

Entfremdung | Kontaktabbruch | Trauma

Ermutigungen und Strategien im Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen



Aufrecht aushalten

Wenn wir gewahr werden, dass der Kontakt zu einer uns sehr nahen – mit uns verbundenen Bezugsperson abbricht, oder abubrechen droht, wollen wir das erstmal nicht glauben. Das kommt so in unserem persönlichen Lebensplan nicht vor, nicht in der gesellschaftlichen Erwartung bezüglich Familie, und wir spüren instinktiv, dass auch neurobiologisch und transgenerational dieser Abbruch weder gesund noch tatsächlich möglich ist.

Der Versuch dieser Trennung durch eine nahe Bezugsperson bringt uns mit existenzieller Bedrohung in Kontakt. Unser Bindungssystem springt an und schreit Alarm. Wir spüren uns konfrontiert mit einer Situation einhergehend mit Gefühlen und Emotionen, für die wir keine Bewältigungsstrategien angelegt haben.

Warum existenzielle Bedrohung?

Das Bindungssystem gehört zu unserem Stresssystem, und es reagiert automatisch über das autonome Nervensystem. Dieses System ist lebenswichtig zur Entstehung und Entwicklung von Leben. Wir wissen das instinktiv.

Im Erleben des Kontaktabbruchs werden wir also automatisch mit uralten existenziellen Ängsten in uns selbst konfrontiert.

Im Hirn und den Emotionen entsteht Chaos, das die Emotionen zum Überfluten bringt. Wir erleben viele Gefühle auf einmal. Trauer, Erstarrung, Wut, Sehnsucht, Kummer, Liebe, Angst, Zweifel, Schuld, Scham und viele mehr.

Es ist also notwendig Ordnung ins Chaos zu bringen, zu sortieren, damit das Feuer im Hirn und den Gefühlen nicht unkontrolliert lodern müssen wir es einschränken.

Wir müssen erstmal zu versuchen uns in Sicherheit zu begeben, weiter weggehen, um das Ausmaß der Belastung zu erkennen.

Ambiguitätstoleranz

In der Psychologie meint man damit:

„Das ertragen können von Mehrdeutigkeiten, Widersprüchlichkeiten, ungewissen und unstrukturierten Situationen oder unterschiedlichen Erwartungen und Rollen, die an die eigene Person gerichtet sind.“

Es bedeutet den Aufnahme-, Verarbeitungs- und Speicherungsprozess zu steuern.

Es bedeutet die Ambiguitätstoleranz/-intoleranz gegenüber unlösbar erscheinenden Problemen, sozialen Konflikten und Rollenstereotypen sowie des Elternbildes und der Offenheit für neue Erfahrungen zu haben, oder zu entwickeln.

Unser Problem, dieser Schmerz bleibt – d.h.: ich kann es im Außen nicht lösen, ich kann es durch eine Institution nicht lösen, ich kann es in mir selbst nicht lösen. (z.B.: indem ich anders darüber denke)

Könnte es helfen dieses ambivalente Gefühl aushalten zu lernen? Und dennoch aufrecht und selbstbestimmt, sinnvoll leben zu können?

Kann man Ambiguitätstoleranz üben?

Fürs erste

Was genau ist geschehen?

Stelle dich der Realitätsprüfung:

- Wann war der letzte Kontakt?
- Von wem ist der Impuls zur Kontaktaufnahme ausgegangen?
- Über welches Medium (Telefon, SMS, Brief, E-Mail, eine dritte Person, in Präsenz, ...) hat der Kontakt stattgefunden?
- Welche Gefühle haben diese Begegnung begleitet?

Sei aufmerksam mit dir selbst. Beobachte dich, dein Verhalten, deine Befindlichkeiten.

- Hat sich etwas geändert, seit dem letzten Kontakt?
- Seit wann und wie lange hält diese innere Veränderung schon an?
- Welche körperlichen Symptome begleiten diesen Zustand?
- Welche Rückmeldungen bekommst du von deinem sozialen Umfeld?
- Mit wem sprichst du darüber, und wie hilfreich ist der/diejenige für Dich?

Wähle jene Gesprächspartner aus, die Dir guttun, die zuhören, nachfragen, verstehen wollen und nicht beurteilen wollen. Formuliere Fragen und bitte diejenigen um persönliche Gefühle dazu, statt Ratschläge zu erwarten. Versuche vermeintlich negative Rückmeldungen als konstruktive Kritik zu sehen. Die meisten Menschen meinen es wirklich gut! Es geht um Dich!

