



Meinrad Rohner

Wie eine Beziehungsstörung entsteht und wieder geheilt werden kann

... und schon befinden wir uns in einem Abwehrzustand

Wann immer wir eine Äußerung oder ein Verhalten eines Anderen als bedrohlich, als demütigend, als grenzüberschreitend oder als verletzend wahrnehmen, verändert sich zumeist unser psychischer Zustand in etwas, das man als Abwehrzustand bezeichnen kann. Manche würden auch einfach von Stress sprechen. In einem Abwehrzustand verschließen wir uns innerlich, wir rechtfertigen und verteidigen uns, machen Vorwürfe, tendieren zu verletzenden oder sarkastischen Bemerkungen, wir ziehen uns zurück oder wir neigen zu Unterwürfigkeit. Waren wir gerade noch in guter Stimmung und ausgeglichen, kann sich das schlagartig ändern und schon befinden wir uns in einer ganz anderen psychischen Verfassung, in der wir unsere Offenheit, unsere innere Freiheit, unser Interesse für andere und den Kontakt zu uns selbst verlieren. Wir verschließen uns nicht nur gegenüber den anderen, sondern auch gegenüber den Einsichten unseres weiseren Selbst. Wir fallen in Denkweisen und Verhaltensmuster aus früheren Phasen unseres Lebens und unserer Entwicklung zurück, d.h. wir erleben eine Art Regression.

Typische Merkmale eines Abwehrzustandes sind:

- Emotional werden wir entweder stark erregt, wie dies bei Wut oder auch Angst der Fall ist, oder wir erleben eine Art inneres Abschalten und eine Ge-

fühlstaubheit wie dies z.B. bei einer Beschämung oder einer Ohnmachtserfahrung vorkommen kann.

- Unsere Perspektive auf das Vorgefallene ist verzerrt, d.h. wir neigen zum Übertreiben oder Verniedlichen, zum Dramatisieren oder Herunterspielen, zum Schwarz-Weiß-Denken, zur Dämonisierung, während uns eine einigermaßen nüchterne Darstellung des Vorgefallenen kaum möglich ist.
- Dabei sind wir sehr stark von unserer Sichtweise und Interpretation des Vorgefallenen überzeugt. D.h. wir glauben, dass die Verzerrungen, denen wir unterliegen, zweifelsfrei wahr seien.
- Wir verlieren unsere innere Flexibilität und werden starr und rigide.
- Wir haben destruktive Impulse wie z.B. die Herabsetzung oder die Beschimpfung des Gegenübers oder wir äußern ironische, spöttische oder verächtliche Bemerkungen. Dies kann über verbale Gewalt hinaus bis zu tätlicher Gewalt gehen.
- In einem Abwehrzustand ist unsere Fähigkeit zum einführenden Verstehen des Gegenübers, aber auch zum Kontakt mit unseren eigenen Gefühlen und zur Reflexion über uns selbst deutlich herabgesetzt. Wir haben nur noch eine eingeschränkte Beziehungsfähigkeit.

Vergegenwärtigen wir uns diesen Vorgang an einem Beispiel: Katrin kommt morgens

in die Küche, wo ihr Mann bereits sitzt und Zeitung liest. Sie findet die Raumtemperatur viel zu kühl und möchte den Heizkörper hochstellen. Ihr Mann unterbricht sie ziemlich scharf und sagt: „Mir ist warm genug. Außerdem sind wir uns doch einig, dass wir umweltschonend heizen und unser Geld nicht durch den Kamin verfeuern wollen.“ Katrin ist verletzt, ärgert sich und beschimpft ihren Mann als einen Umweltfanatiker und Geizhals. Sie holt sich ihren Wintermantel und setzt sich mit diesem an den Frühstückstisch. Die Stimmung zwischen den beiden ist in diesem Moment auf einem Tiefpunkt angekommen. Beide befinden sich in einem Abwehrzustand.

Wenn wir nicht bemerken, dass wir in einen Abwehrzustand hineingeraten oder uns schon in einem solchen befinden, wirkt sich unsere eingeschränkte Beziehungsfähigkeit in diesem Zustand so aus, dass wir entweder beginnen, andere zu verletzen oder zu kränken oder dass wir uns selbst herabsetzen und in Scham und Schuldgefühlen versinken. Aus solchen Beziehungsstörungen können wir überhaupt nur herauskommen, wenn wir uns darüber bewusst werden, was gerade mit uns geschieht oder im Nachhinein bemerken, was geschehen ist und darüber nachdenken.

