

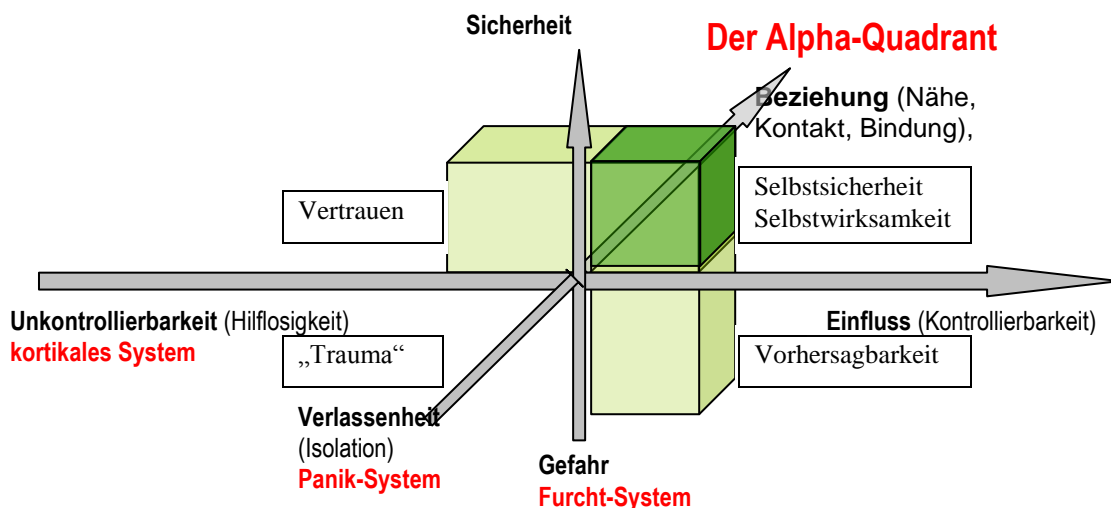
Wohin es Menschen zieht: Der Alpha-Quadrant

Da sitzt er nun, der kleine Bub, wie ein Häufchen Elend vor Ihnen und heult und schreit. Seine Mama ist weg und ein schrecklich blutiges Knie hat er auch noch. Was können Sie tun, wie können Sie ihm helfen, aus seinen entsetzlich unangenehmen Gefühlen heraus zu finden?

In solchen und ähnlichen Situationen ist es gut zu wissen: Was brauchen junge genau so wie erwachsene Menschen, um sich gut zu fühlen? Welche innere Organisation steckt hinter dem Streben nach Macht, nach der ewigen Liebe, nach der sicheren Pension? Der folgende Beitrag liefert eine Idee, mit welcher Art von Kompass man sich im weiten Land der menschlichen Seele orientieren kann.

Eine Analyse von bewährten Methoden in Therapie und Beratung, unterstützt von jüngsten neurobiologischen Erkenntnissen, zeigt: Es scheint für die biopsychosoziale Gesundheit von Menschen wichtig zu sein, drei Grundbedürfnisse erfüllt zu haben: das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Einfluss und nach Beziehung. Diese 3 Pole spannen ein dreidimensionales Koordinatensystem auf. Jede einzelne der positiven Gefühlsqualitäten bzw. ein „idealer“ Bereich darin, der „Alpha-Quadrant“, zieht uns Menschen an so wie der Nordpol die Kompassnadel.

Der derzeitige Wissenstand in der Hirnforschung verändert sich so rasant, dass immer nur von einem „derzeitigen Stand“ gesprochen werden darf. Auch die folgende Übersicht ist so zu verstehen. Und wie jede Landkarte nur eine Orientierung bietet und keinen Anspruch stellt, die Wirklichkeit in ihrer Komplexität zu umfassen, so stellt auch das im folgenden dargestellte Koordinatensystem mit seinen Vektoren eine solche Orientierungshilfe dar. Beachten Sie dabei: Es geht in der Folge immer um Bedürfnis- und Gefühlszustände, bei denen es bekanntermaßen schwierig ist, sie in Worte zu fassen. Die im Koordinatensystem verwendeten Kategoriebezeichnungen sind daher lediglich als Oberbegriffe für eine ganze Reihe von Gefühlen zu verstehen, die allerdings die jeweilige Grundrichtung gemeinsam haben: sie ziehen uns hin zu Beziehung, Sicherheit oder Einfluss.



Die erste Achse: Gefahr versus Sicherheit

Ein grundlegendes Bedürfnis von Menschen ist das Gefühl von Sicherheit. Damit ist grundlegende, körperliche Sicherheit im Sinne von Selbsterhaltung und gefahrloser Umgebung gemeint, genau so wie z.B. Sicherheit in Bezug auf die Zukunft.

Hier kommt das vom Hirnforscher Jaak Panksepp (1999) so genannte Furchtsystem zur Wirkung: Diese Form von Stress entsteht durch Bedrohung und zeigt dem Menschen, dass er handeln muss. So führt Gefahr zu einer Aktivierung des Körpers. Der Sympatikus regiert und macht alle Systeme des Körpers für Problemlösung, Kampf oder Flucht bereit. Das Furchtsystem beruhigt sich erst dann, wenn wieder Sicherheit hergestellt ist, also nach siegreichem Kampf, bei Flucht nach erfolgreichem Entkommen oder der richtigen Problemlösestrategie. Menschen auf dieser Achse können z.B. denken: „Ich bin in Gefahr! – Ich bin in Sicherheit!“.