- Was ändert sich dadurch in Dir?
- Wie fühlst du dich nach einem verständnisvollen Gespräch mit einem Menschen, dem du vertraust?
- Wie oft hast du das Bedürfnis, nach einem Gespräch?

Lass Dich nicht drängen mehr preiszugeben, als Du möchtest. In Situationen, in denen Du das Gefühl hast im Gespräch gedrängt zu werden, oder einen inneren Widerstand verspürst an einem Gespräch weiterhin teilzunehmen, dann stehe für dich ein. Wechsle das Thema, oder verlasse kurz die Gesprächsrunde. Lege Dir einen Satz zurecht, der Dir Raum verschafft. Wieviel kleine Notlüge oder wohlwollende Klarheit in Form von „Stopp, hier möchte ich nicht darüber reden!“ in dem Satz enthalten ist, liegt ganz in Deinem Ermessen. Es ist erlaubt eine Grenze zu ziehen, um Dich nicht später alleine mit deinen Verletzungen und auftretenden Symptomen auseinandersetzen zu müssen.

Ich habe mir verschiedene Sätze für verschiedene Situationen und Menschen zurechtgelegt. Wir dürfen lernen, dass das nichts mit Unfreundlichkeit oder Egoismus zu tun hat, wenn wir für den Schutz unseres Inneren einstehen, sondern mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Anfangs kommen diese Sätze möglicherweise Deines Erachtens zu vehement, oder zu unsicher, vielleicht noch holprig aus Dir hervor. Wie vieles ist das einfach Übungssache. Deine Souveränität und Klarheit wird es auch anderen erleichtern respektvollen Umgang mit Deinem Thema zu gewährleisten. Wohlwollend für sich einzustehen ist eine Zauberkraft in der Kommunikation mit anderen.

Was kommt als nächstes?

Wie gehen wir mit den Symptomen um und wie kommen wir voran? Es gibt viele Fähigkeiten in Dir, die Du nutzen kannst.

- Wie geht es Deinem Körper?

Er ist Dein Gerüst, und wenn er gut funktioniert, sind körperliche Empfindungen, Schmerzen, Emotionen und Gefühle einfach Wahrnehmungen, die Dein Inneres mit dem Äußeren ständig abgleichen und Dir Meldung geben über das, was in Dir in Verbindung mit Deiner Außenwelt, den Anforderungen, den Erwartungen abläuft.

- Schläfst Du ausreichend?
- Isst Du regelmäßig?
- Hast Du regelmäßig und genug unstrukturierte Zeit für Dich selbst zur Verfügung?
- Nimmst Du Deine Körperlichen Bedürfnisse wahr und reagierst du auf sie?
- Hast Du eine Balance gefunden und achtest Du ausreichend auf die Übergänge zwischen Ruhe und Aktivität?
- Kommst Du Deiner Kreativität nach und findest Du Ausdrucksmöglichkeiten dafür?
- Was tut Dir gut und hast Du eventuell vernachlässigt, oder Dir nicht erlaubt?
- Hörst Du auf Deinen Biorhythmus?
- Wie strukturierst Du Deinen Tag?

Es macht Sinn sich das wieder mal genauer anzusehen. Möglicherweise stellst Du fest, dass körperliche und seelische Belastungen stärker ausgeprägt sind, wenn Du nicht ausreichend geschlafen, gegessen, gelesen, ..., hast.

Rituale

Der Tag, die Woche, das Monat, das Jahr hat viele Farben, Temperaturen, Zeitfenster, Anforderungen, Geschenke.

Das beginnt mit dem Aufwachen, Deinem Frühstück, Deiner Schlafenszeit und endet mit Festen, Hoch – Zeiten, Übergängen.

Rituale strukturieren unser Tun und unser individuelles Erleben im Lebenskreis.

- Welche Rituale, große und kleine lebst du?
- Welches ist dein Ritual zu Tagesbeginn, zur Körperpflege, zur Abendruhe?
- Wie gestaltest Du Deine Übergänge von Freizeit zu beruflicher Tätigkeit?
- Wie feierst Du die Jahreszeiten?
- Wie gestaltest Du persönlich Feste und welche davon regelmäßig?
- Was dabei ist Dir wichtig, bietet Dir Erinnerung, hast Du weitergegeben?
- Was möchtest Du beibehalten?
- Welche neuen Rituale haben sich ergeben?
- Welche möchtest Du einführen, leben?