Von der Störung zur Heilung

Wie kann uns das gelingen? Wir können uns für unsere emotionalen Reaktionen wie gesteigerte Erregung oder eine spürbare psychische Schwächung sensibilisieren und darauf aufbauend neue Haltungen suchen. Wir können auch sensitiver werden für die Signale unseres Körpers, also wenn unser Herzschlag schneller wird, unser Brustkorb sich enger oder unser Bauch sich verknotet anfühlt, unsere Knie weich werden, wir schneller als gewöhnlich oder stockend sprechen. Das sind immer Anzeichen dafür, dass wir unter Spannung stehen und uns sehr wahrscheinlich in einem eingeschränkten Beziehungsmodus befinden. Es sind Anzeichen dafür, dass es Zeit ist, innezuhalten. Kurzum: Wir brauchen einen Moment des Aufwachens und eine Entscheidung, uns nicht einfach dem Lauf der Dinge zu überlassen. Wir brauchen eine innere Wende, die es uns erlaubt, uns

bewusst der Situation zu stellen und uns ihr mit einer wieder größeren Offenheit zuzuwenden.

Gelingt uns das Innehalten nicht und kommt es immer wieder zu solchen Beziehungsstörungen, dann können Beziehungen dauerhaft beschädigt werden. Groll wird zum ständigen Begleiter, Vertrauen wird untergraben und es kann eine unüberbrückbare Distanz entstehen.

Auf dem Weg zur Heilung einer gestörten Beziehung können uns die folgenden Punkte behilflich sein:

- Wir bemerken, dass wir uns in einem psychisch verschlossenen Zustand befinden und halten inne, um uns diesem zu stellen.
- Wir beruhigen uns und versuchen, zu unserem inneren Gleichgewicht zurückzukehren.
- Es gibt viele verschiedene Methoden, uns zu beruhigen. Hier möchte ich daraus nur eine Möglichkeit, bestehend aus drei Schritten, ansprechen, die sich in meiner Erfahrung immer wieder bewährt hat: (1) Wir werden uns bewusst, dass unsere Füße Kontakt zum Boden, unsere Sitzknochen Kontakt zum Stuhl, unsere Hände Kontakt zu den Oberschenkeln haben. Aus diesem Wechselspiel mit dem Untergrund erlauben wir uns das Entstehen von innerer Länge und Weite. (2) Wir erlauben uns, dass Ruhe in unsere Atmung einkehren kann. Meist hilft es, dabei die Ausatmung etwas zu betonen, vielleicht mit einem Seufzer zu verbinden und die Einatmung ganz von selbst zurückkehren zu lassen. (3) Indem wir uns im Kontakt mit dem Untergrund sammeln und unsere Atmung ruhiger und freier wird, können wir auch wieder klarer fühlen und denken.
- Ein Abwehrzustand geht immer einher mit unangenehmen Gefühlen wie Scham, Angst oder Ärger. Wir anerkennen unser Fühlen, benennen es und verweilen bei ihm, so unangenehm es auch sein mag.
- Indem etwas Ruhe in uns einkehrt, können wir auch ruhiger mit unseren Gedanken umgehen, seien sie vorwurfs-

voll oder selbstanklagend. Wir vergegenwärtigen uns, was unsere eigene Sichtweise ist und versuchen, das Fühlen und die Perspektive des Gegenübers zu verstehen.

- Wir bemühen uns darum, unsere Sicht ohne Vorwurf, Rechtfertigung, Feindseligkeit, Bitterkeit oder Sarkasmus mitzuteilen. Daraus kann im besten Fall eine gegenseitige Verständigung entstehen, die mit Erleichterung einhergeht.
- In diesem Zusammenhang sind kleine Gesten der Freundlichkeit, Zuwendung oder Wertschätzung sehr hilfreich. Sie unterstützen uns dabei, aus der Überfokussierung auf das Negative, die mit einem Abwehrzustand typischerweise einhergeht, wieder herauszukommen.

Wie geht es in der Zwischenzeit den beiden am Frühstückstisch? Katrin knabbert lustlos an einem Käsebrod und ihr Mann liest verbissen in seiner Zeitung. Sie ist verletzt und kämpft mit Rachegeanken. Als sie dies bemerkt, versucht sie ihren Ärger bewusst zu spüren, während sie ihre Atmung tiefer werden lässt. Nach einer Weile bittet Katrin ihren Mann, die Zeitung doch mal wegzulegen und fragt ihn, ob sie nicht über die Situation sprechen könnten. Sie entschuldigt sich, dass sie ihn beschimpft hat und erklärt ihm, dass Kälte für sie einfach außerordentlich belastend sei. Sie sagt ihm, dass sie sein Umweltbewusstsein und seine Sparsamkeit schätze und sie wäre einfach froh, er würde auf ihre besondere Empfindlichkeit eingehen. Dazu lächelt sie vorsichtig zu ihm hinüber. Ihr Mann ist durch die freundliche Geste berührt, entschuldigt sich ebenfalls, geht zum Heizkörper und dreht ihn voll auf.