Die zweite Achse: Verlassenheit versus Beziehung

In jeder Umfrage zum Thema, was für Menschen wichtig ist, liegt an erster Stelle die gute Beziehung, Nähe und Kontakt zu wichtigen Menschen. Wenn wir von Beziehung schreiben, dann meinen wir damit stets einen subjektiv als gut und nährend empfundenen Kontakt, zu dem zusätzlich individuell jeweils sehr unterschiedliche Qualitäten gehören, meist jedoch das Gefühl von Sicherheit (1. Achse) und von Einfluss (selbstbestimmte Nähe macht auch Abgrenzung möglich – 3. Achse). Durch positive Erfahrungen mit Kontakt und sozialer Unterstützung entwickeln sich so lebensbestimmende Selbstüberzeugungen wie „Ich bin liebenswert. Ich bin wichtig.“ Auf der Basis unguter Erfahrungen werden negative Kognitionen entstehen wie „Ich bin verlassen. Ich bin wertlos. Ich bin unwichtig.“ Die Bindungsforschung mit ihren zum Teil revolutionären Ergebnissen verdeutlicht diese Bedeutung des guten Kontakts für die Entwicklung und die Stressregulation bei Kindern (Spangler und Zimmermann 1999).

Ein Mangel an Beziehung macht Stress. Für diese Form von Stress und seine Beruhigung durch Erfüllung des zugrunde liegenden Bedürfnisses nach Nähe hat Jaak Panksepp (1999) ebenfalls wissenschaftliche Beweise gefunden. Er beschrieb das Stressregulationssystem der Nähe bzw. Bindung, durch das die Gefühle von Einsamkeit und Verlorensein reguliert werden. Es wurde von ihm als Panik-System bezeichnet – in Abgrenzung vom Furchtsystem, der ersten Achse in diesem Koordinatensystem.

Das Panik-System wird grundsätzlich dann aktiviert, wenn sich ein Mensch mutterseelenallein fühlt. Dann stoßen Tiere und junge Menschen z.B. hilfeschreiende Schreie aus. Sie verursachen bei Erwachsenen, die das hören, normalerweise den Impuls aus zu helfen. Verlassenheitsgefühle sind äußerst unangenehm und lassen sich unter dem Oberbegriff der Schwäche einordnen. Kinder weinen dann „erbärmlich“, Erwachsene spüren vor allem die vegetativen Symptome: Wir bekommen einen Kloß im Hals, Druck auf der Brust, heftige Darmaktivität (wir haben „Schiss“), und wir bekommen Harndrang (wir würden uns am liebsten „verpissen“).

Nähe und Kontakt beruhigen diese Form von Stress nicht nur bei Kindern. Auch Erwachsene versuchen dann, Nähe herzustellen. Am beruhigendsten ist dann immer

ein Kontakt mit einem bereits gut vertrauten Menschen, doch im Notfall ist irgendjemand immer noch besser als gar niemand.

Es kann passieren, dass Kinder zu Beginn ihres Lebens die Erfahrung machen, wie längeres Verlassen-Sein den Körper in (Lebens-)Gefahr bringt. Diese Verknüpfung, Verlassen sein=Gefahr, kann sich dadurch noch tiefer einprägen, als das aufgrund unserer Natur als Nesthocker ohnehin bereits gegeben ist. Möglicherweise haben manche massiven Verlassenheitsängste von Erwachsenen ihre Ursache in solchen Erlebnissen, denn prinzipiell stellt für einen Erwachsenen das Alleine sein keine Lebensgefahr dar und müsste daher zwar Verlassenheit, aber keine Todesangst auslösen. Langfristige Isolation ist jedoch für kaum einen Menschen erträglich. Wir Menschen sind wie Herdentiere und brauchen eben soziale Kontakte.

Mit dem Panik- und dem Furchtsystem scheinen wir über zwei grundlegende Stressregulations-Systeme zu verfügen, die an ganz unterschiedliche Hirnzentren gebunden sind und mit unterschiedlichen Botenstoffen arbeiten. Beides löst unangenehmen Stress aus, der sich allerdings in der Gefühlsqualität deutlich voneinander unterscheidet: Bei Furcht („Gefahr“) sind wir gespannt wie ein Flitzbogen, hochkonzentriert, ganz Muskulatur, Herzschlag und Wachsamkeit. Bei Panik („Verlassenheit“) haben wir weiche Knie und sind zitterig.

Diese beiden Bedürfnis-Systeme interagieren nun intensiv. Die Empfindungen der negativen oder positiven Pole können einzeln oder auch gleichzeitig aktiviert sein: Man kann sich verlassen und trotzdem sicher fühlen oder in Kontakt und trotzdem in großer Gefahr. Gefühle von Sicherheit und von Nähe sind im Idealfall gleichzeitig spürbar, das Gegenteil ist Verlassenheitspanik bei gleichzeitiger Lebensgefahr. Auch das entspricht den neurologischen Grundlagen, denn im Extrem können Parasympatikus und Sympatikus gleichzeitig aktiviert sein: ein Gefühl hochgradig angespannter Ohnmacht.

Die dritte Achse: Unkontrollierbarkeit versus Einfluss

Motive in Richtung Einfluss, Selbstwirksamkeit und Kontrollierbarkeit bilden die dritte Achse im Koordinatensystem der Bedürfnisse. Zur Erfüllung dieses grundlegenden Ziels hat die Evolution außerordentlich viel Energie investiert: sie hat uns das Großhirn gegeben mit seinen Fähigkeiten zum Lernen und logischem Denken.

