

GESUNDE ABWEHR

Gibt es ein psychisches Immunsystem? Etwas, das dauerhaft dafür sorgen kann, dass unsere Psyche sich den widrigen Umständen und Einflüssen des Lebens widersetzen kann? Etwas, auf das wir dauerhaft bauen können und das uns auf lange Sicht gesund hält?

Eine gesunde Abwehr also?

Die Bindungsenergetik geht davon aus, dass es unsere Anlagen und Fähigkeiten sind, die unsere psychische Gesundheit sichern. Die psychische Widerstandskraft wird aus bindungsenergetischer Sicht dann wirksam, wenn diese Anlagen, und davon im Besonderen die Fähigkeiten, maßgebend für das eigene Handeln werden.

Jeder Mensch braucht, nachdem er das Licht der Welt erblickt hat, viele Jahre und sehr viel Fürsorge, bis er selbstständig leben kann. In dieser Zeitspanne ist er auf Bindung, in der Regel zu den Eltern, angewiesen. Der Heranwachsende tut in der Kindheitsphase ALLES, um die lebensnotwendige Bindung nicht zu gefährden. Sind der Fürsorgerahmen und die Anlagen des Heranwachsenden nicht kompatibel, vernachlässigt dieser die Entfaltung seiner Anlagen auf Kosten seiner psychischen Gesundheit, um die Bindung zu den Fürsorgepersonen zu sichern.

Für den therapeutischen Prozess heißt das, die verborgenen Anlagen und (Bindungs-)Fähigkeiten wiederzufinden! Diese gilt es dann durch wiederkehrend gute Erfahrungen so selbstverständlich werden zu lassen, dass unser Gehirn irgendwann unmittelbar, ohne zu überlegen, auf sie, statt auf die geprägte Abwehr, zurückgreifen kann.

Die bindungsenergetische These ist also: Anlagen, insbesondere die Fähigkeiten und Begabungen, sind der Schlüssel zu einem gesunden psychischen Immunsystem - einer gesunden Abwehr!

Im Folgenden soll diese These anhand eines Beispiels anschaulich gemacht werden!

Ein Mädchen mit einer hohen Auffassungsgabe als Anlage kann ihrem Vermögen nicht folgen, kann es nicht entwickeln und erlangt kein Bewusstsein davon.

Das Mädchen wächst in dem Bindungsglauben auf, dumm zu sein oder zumindest vieles, das meiste nicht zu können, weil es zu langsam in der Umsetzung und vor allem zu begriffsstutzig sei.

Sie glaubt das, weil sie diese Erfahrungen in ihrer Kindheit unendlich oft, tausende Male mit ihrem Vater gemacht hat! Er gab ihr immer wieder schimpfender, tobender, wütender Weise zu verstehen, dass sie nichts kann, nichts weiß und ganz

grundsätzlich zu blöd ist, zu lernen. Es gab kaum eine Gelegenheit, bei der dieses Beschimpfen und Abwerten nicht vorkam.

Lob gab es keines. Im besten Fall gab es keinen Kommentar vom Vater.

Das heißt, wenn das Zeugnis der ersten Klasse, das Zeugnis der Fachschulreife, das Abiturzeugnis, die Diplomarbeit auch nach Wochen immer noch unverändert an derselben Stelle, ganz rechts außen auf der Küchenablage lag, war das hörbar Schlimme nicht geschehen: Er hatte sie nicht angeschrien, er hatte sie nicht zur Schnecke gemacht. Er hatte ihr nicht gesagt, dass man das, auf was es im Leben ankommt, nämlich keinem zu trauen und nur dem zu folgen, was man selbst im Kopf hat, auf Schulen, Universitäten usw. sowieso nicht lernen kann.

Er hat sie einfach nicht beachtet!

Gegen das Nichtbeachten ihres Vaters kann sie sich nicht wehren, es dringt in sie ein und kränkt sie.

Die täglichen Attacken dagegen lernt sie, dank ihrer hohen Auffassungsgabe zu parieren, zu kontern, abzuwehren, zu relativieren und irgendwann nicht mehr ernst zu nehmen. Und ebenfalls dank ihrer hohen Auffassungsgabe spürt sie, dass es dem Vater gefällt, wie sie sich wehrt und mit ihm streitet. Dass sie eine ist, die einen Dickkopf hat, so wie er.

Die Form der Abwehr, die sich durch die Prägung herausbildet, ist in diesem Beispiel Kämpfen

Ganz in ihrem Inneren und heimlich ist sie stolz darauf, „mit dem Kopf durch die Wand zu gehen“ - immer wieder ihren Willen durchzusetzen.