Was uns zurückhält

Manchmal ist es außerordentlich zäh, uns aus einem psychischen Abwehrzustand herauszuwinden. Hierfür kann es verschiedene Gründe geben, die ich hier nur andeuten möchte:

- Es kann sein, dass die Situation, die unser Abwehrverhalten veranlasst hat, einen Wiederhall findet in einer Erfahrung als Kind oder Jugendlicher, die

wir nie richtig verarbeitet haben. Das, was uns zu einer Abwehrreaktion veranlasst, ruft in uns ein Verhaltensmuster hervor, das in der Vergangenheit vielleicht einmal angemessen war, jetzt aber nicht mehr hilfreich ist. Uns von solchen Mustern zu befreien, ist naturgemäß schwieriger, aber auch möglich.

- Es kann auch sein, dass wir schwer aus einem Abwehrzustand herauskommen, weil uns Überzeugungen wie zum Beispiel falscher Stolz, Hochmut, Opfermentalität oder ein verminderter Selbstwert daran hindern, uns wieder zu öffnen. Manche dieser Überzeugungen mögen uns im Moment wie Rettungsringe erscheinen, an denen sich das Ich festklammert, um nicht nachgeben zu müssen.

Sich solchen Einflüssen zuzuwenden und an ihnen zu arbeiten, kann unsere Fähigkeit zum Umgang mit Abwehrzuständen spürbar stärken.

Der bewusste Umgang mit unseren Abwehrzuständen ist ein ziemlich potentes Mittel, um unser persönliches Wachstum zu fördern. Während in diesem Text vielleicht Beziehungen in einer Partnerschaft, einer Freundschaft, in einer Eltern-Kind-Beziehung im Vordergrund stehen, gelten die gleichen Einsichten natürlich genauso für Beziehungen im beruflichen oder öffentlichen Bereich, auch wenn dort eine etwas andere Sprache angemessen erscheinen mag.

Hinweis

Ich fand im Zusammenhang mit diesem Thema den Podcast von Keith Witt mit dem Titel „Heal Thyself: How to Repair Interpersonal and Cultural Injuries“, erschienen am 4.11.2017 bei integrallife.com.

Ich bedanke mich herzlich für die zahlreichen Hinweise zu diesem Text von Luzian Dreher, Isabelle Fritzsche, Murad Khasawneh, Margot Rohner und Dagmar Willwater.

Weitere Informationen

- Ich freue mich über Kommentare und Fragen zu meinen Artikeln.
- Wenn Sie mir Ihre Email-Adresse mitteilen, informiere ich Sie in meinem gelegentlichen Informationsbrief über neue Artikel. Eine Übersicht über alle bisher erschienenen Artikel und andere Publikationen finden Sie auf meinen Webseiten www.nachinnen-nachausen.de/artikel.htm

Mehr zu Meinrad Rohner: In der *Edition Nach Innen – nach Außen* veröffentliche ich Texte zu einer bewussten Lebensgestaltung. In meiner Beratungs- und Unterrichtspraxis in Maintal (Bischofsheim) begleite und unterstütze ich Menschen, die konstruktiv mit den Herausforderungen ihres Lebens und Konflikten umgehen möchten und die Gefallen am persönlichen Wachsen gefunden haben oder finden wollen. Dabei lasse ich mich leiten von der Idee, dass die Qualität unseres Kontakts zu unserem Inneren, zu unseren Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Bedürfnissen, Wünschen und unserer tieferen Orientierung der Nährboden für unser Handeln nach außen ist. Hilfsmittel, die mich darin unterstützen, bewusst mit mir selbst umzugehen und die ich auch in meinen Beratungen und meinem Unterricht verwende, sind das dialogische Verstehen, die Alexander-Technik, Meditation und das Kohärenz-Training, bewusstes Sehen und Vorstellen sowie die integral inspirierte Theorie und Praxis. Auf meinem eigenen Weg habe ich viel von anderen Menschen und Lehrern gelernt. Darüber hinaus ist mir der Umgang mit meiner Sehbehinderung und Erblindung ein besonders beharrlicher Lehrmeister. Neben Einzel- und Gruppenunterricht berate und coache ich auch sehr gerne am Telefon.

Edition Nach Innen – nach Außen

Dr. Meinrad Rohner
Breulgasse 22
63477 Maintal, Deutschland



Telefon (0049) 06109 - 76 20 34
meinrad.rohner@nachinnen-nachausen.de
www.nachinnen-nachausen.de