

Entwicklungspsychologie 1

von Ruth Stüssi

nach Jack Lee Rosenberg: integrative Körperpsychotherapie

empfehlenswertes Buch: Jack Lee Rosenberg: Körper, Selbst und Seele:
Junfermann-Verlag: ISBN: 3-87387-321-4

1. Das grundlegende Szenarium

Aus der Summe der bisherigen Lebenserfahrungen, deren Grundlage

- körperliche und emotionale Erfahrungen in den ersten Lebensjahren und
- Beziehungsmuster der Herkunftsfamilie umfassen,

⇓ entsteht die

Charakterstruktur: bestehend aus

- ⇒ festen Muskelhaltungen
- ⇒ emotionalen Reaktionen
- ⇒ Glaubenssätzen

⇓ diese Charakterstruktur erzeugt

Verhaltensmuster, Abwehrmechanismen

2. Das Selbst – Gefühl:

Körperliche, non-verbale Erfahrung des Wohlbefindens, der eigenen Identität

Voraussetzungen für die Entstehung des Selbst-Gefühls:

Liebevolle, einfühlsame Zuwendung der Mutter zum Säugling.

Das Selbst-Gefühl ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklungsprozesse im Leben eines Menschen.

Fehlen dieser Voraussetzungen:

Charakterstruktur, welche die Gefühle ausklammert und/oder blockiert

⇓ diese Charakterstruktur erzeugt

Schutzmechanismen mit einer defensiven Charakterstruktur um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen

⇓ so wirkt diese defensive Charakterstruktur

- Muskulatur bleibt in bestimmten Reaktionsmustern stecken



(chronische Muskelverspannung, Panzerung)
als Ausdruck von Abwehrmechanismen.

- Die Blockierung der Muskeln erfordert einen kontinuierlichen Aufwand von Energie, wodurch der normale Energiefluss des Körpers eingeschränkt wird.

3. Die Entwicklung des Selbst

1. vorgeburtliche Prägung

Die Mutter ist die gesamte Umwelt und Nahrungsquelle für das Kind.

Seine Wahrnehmung von sich selber ist identisch mit derjenigen der Mutter.



2. Bindungsphase (Bonding) 1 – 6 Monate

Die Beziehungsaufnahme (Bonding) der Schwangerschaft setzt sich fort und wird durch Augenkontakt beim Stillen, durch Berührung und Streicheleinheiten noch inniger. Das Kind befindet sich in einer Symbiose mit der Mutter. Für das Kind gibt es nur die Mutter, sonst nichts. Es empfindet sich selber als Einheit mit ihr.



3. Spiegelungsphase 6 Monate bis 1,5 Jahre

Die Sinne des Kindes entwickeln sich zunehmend, das Bedürfnis nach Eins-sein mit der Mutter nimmt ab.

Spiegeln: die Mutter vermittelt dem Kind ein Bild davon, wer oder was es ist und gibt dem Kind die Erlaubnis, aus der Symbiose auszutreten und sich selbst zu sein, und damit anders als sie.

Während die Mutter in der Bindungsphase ein Selbst mit dem Kind geteilt hat, „hält“ sie nun das Selbst-Gefühl und das Gefühl des Wohlbefindens für das Kind.

So kann das Kind die Umgebung erkunden und sich bei Unsicherheit bei der Mutter rückversichern.

Indem die Mutter z.B. dem Kind dann zulächelt, gibt sie ihm Vertrauen und Freude an der Existenz.

So entwickelt das Kind ein gutes Gefühl zu sich selber.

Hat die Mutter in ihrer Kindheit selbst ein angemessenes Bonding und eine entsprechende Spiegelungsphase erlebt, gibt sie dies ihrem eigenen Kind weiter mit Werten wie Liebe, Wärme, Achtung, Anerkennung und Vertrauen.



4a) Narzissmus-Phase / gesunde Introversion 1,5 – 3 Jahre

Nach gelungenem Bonding und gelungener Spiegelungsphase setzt diese weitere Phase dann ein, wenn sich das Kind als eigenständiges Wesen erkennt.

- Nun kann es sich bei ausreichender Unterstützung durch die Eltern



lösen und sich zu einem eigenständigen Wesen entwickeln.

