

Das Fragmentierungskonzept von IBP

von Matthias Keller

Mögen Sie Rezepte? Ich selbst bin ein begnadeter Koch Betty Bossy und Co. sei Dank! (für alle Leserinnen und Leser aus Deutschland: Betty Bossy ist eine schweizerische Koch-Institution, in etwa so wie die deutsche Palmolive-Frau Tilly, die für schöne Fingernägel sorgt). Oder fühlen Sie sich durch die Vorgaben eines Kochrezepts in Ihrer Kreativität gestört? Machen es lieber auf Ihre eigene Art und Weise? Wenn es um Therapie oder Kurse geht, geht es mir genauso: ich gestalte gerne einen offenen Raum, in den sich unser menschliches Sein hinein entfalten kann.

Einzig beim IBP Konzept der Fragmentierung und den dazugehörigen «Schritten aus der Fragmentierung» (oder auch Defragmentierung) bin ich dann wieder ein Verfechter des strengen Verfolgens dieses Rezepts. Denn: es wirkt nur dann!

Die Schritte aus der Fragmentierung sind meiner Erfahrung nach eines der wichtigsten Werkzeuge für seelische Gesundheit, die Jack Lee Rosenberg kreiert hat. Sie erhöhen die Selbstregulationsfähigkeit eines Menschen enorm. Vorausgesetzt, man kann sich auf ein Rezept einlassen.

Das IBP Persönlichkeitsmodell

Das Fragmentierungskonzept ist eng verknüpft mit dem IBP Persönlichkeitsmodell.

«Fragmentierung» bedeutet soviel wie «in Teile zerfallen», und beschreibt recht gut, was passiert, wenn ein Mensch in seinem Kern verletzt wird. Im IBP Persönlichkeitsmodell wird dieser Kern durch das Selbst repräsentiert, das sich im Laufe der frühen Kindheit zu formen beginnt unter dem Einfluss des Ursprungsszenariums eines Menschen.

Ressourcenvolle Erfahrungen fördern eine gesunde Selbstentwicklung, z.B. Eltern, die sich wirklich auf ihr Kind beziehen, auf seine Bedürfnisse eingehen und ihm zu gegebener Zeit auch einmal Grenzen setzen können (z.B. Forderungen stellen und das Kind auch mal zum richtigen Zeitpunkt mit Aggressionen konfrontieren). Ein Kind lernt auf diese Art und Weise, mit allen möglichen auf es einwirkenden Lebensfaktoren umzugehen. Unterstützen Eltern ihre Kinder in belastenden Situationen, hilft das dem Kind, sich wieder zu regenerieren und mit der Zeit selbständig damit umzugehen. Schlussendlich gehört hier auch dazu, dass Eltern ihren Kindern mit der Zeit zutrauen eigene Lösungen für schwierige Lebenssituationen zu finden.

Ein gesundes Selbstgefühl zeigt sich auch in einer guten Beziehung zum eigenen Körper und den eigenen Emotionen, Rosenberg spricht in diesem Zusammenhang auch von einem «sense of well-being» (Wohlgefühl).

Einmalige schockartige oder wiederkehrende Verletzungen hingegen stören die Selbstentwicklung und führen zur Erfahrung der Fragmentierung des Selbst. Für einen sich entwickelnden Organismus können solche Erfahrungen lebensbedrohend wirken, so dass als Reaktion auf diese zwei Dinge passieren: erstens werden die Erfahrungen mit den zugehörigen Körpergefühlen, Emotionen (und beim älteren Kind auch Gedankenmustern) gespeichert. Zweitens entwickelt man Abwehrstrategien gegen diese unangenehmen Geschehnisse, um eine Wiederholung möglichst zu verhindern. IBP kennt zwei Persönlichkeitsschichten, die hierfür zuständig sind: Schutzstil als defensive und Agency als offensive Strategie.

Die Verhaltensmuster, die sich in der Schutzstilschicht bilden, dienen der Verhinderung von Verletzungen und dem Abspalten der dazugehörigen Emotionen. Sie sind nicht rational, sondern aus den

tieferen Gehirnschichten (Limbisches System und Stammhirn) gesteuert, und zeigen sich vor allem in gepanzerter Körpermuskulatur und verminderter Emotionalität. Rigide, eingefahrene Denk- und Verhaltensstrategien zeigen sich auf der Handlungsebene.