Die Bedeutung dieser Achse wurde bereits in den Anfängen der wissenschaftlichen psychologischen Forschung erkannt. Der negative Pol, die Unkontrollierbarkeit, fand allgemein unter dem Begriff der „Gelernten Hilflosigkeit“ Einzug in den psychologischen Alltag: Seligmann (1975, zit. nach Fischer 2002) konnte zeigen: Es ist nicht Stress, sondern das Gefühl, keinen Einfluss zu haben, das gestresst Tiere ernsthaft körperlich krank macht.

Jedem von uns ist dieses Phänomen aus seinem Alltag bekannt: Wenn man etwas Negatives verhindern oder minimal beeinflussen kann (oder zumindest die Illusion hat, das tun zu können), dann können Menschen genauso wie Tiere wirklich schlimme Erlebnisse relativ schadlos überstehen: „Ich kann nichts tun. Ich bin unfähig, ausgeliefert, hilflos! – Ich kann (mit)bestimmen, was passiert. Ich bin fähig. Ich kann etwas tun!“

Mehr Gefühle von Einfluss, Sicherheit und/oder Beziehung zu bekommen, lässt sich als das Ziel hinter vielen Handlungen identifizieren: Das berühmt-berüchtigte Streben nach Macht ist nur der Wunsch nach mehr Einfluss- und Kontrollierbarkeitsgefühl. Das gleiche Ziel, obwohl der gewählte Weg vollkommen anders ist, steht hinter Forschung oder Lernen: Es geht darum herauszufinden, wie etwas funktioniert, oder sich zu merken, was zusammengehört, was als nächstes kommt. Und warum, was ist das Ziel dieser Neugierde? Letztendlich wieder das Gefühl von Einfluss, denn wer versteht, der kann vorhersagen und verwenden, beeinflussen, verändern und kontrollieren.

Die einzelnen Quadranten: angestrebt oder gefürchtet

Der kleine, schluchzende Bursche, mittlerweile wissen Sie, dass er Theo heißt, wo befindet er sich emotional? Fühlt er sich in erster Linie verlassen und sein Weinen soll einen Erwachsenen herbeirufen? Oder in Gefahr, angesichts des vielen Blutes, und Sie hören sein „Schmerz-weinen“? Möglicherweise sitzt ihm jedoch der Sturz, ein Erlebnis der Unkontrollierbarkeit, zutiefst in den Knochen, und sein Schluchzen ist ein „Schreck-weinen“?

Welche Position im Koordinatensystem der Bedürfnisse hat er nun? Und überhaupt: Wie geht es Menschen, die sich emotional in den einzelnen Quadranten bewegen? Denn unangenehme bzw. angenehme Zustände auf den einzelnen Achsen können in unterschiedlich hohem Maß vorhanden sein, können einander abfedern, unterstützen oder verstärken.

Der Alpha-Quadrant: Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit

Idealerweise hat ein Mensch ein ausreichend zufrieden stellendes Maß in allen drei Bereichen und fühlt sich sicher, in gutem Kontakt und mit Einfluss auf sich selbst und die Umgebung. Selbstsicherheit und Selbstkontrolle sind ebenfalls Facetten dieses emotionalen Bereiches.

Jede psychologische oder psychotherapeutische Methode – je nach Orientierung mit unterschiedlichen Schwerpunkten – will Menschen unterstützen, in diesen Alpha-Quadranten zu kommen. Es wird versucht, Beziehungsfähigkeit zu erhöhen oder Beziehung anzubieten, mehr Einfluss auf eigenes und fremdes Verhalten und/oder mehr Sicherheitsgefühl durch positive Erfahrungen und Angstbewältigung zu schaffen. Dabei muss betont werden, dass es um höchst subjektive Einschätzungen, eben um das Gefühl von Sicherheit, Beziehung oder Einfluss geht. Dieses Empfinden kann aufgrund von Fakten, Wahrnehmungen, Wahrscheinlichkeiten oder Logik entstehen, aber genau so gut auch ohne jede objektivierbare Basis.

Menschen im Alpha-Quadranten sagen von sich zum Beispiel: „Ich kann tun/erreichen, was ich will. Ich bin in Ordnung. Ich bin ok“.

Vertrauen in die Welt und in sich selbst

Wenn sich ein Mensch vollkommen sicher fühlt, er jedoch gleichzeitig das Gefühl von eigener Wirkungslosigkeit hat, kann man diese Mischung mit „Vertrauen“

umschreiben. Sätze, die einem in diesem Fall durch den Kopf gehen können, sind: „Ich kann zwar gar nichts tun, aber es wird schon gut gehen. Einfach abwarten. Auf mich, meinen Verstand, mein Gefühl, meinen Körper oder auf die Anderen, ja die Welt ist Verlass.“

Das viel zitierte Urvertrauen des Menschen entsteht durch diese Mischung: dem Säugling wurden zwar früher Allmachtsgefühle unterstellt, aber in Wahrheit können solche Empfindungen erst dann auftauchen, wenn er bereits symbolisieren kann und eine erste Ahnung von Ursache und Wirkung bekommt (Lichtenberg 1988, Dornes 1982, nach Hochauf 2007). Vorher droht vermutlich das schreckliche Gefühl von Ausgeliefert sein an Faktoren (eigener Körper/Umwelt), die man weder vorhersagen noch beeinflussen kann. Doch von Anfang an ist im Idealfall auch die wunderbare Erfahrung da: „In dieser Umwelt, in diesem Leben ist jemand da, der genau das tut, was ich gerade brauche. Mein Körper hält mich am Leben. Ich kann nichts tun, aber ich muss auch nichts tun.“ So kann dieses erste Vertrauen auf der Basis von guten, nährenden Beziehungen entstehen.