Menschen, Tiere, Pflanzen, Vitalität

Du bist mit Deiner Alltagswelt verbunden. Das gesunde und wohltuende Verbundenheitsgefühl stellt sich ein, wenn Du in Kontakt bist mit Deiner Umgebungswelt. Durch ein dramatisches, verletzendes Erlebnis verlieren wir diese Verbindung. Auch das ist dem Stresssystem geschuldet. Das Verteidigungssystem trennt über das autonome Nervensystem und dem gekoppelten Hormonsystem diese Verbindung. Das ist neurobiologisch in uns als uraltes Verteidigungssystem angelegt. Der Neofrontale Kortex verweigert die Arbeit, wir haben Gefühle von Panik, Angst, Erstarrung, Flucht, Aggression. Du musst die Verbindung bewusst wieder herstellen. Du musst in Kontakt gehen. Das ist schwer und muss ebenso geübt werden. Was als notwendige gesunde Reaktion abläuft, um Dich in tatsächlicher akuter Gefahr zu schützen, kann chronisch werden, wenn Du es zu lange verdrängst. Du fühlst Dich abgespalten von der Welt, verlierst den Bezug zu Dir selbst.

Hier kommen Achtsamkeitsübungen ins Spiel. Die allerdings am besten spielerisch und ohne Mühe nur zum Erfolg führen.

- Gönn Dir eine bewusste Tasse Tee
- Rufe jemanden an, regelmäßig, an einem bestimmten Tag der Woche
- Führe leichte, belanglose Gespräche
- Mach jemandem ein Geschenk
- Pflücke Wiesenblumen
- Höre Deine Lieblingsmusik bewusst, oder spiele ein Instrument
- Singe, pfeife, bewege Dich zur Musik
- Gehe in die Natur
- Streichle deine Katze
- Lerne etwas Neues
- Lese einen schwierigen Text, oder lass dich berieseln von deiner Lieblingsgeschichte
- Oder sieh dir einen Film an
- Handarbeiten, töpfeln, kochen, Sport, ...
- Weine, wenn die Tränen drücken
- Schwitze, spür Dich

Gehe in Verbindung mit der Welt über alle Deine Sinne. Überfordere dich nicht. Kein „müssen“ soll die Motivation sein, sondern ein „dürfen“ und später ein „wollen“ sind die heilenden Impulse für Dein Tun.

Die anderen

Wenn wir einen Kontaktabbruch erleben, zieht der fehlende Mensch alle gedankliche und gefühlte Aufmerksamkeit auf sich. Wir tendieren dazu Gedankenkreise zu ziehen und zu verfestigen. Unterbrich diese schleife und sieh Dich um!

- Wer ist für Dich da?
- Wem schenkst Du weniger Aufmerksamkeit als zuvor?
- Wer leidet mit Dir?
- Wer leidet ebenso, vielleicht ganz für sich allein?
- Wer braucht Deine Unterstützung, Deine Aufmerksamkeit?
- Wer sehnt sich danach von Dir gesehen zu werden?

Die Alten

Familie ist ein System. Während die Herkunftsfamilie unveränderlich ist, ist Deine Wahlfamilie beweglicher. Dein System besteht also aus Menschen, die notwendigerweise fest verankert sind in Deinem realen und/oder seelischem Umfeld, uns solchen, die sich hin – und/oder auch wegbewegen.

Für alle gilt jedoch: Nur weil sie nicht körperlich anwesend sind, oder sogar schon gestorben sind, sind sie nicht einfach weg. Sie alle sind irgendwo und haben Einfluss auf Dein jetziges Leben. Alle haben ein Geschenk für Dich, das Dir gefällt - oder auch nicht. Um das herauszufinden, musst Du Dich mit diesen Geschenken befassen.

Dreh Dich um, hole sie Dir alle mal her. Jede/n einzelne/n. Befrage sie, fühle Dich ein.