Ihre Mutter sagt, sie sei eine, die immer bekäme, was sie will. Aus dem Mund der Mutter klingt diese Aussage allerdings wie eine Ohrfeige. „Ein braves Mädchen tut das nicht.“ Für das Mädchen wiederum ist es keine Option, so eine zu werden wie die Mutter. So eine, die sich vom Vater alles gefallen lässt. Sagt man ihr NEIN, ist es für sie die Aufforderung zum Kampf!

Und das, obwohl es sie in unendlich viele schwierige, knifflige, unmögliche Situationen bringt.

Sie hält sich für eine ‚Kämpfernatur‘ und fühlt sich ganz in ihrem Inneren und ohne ein Bewusstsein dafür verbunden mit ihm - dem Vater, der im realen Leben unnahbar ist und sie immer nur beschimpft und für unfähig erklärt, wie auch alle anderen Menschen in seiner Nähe: die Mutter und die Geschwister, die Nachbarn, das Dorf. Es gibt nur ganz wenige, die in seinen Augen wertvoll, weil klug und unbeugsam sind.

Die geprägte Abwehr, das Kämpfen, zeigt sich

So wächst sie heran. Sie geht davon aus, dass sie ein Dickkopf und schwierig sei, aber ihren Willen bekommt.

Und obwohl sie stolz darauf zu sein scheint, fühlt sie immer Anstrengung, Mühsal und Einsamkeit in sich.

Denn sie führt den alltäglichen Kampf auch gegen sich selbst, in ihrem Kopf, in ihrem Herzen, in ihrem verinnerlichten Denken.

Sie ist gegen alles, gegen jeden Impuls, gegen jede erdenkliche Aufgabe. Sie wehrt sich dagegen, etwas nicht zu können und sie wehrt sich dagegen, überhaupt etwas zu müssen oder zu wollen. Ihre geprägte Abwehr heißt: Man muss **IMMER KÄMPFEN** und sie kann dadurch diese zwei Worte: „müssen“ und „wollen“ nicht unterscheiden.

Das heißt, jede Aufgabe, egal wie groß oder klein, ob von innen oder von außen an sie herangetragen, wird zum Kampf. Es ist mühsam mit ihr und für sie.

Dennoch ist sie total mit dem Kämpfen identifiziert. Und immer innerlich verbunden mit dem Vater - ohne ein Bewusstsein dafür zu haben. Sie ist eine Kämpferin, stachelig wie ein Igel, glaubt sie.

Das Leben lässt sie sich in Umstände und Konstellationen verbeißen, so dass sie schon früh beginnt, sich zu fragen: „Warum lande ich immer wieder in solch aussichtslosen Situationen, wo ich doch im Grunde eine Kämpferin oder... doch keine Kämpferin bin?“

Wer bin ich?

Sie denkt dagegen an. Selbst wenn sie denkt, denkt sie dagegen!

Gegen die Unterdrückung, gegen die Ungerechtigkeit! Sie ist, bildlich gesprochen, eine Jeanne d'Arc, eine Kämpferin gegen die Unterdrücker dieser Welt.

Sie wird politisch und natürlich links und feministisch, weil der Vater konservativ und patriarchalisch ist. Hauptsache dagegen!

Ein Punk!

Eine kreative, alleinerziehende, politisch links denkende und gegen die Unterdrückung durch die Mächtigen, Reichen, Einflussreichen kämpfende junge Frau.

Die fehlende gesunde Abwehr wird sichtbar

Parallel dazu, weil sie das Leben, das sie führt, fast nicht aushält, weil es ohne Ruhe, unstet, von wenig dauerhaftem Glück, mit wenig Geld und in der Folge davon auch mit wenig Perspektive ist, beginnt sie schon früh damit, Therapie zu machen.

Sie macht viel und lange Therapie: Gesprächstherapie, Analyse, Körpertherapie, weil ihr Leben einfach nicht zu ihr zu passen scheint oder sie nicht zu ihrem Leben.

Durch Zufall und Glück landet sie irgendwann bei der Bindungsenergetik.

Hier erfährt sie zum ersten Mal von ihrem Herzen. Hier erfährt sie, dass es mehr gibt als Prägung, gegen die man sich zur Wehr setzen muss und die die Schuld trägt für das missratene Leben. Die Prägung, die in allen Therapien, die sie gemacht hat, gebetsmühlenartig herhalten musste für ihr empfundenes Unglück, und egal wie viel und wie genau sie darüber erfahren hatte, es wenig am Eigenwohl zu verbessern vermochte.

Mithilfe der Bindungsenergetik beginnt sie, sich FÜR sich zu interessieren. Hier erfährt sie von IHREN Begabungen. IHREN Anlagen! Von IHREN Fähigkeiten.

Begabungen werden zum Ausgangspunkt für gesunde Abwehr

Sie beginnt zum ersten Mal in ihrem Leben WIRKLICH FÜR SICH zu sein.