Hilflos ausgeliefert

Nahezu unerträglich sind Erlebnisse bzw. Ereignisse, wo Menschen sich gleichzeitig großer Gefahr und Unkontrollierbarkeit ausgesetzt fühlen. Michaela Huber (2003) nennt das die „Traumatische Zange“. Solche Erfahrungen können bei entsprechender Dauer, Häufigkeit oder Heftigkeit verheerenden Auswirkungen auf die Seelenlandschaft haben (Sachsse 2004). Man findet sie bei Unfällen, Kriegen, Krankheiten, Gewalt, Missbrauch, aber auch bei kleineren, sich wiederholenden Katastrophen, Beschämungen, Verlust und Versagen. Je jünger ein Kind ist, umso mehr kann es dadurch dauerhaft in seiner Entwicklung verstört und verletzt werden (Hochauf 2007). Die Traumaforschung zeigt eindrücklich, wie katastrophal sich dieser Quadrant auf die menschliche Psyche auswirken kann. Die Kognitionen hier lauten: „Ich bin hilflos und in Gefahr. Ich bin ausgeliefert.“

Kommt noch ein Defizit an Beziehung dazu – in Form von Isolation oder wenn nahestehende, verwandte Menschen selber zu einer unkontrollierbaren Quelle von Gefahr werden – dann ist eine psychische Traumareaktion sehr wahrscheinlich. Eine in Psychologie Heute (8/06, S. 9) zitierte Studie bei Feuerwehrmännern bestätigt dieses Faktum: Jene, die sich bereits vor ihrem Einsatz „feindselig“ (= Gefühl, dass Menschen bzw. Beziehungen gefährlich oder unberechenbar sind) waren oder „niedrige Selbstwirksamkeit“ (= wenig Gefühl, selbst etwas kontrollieren zu können) hatten, waren besonders gefährdet, eine Posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln.

Gottfried Fischer (2003) beschreibt in seinem Lehrbuch der Psychotraumatologie das „Traumakompensatorische Schema“ mit jenen Fragen, die nahezu zwingend nach extrem bedrohlichen Erlebnissen beantwortet sein wollen: Wie ist es dazu gekommen? Wie kann ich mich wieder in Ordnung bringen? Wie kann ich es in Zukunft vermeiden? Gehirn und Körper des/der Betroffenen versuchen also verzweifelt bereits im Moment der Katastrophe, aus dieser Situation für die Zukunft zu lernen, um nie wieder in diesem Quadranten zu landen. Alle Kräfte sind darauf ausgerichtet, Einfluss- und Sicherheitsgefühl wieder herzustellen. Wenn die eigene Kraft dafür nicht ausreicht, spätestens dann springt das Bindungssystem an mit

verzweifelten Rufen nach Hilfe. Und wenn gar keine Möglichkeit der Rettung gesehen wird, dann erstarren Körper und Psyche im Totstellreflex.

Vorhersagbare und beeinflussbare Gefahr

Schon ein Pionier der psychologischen Forschung, I. Pawlow (1953, zit. nach Fischer 2003), konnte eindrücklich beweisen, dass Versuchstiere Stress und Gefahr besser aushalten, wenn diese zumindest zuverlässig angekündigt und damit vorhersagbar werden. Auch uns Menschen hilft das Gefühl von Vorhersagbarkeit als einer Form der „Kontrollierbarkeit der Zukunft“, eine Gefahr besser zu überstehen. Es hilft auch enorm, eine Form von Plan zu haben oder zu sehen: V. Frankls (2003) Logotherapie wurde auf Basis dieser Beobachtung entwickelt. Wer einen Sinn in seinem Leben und Erleben findet, einen übergeordneten Plan, wer also davon ausgeht, dass es nicht nur unkontrollierbares Chaos, sondern (auch) Sinn und Ziel gibt oder sich ein solches sucht, der kann Katastrophen eher aushalten. Denn dann hat ein Verhalten Einfluss, dann gibt es ein richtig und ein falsch, dann lohnt sich Versuch und Irrtum, dann macht es Sinn.

Menschen sind diesbezüglich so bedürftig, dass sogar Kontrollillusionen gerne akzeptiert werden und tatsächlich auch wirken: Deshalb werden Horoskope und Bücher über die passende Mondphase so häufig gelesen, obwohl jede Statistik zeigt, dass sie irrelevant sind. Indirekt unterstützten diese Prophezeiungen tatsächlich das Wohlbefinden des Menschen, denn sie schaffen – sogar bei negativer Prognose – das Empfinden von Einfluss: „Es wird passieren, aber ich kenne mich damit aus und kann mich darauf vorbereiten.“ ist ein Beispiel für eine Kontroll-Überzeugung, durch die Gefahr erträglich gemacht wird. Der Hirnforscher und Neurobiologe Gerald Hüther weist immer wieder darauf hin, wie bedeutsam der Unterschied zwischen unkontrollierbarem und kontrollierbarem Stress ist (Hüther 1997).

Die systemische Methode der Symptomverschreibung, manchmal abgewandelt als Schätzungen oder Wetten in Bezug auf das Erscheinen des Symptoms, dient demselben Zweck. Das Gefühl von Einfluss hilft bereits: Wenn ein Arbeitsteam, das normalerweise unter den unvorhersehbaren Wutausbrüchen eines Vorgesetzten leidet, am Vortag darauf wettet, wen dieser Chef als erstes anschreit, dann macht das eine völlig andere Stimmung im Team. Das Gefühl des Ausgeliefertseins (Unkontrollierbarkeit + Gefahr) wird ersetzt durch die gespannte Erwartung und die (völlig bewusste!) Illusion der Vorhersagbarkeit (Kontrollierbarkeit + Gefahr) - und verringert schlagartig den Stress!