Eine starre Schutzschicht verhindert allerdings auch, dass nährenden Impulse zum Selbst gelangen können. Um doch noch zu solchen zu kommen, wurde Agency entwickelt. Ebenfalls eine Strategie, die fast reflexhaft abläuft. Man unterdrückt die eigenen Bedürfnisse und versucht es anderen Menschen recht zu machen, in der Hoffnung auf diese Art und Weise auch etwas zurück zu bekommen.

Diese Strategien sind in Bezug auf bedrohliche Verletzungen in der Kindheit sinnvoll, sie verhindern allerdings auch eine weitere Selbstentwicklung und können schlussendlich nicht vollkommen ausschliessen, dass ähnliche Verletzungen im Erwachsenenleben wieder einmal auftreten.

Fragmentierung

Genau dann kommt es zur Fragmentierung: ein Ereignis aus der Gegenwart löst - meistens unbewusst - die Erfahrung einer frühen Kindheitsverletzung aus. Dabei muss das gegenwärtige Ereignis dem verletzenden Ereignis nur ähneln (im Volksmund sagt man so schön: «es riecht wie nach zuhause»).

Ich selbst erlebte zu Beginn meiner IBP Ausbildung ein besonders frappierendes Beispiel: meine Eltern hatten ab und zu eskalierende Auseinandersetzungen, die damit endeten, dass mein Vater das Haus verliess und für Stunden verschwunden war. Bei mir wurden massive Verlassenheitsängste ausgelöst, ich fragmentierte und lief im Haus umher, schaute aus dem Fenster in der Hoffnung, meinen Vater zu finden. Wenn ich nun als Erwachsener beispielsweise in einem Bus sass, in den ein Pärchen einstieg, bei dem es nur nach Streit «roch», wurde ich magisch davon angezogen, musste immer wieder hinschauen, um zu erkunden, was da wohl passiert. Stieg das Pärchen dann aus, erlebte ich dieselben Fragmentierungsgefühle wie früher: Verwirrung, Trauer, diffuse Ängste.

Erst mit dem IBP Fragmentierungskonzept erkannte ich einen Zusammenhang zwischen Gegenwart und vergangener Verletzung und konnte mit der Zeit immer schneller adäquat darauf reagieren (nämlich zuerst die Schritte aus der Fragmentierung machen und später dann einfach nicht mehr hinschauen).

Fragmentierungsformen

Dieses Beispiel zeigt die einfachste Fragmentierungsform, die wir «Szenario-Fragmentierung» nennen: eine Verletzung aus der frühen Kindheit wird reaktiviert.

Entsprechend dem IBP Persönlichkeitsmodell unterscheiden wir vier verschiedene Arten von Fragmentierung: Szenario-, Agency, Schutz-/Charakterstil- und existenzielle Fragmentation, wobei die Szenario-Fragmentierung allen anderen zugrunde liegt.

Einfach ausgedrückt, kommt bei der Agency-Fragmentierung noch hinzu, dass man versuchte, es jemandem recht zu machen und das misslang. Die besonders aufmerksame und umsorgende Ehefrau, die ihrem Mann das Lieblingsessen kocht und hofft, dass er sich dafür am Abend für sie interessiert, ihr zuhören wird, fragmentiert, wenn er sich dann vor den Fernseher setzt.

Bei der Schutzstilfragmentierung hat eine oder mehrere der rigiden Verhaltensstrategien zum Schutz vor Verletzungen nicht funktioniert. Jemand der seinen Arbeitstag auf die Minute genau verplant, um nicht von Unangenehmem überrascht zu werden, fragmentiert, wenn er mit nicht eingeplanten Ereignissen konfrontiert wird.

Bei einer existenziellen Fragmentierung werden wir mit der Vergänglichkeit des Lebens konfrontiert.

Schwere (lebensbedrohliche Unfälle), globale Bedrohungen, der Verlust des Arbeitsplatzes etc. Ereignisse, die die Grundfesten unseres Seins erschüttern können. Schlussendlich geht es hier um die Frage «worin liegt der Sinn meines Lebens?»