Während vieler Bindungsenergetiksitzen erfährt sie langsam, aber bewusst von ihrer hohen Auffassungsgabe. Und immer öfter erfährt sie sich mit ihrer hohen Auffassungsgabe IN ihrem Leben. Sie lernt zu unterscheiden: Wann bin ich in meiner Prägung und wann bin ich mit meinen Anlagen in Kontakt?

Das wichtigste Kriterium dafür ist - das begreift sie mit der Zeit - unterscheiden zu können, ob sie „den Durchblick“ hat oder ob sie mit dem Satz: „Versteh ich nicht.“ im Kopf einer Situation oder ihrem Leben gegenübersteht.

Je öfter sie ihrer hohen Auffassungsgabe folgt, desto mehr Ruhe kehrt in ihr Leben ein, was wiederum dazu führt, dass sie Vertrauen in ihre Auffassungsgabe entwickelt und dadurch in sich.

Dabei lernt sie in zunehmendem Maße, auf diese zu bauen. Sie hört auf, immer gegen etwas, jemanden zu sein oder/und sich nach innen und außen zu wehren. Ruhe innen und außen werden zu ihrer neuen Orientierung. Sie erlebt sich als jemanden, die über ein hohes Maß an Verständnis verfügt. Für sich, für andere, dem Leben an sich und auch noch so widrigen Lebensumständen gegenüber.

Dieses Verständnis wiederum verstärkt ihr Vertrauen so sehr, dass es sich zu einem unerschütterlichen Vertrauen entwickelt, welches sie immer wieder und immer mehr über sich hinauswachsen lässt. Wenn sie in diesem Vertrauensmodus ist, kann sie

sich voll und ganz auf ihre Auffassungsgabe und ihr Wissenwollen verlassen und erfährt - ich weiß es - Weisheit und absolute Zuversicht! Dieser Zustand verlangt irgendwann nach einem anderen Wort als Vertrauen, weil es viel, viel mehr ist, weil es nicht mehr nur ein Gefühl ist, sondern ein Zustand, der Tragfähigkeit besitzt. Wir benennen es in der Therapie, um es vom normalen Vertrauen auch sprachlich unterscheiden zu können - „Gottvertrauen“!

Von da an kann sie spüren und denken, dass sie im Grunde, wenn sie ihrem Gottvertrauen folgt, jemand ist, deren Zuversicht unumstößlich ist.

Sie erfährt sich als jemanden, die dank ihrer hohen Auffassungsgabe und mit ihrem Gottvertrauen mit den Herausforderungen, die das Leben an sie stellt, was auch passieren mag, umgehen kann. Endlich fühlt sie sich ihrem Leben gewachsen.

Anlage und Fähigkeit bauen in Wechselwirkung den gesunden Selbstschutz auf

Je mehr sie ihrer hohen Auffassungsgabe und ihrem Gottvertrauen folgt und begreift, dass es tatsächlich IHRE Anlagen sind, desto selbstsicherer wird sie.

Und wie nebenbei verliert die Geschichte ihrer Prägung in zunehmendem Maße an Bedeutung. Sie wendet sich kaum merklich immer mehr ihrem eigenen Leben zu. Was ihre Eltern von ihr halten, wird immer nebensächlicher. Sie sind nicht mehr der Maßstab ihres Lebens, sondern ihre Anlagen geben ihr Orientierung und Sicherheit. Die Eltern und die Prägung schrumpfen zu dem zusammen, was sie eben sind: ein Teil ihrer Geschichte.

Und immer häufiger stellt sie fest, dass sie das Leben führt, das ihr entspricht. Sie fühlt sich wohl darin und in ihrer Haut.

Sie kann die Liebe zu ihren Eltern spüren, ohne dass es sie schmerzt und ohne dass sie einen wesentlichen Einfluss auf ihr Leben hat, außer sie will es.

Aufgrund ihrer Auffassungsgabe beginnt sie zu erkennen, dass sich ihre Anlage und die ihres Vaters im Grunde sehr ähnlich sind. Mit dem Unterschied, dass sie ihrer inzwischen immer mehr folgen kann und im Gegensatz zu ihm nur noch selten Kämpfe gegen Windmühlen führen muss. Und wenn sie doch noch einmal ins Kämpfen kommt, kann sie es auch wieder sein lassen, weil sie ihre Anlagen kennt und damit eine Alternative zu der geprägten Abwehr hat.

Zu der Auffassungsgabe schält sich immer deutlicher die Tätigkeit des „Wissenwollens“ heraus. Sie will es wissen.

Das motiviert sie, das hält sie am Laufen bzw. bringt sie in Gang. Und es macht sie endlich erfolgreich in ihrem Beruf, weil sie auf niemandes Anerkennung mehr

warten, noch sich gegen jemandes Anforderungen wehren muss. Das lässt sie endlich Zufriedenheit in ihrem EIGENEN Leben erfahren. Weil sie auch hier zu unterscheiden vermag, was sie ist und was ihre Prägung ist.