Auch jene von uns, die die Gefahr in Form von hochriskanten Sportarten suchen, erliegen dem „Kick“ und manchmal auch der Illusion von Kontrollierbarkeit: Sie suchen den Beweis, dass sie zumindest diese eine Gefahr im Griff haben.

Mangelercheinungen und Lösungswege: hin zum grünen Bereich!

Sie haben nun von Theo gehört, dass er in erster Linie aus Angst wegen dem vielen Blut und den Schmerzen weint. Natürlich, wenn seine Mama da wäre, dann wäre das halb so schlimm. Aber die Mama kann nun einmal nicht geholt werden und die Wunde nicht weggezaubert. Was also können Sie tun, wenn Sie nun wissen, dass sich Theo emotional im „Ich bin in Gefahr“-Bereich befindet?

Allgemein kann man viele Verhaltensweisen, ja sogar psychische Symptome, als Mangelerscheinungen, als direkte und indirekte Kompensationsversuche und Reaktionen auf Lernerfahrungen bezogen auf dieses Koordinatensystem verstehen. Dadurch erhalten HelferInnen und Betroffene direkte Hinweise darauf, wovon mehr gebraucht wird - oder verstehen zumindest ein wenig besser, wieso und wozu ein bestimmtes Verhalten notwendig ist. Und jede Form von Verständnis bringt bereits ein kleines Stück näher an das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Einfluss!

1. Der direkte Weg in den Alpha-Quadranten

In der einfachsten Form sind Menschen also bei einer einzelnen oder bei mehreren Achsen dieses Koordinatensystems im negativen Bereich: sie haben Angst vor Gefahr, fühlen sich hilflos und/oder isoliert. Der direkte Weg der Stressregulation führt über manchmal exzessive Versuche, mehr Sicherheit, mehr Einfluss und/oder mehr Beziehung zu bekommen. Jeder Mensch tut damit ganz instinktiv etwas Richtiges: Traumatisierte Menschen suchen nach der Katastrophe wieder das Gefühl von Kontrolle und Sicherheit. Viele von uns sind (glücklicherweise) mit Kontroll- und Sicherheitsillusionen aufgewachsen: „Mir kann das nicht passieren! Ich kann meiner Wahrnehmung trauen. Ich finde immer eine Lösung.“ Nach einer extremen Erfahrung ist es jedoch möglicherweise unvermeidlich, sein ganzes Weltbild neu ordnen zu müssen.

Menschen mit Angststörungen haben das Gefühl von Lebensgefahr. Sie wollen mehr Sicherheit und holen sich diese durch medizinische Untersuchungen oder durch Vermeidungsverhalten. Und jene, die sich einsam fühlen, tun gut daran, Kontakt zu suchen.

Schwierig ist nur, dass es leider immer wieder Situationen gibt, in denen diese Methode der Stressvermeidung nicht funktioniert oder wo Gefahr, Hilflosigkeit oder Isolation unvermeidlich sind.

2. Der indirekte Weg

Falls aus unterschiedlichen Ursachen der direkte Weg nicht funktioniert, ist es nahe liegend, zumindest in einem anderen der Grundbedürfnisse etwas für sich tun zu wollen. Das bringt Erleichterung, reduziert den Druck und macht damit die Gesamtsituation erträglicher. Allgemein bekannt ist, dass Menschen in unvermeidlicher Gefahr oder Unkontrollierbarkeit nicht allein sein wollen. Es beruhigt, einen Menschen bei sich zu haben – sogar, wenn dieser ebenfalls nichts tun kann.

Isolation und Einsamkeit sind erträglicher, wenn man weiß oder glaubt, sie jederzeit beenden oder zumindest beeinflussen zu können. Und der Reiz kontrollierbarer Gefahr oder sicherer Hilflosigkeit wurde bereits erwähnt.

Allerdings ist im Prinzip jedes einzelne Bedürfnis lebensnotwendig und will erfüllt sein. Völlige Kompensation eines Mangels durch Verstärkungen in einem anderen Grundbedürfnissystem gelingt auf Dauer nicht. Das Zusammenspiel dieser Gefühle ist vergleichbar mit Essen und Trinken: ein Mensch wird auch durch viel Trinken nicht satt, obwohl er vorübergehend den Hunger nicht mehr so heftig spürt. Wenn er das aber nicht weiß, wird er immer noch mehr trinken, anstatt sich Essen zu suchen. Manchmal also entgleisen solche indirekten Versuche zur Bedürfnisbefriedigung:

Zwangssymptome, eigentlich ein Verhalten, das mehr Kontrollierbarkeitsgefühl schafft, werden häufig dazu eingesetzt, ein mehr oder weniger diffuses Gefühl höchster Gefahr erträglich zu machen. Klingt logisch, bringt auch etwas Erleichterung, funktioniert aber auf Dauer nicht: Denn sogar ein maximales Kontrollempfinden bringt nicht zwingend ein Sicherheitsgefühl! Es sind zwei unterschiedliche Bedürfnis-Dimensionen, die auf Dauer einander nicht ersetzen können.