Fragmentierungssymptomatik

Wie weiter oben beschrieben, braucht eine Fragmentierung einen Auslöser im aktuellen Leben. Wenn jemand in meine Praxis kommt und von diesem Konzept noch nichts weiss, sagt er in fragmentiertem Zustand oft: «seit einigen Tagen (oder seit gestern Abend, heute morgen etc.) fühle ich mich einfach nicht mehr wohl, ich weiss aber nicht warum?». Dann lässt sich mit grosser Sicherheit eine Fragmentierung vermuten.

Menschen, die fragmentiert sind, zeigen eine vielfältige Symptomatik, die bei dem Verlust der Körperwahrnehmung, diffusen Emotionen (wie Ängsten, Trauer, Ärger) und Gedankenkreisen beginnt und sich auch auf körperliche Beschwerden wie z.B. alle Arten von Schmerzen ausdehnen kann. Je nach Schweregrad erlebt man Verzweiflung bis hin zu Depressionen.

Allen Fragmentierungsformen gemeinsam ist der Präsenzverlust: man steht bildlich gesagt neben sich, lebt nicht mehr ganz in der gegenwärtigen Situation. Dazu kommen Gefühle von Hoffnungs-, Hilf- oder Orientierungslosigkeit.

Einer meiner Klienten beschrieb sein Verhalten in einer Fragmentierungsphase sehr eindrücklich: «Meistens überspiele ich meine Gefühle anfangs, fresse sie in mich hinein und denke, ist ja nicht so schlimm. Wenn ich etwas sage, dann meistens nur einen Teil. Ich überschätzte mich regelmässig und bilde mir ein, ich hätte eine dicke Haut, ich könnte dem standhalten. Ich gaube ich sei unerschütterlicher als ich bin und nehme in solchen Fällen meistens zu wenig Rücksicht auf meine verletzte Seite. In diesen Momenten spüre ich nur einen Teil dessen, was mich verletzt und davon äussere ich auch wieder nur einen Teil».

Fragmentierung und Partnerschaft

Ein besonderes Phänomen der Fragmentierung ist in Partnerschaften zu beobachten. Wenn Paare in einem Streit eskalieren, sich Vorwürfe an den Kopf werfen, herumschreien und jeder unerbittlich für seine Sache kämpft, ist es sehr wahrscheinlich, dass zumindest ein Partner fragmentiert. Das führt entweder zu weiteren Vorwürfen (jetzt noch gepaart mit der kindlichen Verletzungsenergie) oder zu Rückzug seitens dieses Partners.

Eine Klientin schilderte mir eine solche Situation, in der sie massiv von ihrem Partner beschuldigt worden war. Daraufhin fragmentierte sie mit den ihr üblichen Reaktionen: Weinkrämpfe und autoaggressive Handlungen, gepaart mit einem tiefen Hoffnungslosigkeitsgefühl. «Der muss gar nichts mehr von mir wollen», war der nächste Gedanke, den sie normalerweise auch in die Tat umsetzte: sich zurückziehen, keine Bedürfnisse mehr äussern, sich nicht mehr für ihren Partner interessieren usw. Wenn das nur lang genug geht, fragmentiert der andere Partner in sein Verlassenheitsgefühl aus seiner Kindheit (z.B.: «Wenn ich mich mal traue, klar und deutlich meine Meinung zu sagen, werde ich verlassen und bestraft»). Daraufhin reagiert er auch mit Rückzug.

Man kann sich den Teufelskreis vorstellen, der da initiiert wird. Wenn beide fragmentiert sind und das ausagieren, wird über kurz oder lang auch das Band der Beziehung (das Zusammengehörigkeitsgefühl) ebenfalls fragmentiert. Der Bestand der Beziehung ist gefährdet. In einem solchen Fall ist es wichtig, dass beide wieder Verantwortung für sich und die Beziehung übernehmen und sich zuerst selbst defragmentieren, um dann erneut womöglich mit externer Unterstützung die anstehenden Probleme zu klären. Da sich diese Dynamik sehr schnell entfalten kann, empfehlen wir Paaren auch,

eine Eskalation zu vermeiden und zuerst die eigene Thematik bei aktuellen Problemen zu bearbeiten, bevor diese in der Partnerschaft weiter diskutiert werden.

Was tun?

Fragmentierung ist menschlich: wir können nicht dauerhaft einen guten Selbstkontakt behalten. Wer in einer intimen Beziehung lebt, wird öfters mit unbereinigten Erfahrungen aus der Vergangenheit konfrontiert. Gute seelische Gesundheit zeigt sich in der Fähigkeit sich in solchen Momenten wieder «zusammensetzen» zu können.