- Welche Glaubenssätze lebst Du, einfach weil Du sie nicht entlarvt hast?
- Weil Du sie einfach übernommen hast?
- Weil man das immer schon so gemacht hat?
- Welche Sätze hörst Du Dich sagen, die vielleicht Deine Eltern oder Großeltern zu Dir schon gesagt haben?
- Sind sie noch zeitgemäß?
- Welches Geschenk hast Du noch gar nicht angenommen, weil die/derjenige vermeintlich aus dem System verschwunden ist, es keine Geschichten über sie/ihn gibt?
- Welche Glaubenssätze, Überzeugungen, Werte passen für Dich, und möchtest du sie weiterleben?
- Welche haben Dich gefördert, waren hilfreich?
- Welche belasten Dich?
- Welche Talente und Persönlichkeitsmerkmale hast Du geerbt?
- Wie lebst Du sie?
- Wen hältst Du in Ehren?
- Wer ist Dir ein Vorbild?
- Welche Narrative werden in Deiner Familie weitererzählt?
- Wen kennst Du nicht?
- Über wen wird kaum/nie gesprochen?
- Wer steht auf einem Podest?

Jede Generation lebt in ihrem eigenen kulturellen, geographischen, gesellschaftlichen, spirituellen Kontext und damit einhergehend neuen Anforderungen. Es ist Zeit Anpassungen vorzunehmen.

Saying „Hello“ again

Es gab eine Zeit in den Jahren des Kontaktabbruchs, da habe ich alle Fotos abgenommen, die mich erinnern haben. Es tat zu weh. Es war notwendig, um nicht ständig mit dem Schmerz konfrontiert zu werden. Wenn Du dieses Bedürfnis verspürst, dann ist das ok. Aber bleib nicht dort stehen. Sei achtsam auch diesbezüglich. Wenn der Tag kommt, wo Dir Fotos und Erinnerungsstücke in die Hände fallen, dann höre gut in Dich hinein, denn vielleicht hat sich etwas Feines, kleines in Deinem Inneren verändert.

Die Fotos hängen wieder, ich gehe über sie wieder in Verbindung.

Versuche das Wesen dieses Menschen von seinen Handlungen zu trennen. Du kannst wechseln zwischen diesen beiden Ebenen. Das eine hat mit dem anderen nicht unbedingt etwas zu tun. Das Handeln ist möglicherweise nur eine Strategie mit Befindlichkeiten und Anforderungen, mit Ambivalenz und Bedürfnissen umzugehen. Das Wesen eines Menschen dahinter bleibt davon unberührt.

Vertrauen

All das ist ein Prozess, der Dich dazu bringt, die Zeit zu nutzen und Dich Dir selbst richtig nahe zu bringen. Was ist der Gewinn, wo führt das hin?

Nun, das Band der Bindung wird dadurch vom schweren Seil zum flexiblen, schimmernden, seidenen, unsichtbaren Faden. Unendlich dehnbar, aber reißfest, beständig. Währen Du die eine Seite in Händen hältst, dabei tanzen und singen kannst, auch trauern und wütend sein, und dennoch auf sicheren Beinen stehst, hat der Mensch am anderen Ende dieses Bandes dieselbe Möglichkeit.

Das ist das Zauberwort, das dieses Band der Bindung unzerreißbar macht. Und um den anderen dieses Vertrauen schenken zu können, musst Du die Bedeutung von Selbstvertrauen hinterfragen, bearbeiten, kritisch betrachten, reframen. Nichts geht verloren. Formuliere genau!

- welche Gedanken und Gefühlen sollen bleiben von Dir?
- Welche Wünsche schickst Du aus?
- Was soll sich erfüllen?

Diese Fragen helfen Dir dabei die Entscheidung zu treffen mit dieser Situation leben zu wollen. Wir können niemanden zu einer Veränderung zwingen. Aber wir können lernen handlungsfähig zu bleiben, indem wir anerkennen, was schwer ist, was uns leichter fällt, was uns Freude bereitet, welche Gedanken wir pflegen wollen, welche Gefühle und Erinnerungen wir behalten wollen.

Vergiss nicht: Nichts geht verloren!

Weiteres bezüglich Selbstfürsorge | Scham | Schuld im Dezember



„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben.“



Dieser Artikel wurde als Peer-to-Peer-Unterstützung für den Verein „das Haus von morgen“ geschrieben. Wenn Sie einen psychiatrischen Notfall haben, suchen Sie bitte professionelle Hilfe auf.