Manchmal verknüpft sich durch entsprechende Erlebnisse ein Bereich mit einem anderen: hat ein Mensch erst einmal das Erleben der Unkontrollierbarkeit fest mit „großer Gefahr“ verbunden, muss er erst wieder die gegenteilige Erfahrung machen und zulassen: „Ich kann darauf vertrauen, dass manche Dinge auch ohne eigenes Zutun gut laufen“. Denn solange die Verknüpfung Hilflosigkeit=Gefahr besteht, hat er nicht nur das ohnehin unangenehme Gefühl von Hilflosigkeit, sondern sofort auch extreme Furcht.

Vor allem Kinder suchen in jeder Form von Not, von der sie glauben, sie nicht selbst beenden zu können, Nähe zu einem hilfreichen Menschen. Sie verbinden im Normalfall von Natur aus die Erfahrung von Beziehung mit Sicherheit und fühlen sich in großer Gefahr, wenn sie alleine sein müssen. Mit zunehmendem Alter entsteht ein dauerhaftes Sicherheitsgefühl jedoch nicht durch maximale Nähe! Die Angst ist lediglich zugedeckt. Ist dieser Mensch wieder allein, ist sie sofort wieder da, denn Gefühle von Beziehung und Sicherheit sind grundsätzlich zwei verschiedene Kategorien.

Der Weg aus solchen, eingepprägten Umwegen ist manchmal schwer. Denn es braucht viel Mut und gute Erfahrungen, um zum Beispiel die Kognition „Immer, wenn ich keine Kontrolle habe, wird mir wieder ein Unglück passieren“ zu ersetzen durch „Wenn ich mal keine Kontrolle habe, dann könnte mir zwar wieder ein Unglück passieren, aber wahrscheinlich wird das nicht sein.“

3. Der unmögliche Weg

Wenn ein positiver Bereich des Koordinatensystems mit Gefahr verknüpft wird, kann eine besonders fatale Koppelung entstehen: Wurde z.B. gelernt, dass Beziehung Angst und Schrecken bringt, dann wird versucht, über Abstand, über die Vermeidung oder die Zerstörung von Kontakt und Nähe ein Sicherheitsgefühl zu erreichen. Das ist ein Trugschluss, der zwar kurzfristig Entlastung von der Angst bringt, aber langfristig nicht in den grünen Bereich führt. Denn unserer biologischen Programmierung nach suchen wir Bindung und Kontakt: Die brennende Sehnsucht bleibt, doch die schlimme Erfahrung sagt, dass Sicherheit eher in der Isolation zu finden ist - und so stecken die Betroffenen wie gelähmt in einer inneren Patt-Situation fest.

Manche koppeln so gute Gefühle wie Einfluss oder Sicherheit mit negativen Folge, fast so, als könnte ein Gefühl selbst direkte Auswirkungen in der Zukunft haben: „Wenn ich unbedingt etwas haben will, wenn ich voll Vorfreude auf etwas bin, wenn ich ganz viel dafür tu, wenn ich mir sicher bin, dass ich für alles optimal vorgesorgt habe – dann geht es sicher schief.“ Im krankheitswertigen Extremfall verbieten sich solche Menschen selbst jede Form von Aktivität, was angesichts der Anziehungskraft des Einfluss-Bedürfnisses ähnlich erfolgreich ist, wie sich das Atmen verbieten zu

wollen. In gemäßigter Form wird man von „Nur nicht verschreien!“ sprechen und auf Holz klopfen – um diese unglückliche Koppelung durch ein magisch anmutendes Ritual (wodurch wieder das Gefühl einer Beeinflussbarkeit der Zukunft geschaffen wird) zu lösen.

Auch in diesen Fällen gilt es, neue Erlebnisse zu ermöglichen und zuzulassen und die alte Erfahrung in ihrem damaligen Kontext zu sehen und zu relativieren. Man kann Neues lernen, wenn man entsprechende Erfahrungen riskiert. An Stelle der Überzeugung „Alle Menschen sind gefährlich“ kann vielleicht der Gedanke treten: „Manche Menschen sind gefährlich, doch ich kann unterscheiden (lernen).“ Wie immer geht es auch hier um ein emotionales Begreifen, nicht (nur) um ein kognitives.

Aufbruch in den Alpha-Quadranten!

Wer sich selbst oder einen anderen Menschen unterstützen will, für den ist dieses Modell äußerst nützlich. Denn prinzipiell kann jeder Bereich einzeln angesteuert bzw. gefördert werden und tut gut. Wenn Sie es also schaffen, in einem einzigen dieser drei Bedürfnisse näher an den Alpha-Quadranten heran zu kommen, dann wird das die Gesamtsituation spürbar verbessern und entlasten. Langfristig braucht jedoch ein Mensch mehr von genau jenem Bereich, unter dessen Mangel er leidet.

Mehr Einflussgefühl!

Sie können jedes Unterstützungsangebot darauf prüfen, ob es dazu dient, sich dieser Dimension anzunähern. So hat z.B. jede Information das Ziel, durch mehr Wissen mehr Einfluss oder zumindest Vorhersagbarkeit zu ermöglichen. Verständnis, ein Plan, Wahlmöglichkeiten, Informationen, mehr Fähigkeiten, auf Abruf bereitstehende Hilfsmittel, das Finden eines kleinen, kontrollierbaren Teilbereiches ... all das sind einfache und effektive Methoden, um das Bedürfnis nach mehr Einfluss erfüllen zu können.