Gesunde Abwehr braucht Verbündete: Reflexion und Ruhe, Ruhe und Reflexion

Dennoch fehlt noch etwas, das wird immer deutlicher. Wenn sie nur ihrer hohen Auffassungsgabe und dem Wissenwollen folgt, droht es, sie immer wieder zu erschöpfen, was dann dem Verständnis den Boden entzieht und dadurch ihr Gottvertrauen ins Wanken bringt und ihre Gesundheit, ihr Wohl gefährdet. Etwas scheint zu fehlen, damit sich der Kreislauf der Gesundheit schließen kann.

In einer Sitzung dann taucht es auf: REFLEXION!

Reflexion schafft ABSTAND zu den Dingen, den Begegnungen mit Menschen, aber auch zu heftigen Gefühlen, wie z. B. Enttäuschung. Dafür braucht sie RUHE (bzw. Intimität mit sich).

In diesem Beispiel braucht gesunde Abwehr Ruhe. Sie ist der Boden, auf dem die Reflexion als Tätigkeit zum Tragen kommt und Bindungsfähigkeiten wie Verständnis auftauchen - was im Zusammenspiel zu Regeneration führt:

Je nachdem wie es die Situationen ihres Lebens erfordern, kommt sie zur Reflexion über die Ruhe, die sie bewusst oder gefühlt einnehmen kann. So entsteht wieder Klarheit, Handlungsfähigkeit und damit Wohlbefinden.

Anlagen, Begabungen und Fähigkeiten entfalten sich im Laufe des bindungsenergetischen Prozesses wechselseitig. In diesem Fall finden sich in der jungen Frau neben der hohen Auffassungskraft noch andere Anlagen wie die Fähigkeiten, zu reflektieren und in sich Ruhe zu finden. Erst die Wechselwirkung dieser Anlagen führt zu der nötigen Regeneration, die sie befähigt, ihrem Wissenwollen immer wieder neu zu folgen, um Neues aufzunehmen.

Das verschafft der Frau mit der hohen Auffassungsgabe endlich die Widerstandskraft, die sie braucht, um in ihrem Leben dauerhaft Wohlbefinden zu schaffen, und auf die sie selbst und jederzeit Einfluss hat.

Ich fasse die wichtigsten Schritte der bindungsenergetischen Therapie zur gesunden Abwehr noch einmal zusammen:

Entscheidend wichtig dabei ist das Entdecken und Entwickeln der Anlage, die in unserem Beispiel die hohe Auffassungsgabe ist!

Diese Begabung als Ureigenes zu begreifen, macht es der jungen Frau erst möglich, Prägung und Anlage zu erkennen und zwischen beiden zu unterscheiden.

Viele, viele, viele Erfahrungen mit dem Bewusstsein, dass die hohe Auffassung ihre Begabung ist, schaffen das SELBST-Vertrauen:

„Das bin wirklich ich.“

Das Vertrauen entwickelt sich und wächst durch die vielen guten eigenen Erfahrungen, die sie mit ihrer hohen Auffassungsgabe, dem ihr eigenen Verständnis und der ihr eigenen Geduld macht, zu einem Gottvertrauen heran, das im Grunde unerschütterlich ist. Das wiederum bringt eine Zuversicht mit sich - in sich und in die Welt - die ebenfalls im Grunde unerschütterlich ist.

Die hohe Auffassung schafft ein großes Verlangen nach Ruhe, die ihr nach und nach die Fähigkeit zu reflektieren eröffnet. Das erst schafft die Regeneration, die sie braucht und den Kreislauf der gesunden Abwehr schließt. Weil erst nach einer Zeit der Regeneration ihr Bedürfnis, der hohen Auffassungsgabe aufs Neue zu folgen, immer wieder selbstverständlich auftaucht und im gesunden Sinne zum Zuge kommen kann.

Die Auffassungsgabe der Frau strebt von sich aus zu immer mehr Wissenwollen. Diese Begabung macht es ihr möglich, sich Wissen jederzeit selbsttätig und unabhängig anzueignen und es zu verfolgen. Die Reflexionsfähigkeit führt sie zu der nötigen Vertiefung und Ruhe, die sie beständig vor Erschöpfung schützen.

Fazit: Die Bindungsenergetik schafft durch das Aufdecken von Anlagen und die Entfaltung der dazugehörigen individuellen Begabungen und Fähigkeiten einen psychischen Zustand von Widerstandskraft. Diese gesunde Abwehr hilft, die vielfältigen und durchaus oft unvorhergesehenen oder widrigen Anforderungen des Lebens dauerhaft zu meistern.