Jack Lee Rosenberg und Beverly Kitaen Morse gebrauchen als Bild für Fragmentierung und die Fähigkeit wieder herauszukommen, eine Geschichte, die auf Hawaii spielt. Beim Beobachten von Wellensurfern fiel ihnen auf, dass es Personen gab, die nach dem Surfen beschwingt und lebendig aus dem Wasser kamen. Andere wiederum schienen ausgelaugt und unzufrieden mit sich selbst. Zuerst bemerkten beide, dass sie während des Surfens keine besonderen Unterschiede zwischen diesen Menschen hatten feststellen können. Also entschlossen sie sich genauer das Treiben auf dem Wasser zu beobachten.

Dabei fiel ihnen auf, dass diejenigen, die am Ende ihrer Surftour beschwingt das Wasser verliessen, sich vor allen Dingen bei Stürzen frappant von denen unterschieden, die unzufrieden waren. Sie machten nämlich um einen Sturz kein Aufhebens, kletterten einfach wieder aufs Brett und machten weiter. Während die anderen sich ärgerten und offensichtlich damit haderten, dass ihnen ein Fehler unterlaufen war.

Dasselbe passiert beim Fragmentieren: wenn wir in einer Fragmentierung stecken bleiben und uns ärgern, dass uns das wieder ein mal passiert ist, uns schämen oder beschuldigen, dann verbrauchen wir zusätzlich Energie, die uns nur noch mehr in die Fragmentierungsgefühle hineinzieht. Wenn wir aber Fragmentierung als zum Mensch-Sein gehörig anerkennen können, fällt es uns leichter wieder «aufzustehen» (d.h. die Schritte aus der Fragmentierung zu machen), und das Leben weiter zu leben. Nur so ist es möglich aus Fehlern zu lernen. Und last but not least macht es uns das Leben leichter!

Das «Rezept» - die Schritte aus der Fragmentierung

Um eins gleich vorwegzunehmen: Rezept ist hier nicht im Sinne eines ärztlichen Rezepts gemeint! Hier müssen Sie etwas mehr tun, als in eine Apotheke zu gehen und dann eine Tablette schlucken. Diese Schritte machen Sie am besten schriftlich in einem Tagebuch. Nehmen Sie sich zu Beginn vielleicht eine halbe Stunde Zeit, in der Sie jeden einzelnen Schritt durchgehen und zum Schluss auch noch Zeit haben, das Erfahrene zu reflektieren.

Die folgenden Schritte beschreiben die Szenario-Defragmentierung, die ja allen anderen Formen zu Grunde liegt. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass es nicht unzählige Kindheitssituationen gibt, die Ursache einer Fragmentierung sein können. Meistens sind es eine Hand voll Geschehnisse, die sich immer wieder zeigen. Wenn Sie konsequent mit diesen Situationen arbeiten, werden Sie mit der Zeit im Alltag auch weniger empfindlich auf Fragmentierungsauslöser reagieren (man spricht hier auch von «systematischer Desensibilisierung»).

Mit der Defragmentierung können Sie wichtige Schritte zur Heilung ihrer Kindheitsverletzungen machen. Seien Sie sich aber bewusst, dass in manchen Fällen eine therapeutische Unterstützung notwendig ist (wenn Sie z.B. bemerken, dass bestimmte Situationen Sie sehr belasten oder aussergewöhnlich starke Emotionen hervorrufen)!

Vielleicht werden Sie am Anfang noch nicht genau entscheiden können, ob Sie wirklich fragmentiert

sind. Probieren Sie diese Schritte trotzdem aus, Sie erhalten womöglich wichtige persönliche Informationen.

Es ist wichtig, den Ablauf bis zum Schluss durchzugehen, d.h. keinen Schritt auszulassen, auch wenn man spürt, dass sich das Grundgefühl schon verändert hat und man schon vorher aus der Fragmentierung herausgekommen ist. Nur beim vollständigen Durcharbeiten wird eine neue Möglichkeit installiert und eine geringere Anfälligkeit fürs Fragmentieren erreicht.