Wobei die Betonung auf „können“ (nicht: „müssen“) liegt, denn nichts spricht gegen jenen (kontrollierbaren) Kontrollverlust, der passiert, wenn wir uns in ein intensives Gefühl vertrauensvoll ganz hinein fallen lassen. Doch es ist wie beim Schi fahren: erst die Gewissheit, jederzeit bremsen zu können, lässt schnelles Gleiten zu einem Genuss werden (Kernstock-Redl 2007). Denn noch einmal zur Erinnerung: Unkontrollierbarkeit selbst ist nicht zwangsläufig auch gefährlich. Sie kann und muss manchmal ausgehalten werden, denn sie trifft uns Menschen recht häufig. Wenn damit hier postuliert wird, dass nicht alles im Leben einen Sinn und ein Ziel hat, wirft das einige philosophisch-religiöse Fragen auf. Doch gehen wir einmal davon aus, dass schlimme Zufälle passieren oder unvorhersehbares Pech, die Verkettung unglücklicher Umstände oder ganz menschliche Fehler, Unfälle oder Bosheiten. Wird vollkommen geleugnet (was allerdings angesichts der Anziehungskraft der Einfluss-Dimension häufig geschieht), dass man auf manche Ereignisse eben keinerlei Einfluss hat, dann kann die „Warum?“-Frage als Lösungsversuch zum eigentlichen Problem werden. Über die Fragen „Warum gerade so, warum gerade mir...?“ versuchen Menschen, sogar im Zufall eine Ursache oder einen Sinn zu finden. Diese Fragen - die zerstören können, wenn man sich nicht von ihnen verabschieden kann und keine bzw. eine destruktive Antwort findet - sind sofort im Kopf, denn sie sind (psycho-)logisch und entspricht der biologisch einprogrammierten

Sehnsucht nach Einfluss: Wer die Ursache oder das Ziel eines Ereignisses in der Vergangenheit zu erkennen glaubt, der kann in Zukunft vermeiden, verhindern oder heilen, ist also der Zukunft nicht mehr hilflos ausgeliefert. Auch Schuldgefühle werden in diesem Kontext verstehbar als verzweifelte Suche nach Kontroll-Illusionen: besser einen Fehler finden, als sich keinerlei Einflussmöglichkeit eingestehen.

Traumatisierte oder schwerkranke Kinder sind natürlich ebenfalls von der Warum-Frage betroffen und suchen darauf eine Antwort, umso mehr, je magischer und egozentrischer sie noch denken. Joan Lovett (2000), die EMDR durch das Konzept der heilsamen Geschichte auch für junge Kinder anwendbar macht, hält eine besondere Botschaft für sehr wichtig: „Das kann leider, leider passieren.“ Dieser Satz kann ein wenig vor einer unheilvollen Suche nach Schuld und Einfluss schützen, denn ein Unglück, ein Fehler kann eben passieren, die Welt und ihre BewohnerInnen haben leider auch gefährliche, verletzende Seiten (Kernstock-Redl, 2005). Wir Menschen tun gut daran, das zu akzeptieren.

Mehr Sicherheitsgefühl!

Theo, der kleine Bursche mit der Knieverletzung, ist glücklicherweise nicht allein. Sie sind da, daher versucht er, seinem Alter entsprechend, über Beziehungsaktivierung zu mehr Sicherheitsgefühl zu kommen.

Verhaltensweisen zur Stressregulation aus dem Gefühl der Gefahr heraus hin zur Sicherheit beschreibt Stephen Porges (2001) in seiner polyvagalen Theorie: Besteht gleichzeitig zur Gefahr die subjektive Einschätzung, in Beziehung zu sein oder kommen zu können, dann wird versucht, über diesen Weg das unangenehme Gefühl zu verringern. Ist das nicht erfolgreich oder hat der/die Bedrohte den Eindruck, selbst Einfluss nehmen zu können, dann kommt es zu Kampf- oder Fluchtreaktionen. Ist die (subjektive) Einschätzung jedoch so, dass gleichzeitig Lebensgefahr und sowohl Isolation als auch Unkontrollierbarkeit wahrgenommen wird, dann bleibt nur die Erstarrung, der Totstellreflex, um zu überleben oder sich das Sterben leichter zu machen – die Reaktion im Trauma-Quadranten.

Bei tatsächlicher Bedrohung braucht es idealerweise reale Maßnahmen, um Kampf, Flucht oder Problemlösung zu ermöglichen: ein Selbstverteidigungskurs, die Polizei oder ein Sicherheitsschloss sind manchmal die besten Lösungen.

Bei Gefahren jedoch, die als unreal oder unwahrscheinlich eingestuft werden, ist es günstig zu beachten, dass es um das Gefühl von Gefahr geht. Daher ist es hier in erster Linie wichtig, das Gefühl von Sicherheit zu bekommen: durch Kontakt mit früheren guten Erfahrungen der Sicherheit, durch den Aufbau bzw. dem Finden von eigenen Fähigkeiten, durch Symbole als eingefrorene Sicherheitsgefühle, durch Imaginationen der Sicherheit (Schäfer, Rütger und Sachsse 2006).

Mehr Beziehung!

Für Menschen in Not ist Beziehung manchmal die einzig verfügbare, immer aber eine sehr wichtige Energiequelle. Denn in Situationen, in denen tatsächlich überhaupt nichts für mehr Einfluss oder mehr Sicherheit getan werden kann (zum Beispiel bei unheilbarer Krankheit, Naturkatastrophen, bei irrealer Todesangst)

können Sie trotzdem helfen: Sie können da sein! Sie können Beziehung zur Verfügung stellen oder fördern. Kontakt zwischen Menschen, aber auch zu sich selbst, zu eigenen Empfindungen, Kontakt zu guten Erfahrungen in der Vergangenheit und zur hoffnungsvollen Zukunft, zu Fähigkeiten und Ressourcen.