Schritte aus der Szenario-Fragmentierung

Schritt 1: Identifiziere Deine individuellen Fragmentierungszeichen: Wie fühlst Du Dich, was nimmst Du in Deinem Körper wahr? Welche Emotionen kannst Du wahrnehmen? Welche negativen Glaubenssätze kreisen im Kopf?

Schritt 2: Gestehe Dir ein, dass Du fragmentiert bist. Schreibe in Dein Tagebuch: «Ich bin fragmentiert, ich bin auch schon in einer anderen Situation fragmentiert gewesen. Ich bin früher aus meiner Fragmentierung wieder herausgekommen und habe wieder meine Stärke und Einheit gefunden, ich komme auch diesmal heraus.»

Wie fühlst Du Dich jetzt und was nimmst Du in Deinem Körper wahr?

Schritt 3: Werde präsent. Mache eine Hier & Jetzt-Übung: Benenne die Gegenstände in Deiner Umgebung mit Farbe und Namen so schnell du kannst: z.B. grüne Pflanze, weisser Stuhl, gelbes Kissen, blaue Hose, ... Tue das, bis es wirklich schnell geht, dann bist Du sicher wieder präsent. Was spürst Du jetzt im Körper?

Schritt 4: Finde Deinen individuellen Fragmentierungs-Auslöser (eine konkrete gegenwärtige Situation): Wann ging es Dir letztmals gut? Was passierte danach? Gehe jetzt in der Erinnerung noch zwei Tage zurück und schau, ob Du weitere Fragmentierungsauslöser findest. Oft braucht es zwei oder drei Ereignisse, um Dich vollständig zu fragmentieren. (In die gleiche Kerbe hauen - vollständig gespalten sein).

Wenn Du mehrere Ereignisse findest, machst Du die folgenden Schritte für jedes Ereignis.

Schritt 5: Wie passt das gegenwärtige Ereignis (der Fragmentierungs-Auslöser) zu einer Erfahrung aus deiner früheren Kindheit? Inwiefern handelt es sich um eine Wiederholung einer alten Verletzung?

Schritt 6: Welche «Gute-Eltern-Botschaft» (siehe weiter unten) tut Dir jetzt gut, lässt Dich aufatmen und Dich wieder wohl mit Dir fühlen? Lies? alle Botschaften langsam durch und achte darauf, bei welchen sich ein Wohlgefühl im Körper einstellt. Diese Botschaft(en) hast du als kleines Kind in der Verletzungssituation gebraucht und nicht bekommen (ebenso wie in der gegenwärtigen Situation). Sei dir selbst eine gute Mutter / ein guter Vater und gib dir jetzt diese Botschaften selber: sage dir z.B. «Ich liebe mich» (Botschaft 2).

Anmerkung: Oftmals erinnert man sich zuerst nicht an die vergangenen Situationen. Arbeiten Sie trotzdem mit den Gute-Eltern-Botschaften, da Fragmentierung vor allem ein körperlich-energetisches Phänomen ist.

Achten Sie jetzt darauf, wie Sie sich fühlen. Sind die individuellen Fragmentierungszeichen verschwunden (vergleiche Schritt 1)? Fühlen Sie sich wieder hoffnungsvoll und gestärkt? Sind Sie wieder ganz präsent? Wenn das so ist, können Sie hier aufhören; wenn nicht, gehen Sie mit den Schritten aus der Agency-Fragmentierung weiter.

Die «Gute Eltern Botschaften»

Ich will dich (Du bist mir willkommen).

Ich liebe dich.

Du bist etwas ganz Besonderes für mich.

Ich sehe dich und ich höre dich.

Ich liebe dich für das, was du bist, und nicht für das, was du tust.

Ich liebe dich, und ich gebe dir die Erlaubnis, anders zu sein als ich.

Ich Sorge für dich.

Ich bin für dich da, ich bin selbst dann für dich da, wenn du stirbst.

Du musst nicht mehr allein sein.

Du kannst mir vertrauen.

Du kannst deiner inneren Stimme vertrauen.

Manchmal werde ich «nein» sagen, und zwar weil ich dich liebe.

Du brauchst keine Angst mehr zu haben.

Meine Liebe macht dich gesund.

Ich fühle deine Liebe und ich nehme sie an.

Erschienen in IBP Newsletter Nr. 9 – Frühjahr/Sommer 2004

Copy please! Bitte unter Angabe der Autorenschaft und Quelle.