Sie brauchen sich von nun an in einer solchen Situation als HelferIn nicht mehr hilflos zu fühlen. Auch wenn Sie vielleicht vollkommen realistisch sehen, dass Sie weder etwas gegen eine Gefahr noch gegen das Ausgeliefert-sein tun können, dann vergessen Sie nicht: Ihre bloße Anwesenheit, Ihr Angebot, eine Situation gemeinsam durchzustehen, ist eine ganz unglaublich wichtige und gute Hilfe und eine Stressregulation, die den bedeutsamen Unterschied zwischen „unerträglich“ und „gerade noch aushaltbar“ macht!

Und so geht es dem kleinen Theo mit seinem großen Gefahr-Gefühl bald besser: Sie lassen sich nicht von seiner Angst anstecken. Sie versorgen das Knie, das dann auch gleich zu bluten aufhört (Sicherheitsgefühl erhöhen!). Dabei erzählen Sie ihm, dass es jetzt noch schlimm ist und furchtbar brennt (Theo erkennt daran, dass Sie so eine Wunde auch einmal hatten und trotzdem noch am Leben sind), dass es aber sehr bald ein kleines Bisschen besser werden wird (eine Vorhersage der Zukunft macht alles gleich kontrollierbarer). Wenn Sie dann noch ein Pflaster haben, das die Wunde verdeckt, dann ist zwar der Schmerz noch da, aber nicht mehr dieses Gefühl der Gefahr.

Checkliste mit konkreten Werkzeugen für Notfälle (Kernstock-Redl 2007)

Mehr Einflussgefühl:

- Genau erklären, was jetzt kommen wird. Richtige Vorhersagen machen ein Gefühl der Kontrollierbarkeit der Zukunft!
- Alle kleinen Hinweise darauf, dass ein Zustand doch beeinflussbar ist, deutlich hervor heben!
- „Jetzt kannst du entscheiden: willst du das oder das versuchen, in 5 oder in 10 Minuten, in diesem oder im anderen Zimmer, mit mir oder mit jemand anderem...?“
- „Was kann ich jetzt tun, das für dich passt? Soll ich mich so oder so hersetzen?“
- „Das alles können wir nicht verändern. Was kannst du und was kann ich denn verändern?“
-

Mehr Sicherheitsgefühl:

- Was kann wer für konkrete Sicherheitsmaßnahmen organisieren?
- „Ich weiß, das fühlt sich jetzt ganz schrecklich an, aber ich weiß auch ganz sicher, dass dir nichts Schlimmes passieren wird.“
- „Wir sperren jetzt das ganz fest zu, siehst du? Jetzt kann nichts mehr passieren.“
- „Mit dieser Erinnerung/diesem Teddybären fühlst du dich ja immer ganz sicher und stark. Nehmen wir den das nächste Mal mit, ok?“
- „Ich werde jetzt ganz einfach da bleiben und das mit dir gemeinsam aushalten. Ich weiß nämlich, es geht bald vorbei, das ist mit Gefühlen immer so. Und später überlegen wir dann, was du tun kannst, damit dieses Gefühl nicht mehr so stark wird.“

□

Mehr Beziehung:

□ Von Körper zu Körper! Körperkontakt hilft, aber geht selbstverständlich nur, wenn es gewollt oder zumindest erlaubt wird: berühren, daneben sitzen, wärmen, halten.

□ Von Herz zu Herz! Beruhigend und liebevoll reden, innerlich selbst möglichst ruhig, entspannt, freundlich und liebevoll bleiben. Dazu muss man sich selbst manchmal an all die guten gemeinsamen Zeiten erinnern. Nicht streiten, nicht argumentieren, nicht schimpfen.

□ Den anderen Menschen in Kontakt zu sich selbst bringen

1. zu seinen Gefühlen:

- „Ich sehe, dass du jetzt ein sehr zorniges Gesicht machst. Aber irgendwie, ich weiß nicht, könnte es sein, dass du drunter ganz einfach Angst hast?“
- „Du sagst zwar, es geht dir gut. Aber ich sehe, dass deine Muskeln ganz fest gespannt sind. Was ist los mit den Muskeln?“

2. zu vergangenen guten Erfahrungen, Stärken, Lösungen:

- „Weißt du noch, vorige Woche, da war auch die Angst groß. Dann war es wieder besser, weil du... versucht hast. Was möchtest du heute versuchen?“
- „Ich habe hier aufgezeichnet, was du schon alles geschafft hast...“
- „Was war das Schwierigste, was du jemals geschafft hast? Wie ist es dir da vorher gegangen? Und nachher? Was hat da geholfen?“

3. zu zukünftigen, guten Bildern, Hoffnungen, Stärken:

- „Stell dir vor, du wärst jetzt schon 10 Jahre älter. Was würdest du denn da tun?“
- „Jetzt kommt mir gerade ein ganz komischer Gedanke: Ich hole den Fotoapparat und mach ein Foto von diesem ganzen Schlamassel. Und in 3 Jahren, dann sitzen wir hier und sehen uns das Foto an. Was glaubst du, wirst du dann darüber denken, im Jahr XY?“

□

Literatur:

Kernstock-Redl, H. (2007). Wie kommt der Zornaffe von der Palme? Wien, G&G BuchvertriebsgesmbH

Sachsse, U. (2004). Traumazentrierte Psychotherapie. Stuttgart New York, Schattauer.