- Dazu benötigt es einen gesunden Narzissmus, auch gesunde Introversion genannt.
- Hat ihm die Mutter die Verbundenheit mit dem Leben vermittelt, trägt es ein Gefühl der Göttlichkeit in sich. Das so genährte Selbst-Gefühl verleiht dem Kind innere Stärke und Kraft.
- Es kann mit Scheitern umgehen und dieses in Erfolg umwandeln, da sich das Selbst-Gefühl auch auf der Körperebene entwickelt hat.
- Treten in seiner Umgebung emotionale Störungen auf, sucht es einen Ort in seinem Körper, welcher ihm ein Gefühl des Wohlbefindens vermittelt und von wo es sich gestärkt wieder den Herausforderungen des Lebens zuwenden kann.
- Dies wird als gesunder Narzissmus bezeichnet.
- Er erlaubt dem Kind, sich selber treu zu sein und gleichzeitig in der Welt zurecht zu kommen.

4b) Wiederannäherungsphase 1,5 – 3 Jahre

Mehr oder weniger parallel zur Narzissmus-Phase setzt das sich Ausprobieren und das Experimentieren in der Welt ein.

- Mit der Wiederannäherungsphase geht es darum, das eigene Selbst-Gefühl und die eigene Vorstellung von sich selber mit der äusseren Wirklichkeit in Einklang zu bringen.
- Kann das Kind einen gesunden Narzissmus entwickeln, wird es beim Herantreten an die Welt auch mit Hindernissen und Rückschlägen umgehen können und sich bei einem gescheiterten Versuch nicht gleich als Versager fühlen und aufgeben sondern weiter experimentieren.
- Entscheidend ist, dass es beim Austesten der Realität den notwendigen Halt und die notwendige Sicherheit durch die Eltern erhält.
- So kann das Kind ein stabiles Identitätsgefühl aufbauen, das es später im Leben befähigt, Risiken einzugehen ohne bei einem allfälligen Scheitern den Boden unter den Füßen zu verlieren.



4. Verletzung in den verschiedenen Entwicklungsphasen

1. Bonding -Verletzungen

- Beispielsweise durch Trennung von Mutter und Kind nach der Geburt. Wird das Kind z.B. im Spital von mehreren Personen betreut, verunmöglichen diese unbeständigen Kontakte dem Kind, eine Bindung zu seiner Mutter herzustellen.
- Bonding–Verletzungen entstehen auch, wenn die Mutter selber über ein verletztes Selbst verfügt. Zwangsläufig gibt sie dann ihre eigenen Verletzungen an das Kind weiter.
- Das Kind braucht die Anwesenheit der Mutter mit ihrer gesamten Energie, sei dies nun beim Windeln wechseln, beim Stillen usw.
- Das Kind spürt sofort, wenn die Mutter innerlich „nicht ganz da“ ist. Das erfolgreiche Bonding hängt somit mehr von der energetischen Qualität der Mutter ab als von ihrer blossen physischen Gegenwart.
- Ein unzureichendes Bonding führt als erwachsener Mensch zu einem verzweifelten Drang nach Nähe (zu einer Sucht nach Nähe).
- Die Gefahr besteht, mit anderen Menschen völlig zu verschmelzen und dabei die eigene Identität aufzugeben, da man eine erneute Trennung fast nicht verkraften würde.

Solipsismus: Verlängerung der Bonding-Phase:

Uebermässige Verlängerung der Bonding–Phase:

Die Mutter möchte ihr eigenes Kindheitstrauma mildern und hofft, durch das Kind Ganzheit zu erlangen.

Sie missbraucht das Kind um ihre eigenen Hoffnungen und Wünsche zu erfüllen.

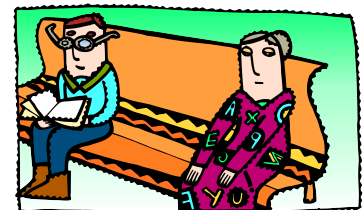
2. Spiegelungs-Verletzungen

2a) Unterspiegeln

Beim **Unterspiegeln** sind die Eltern zu kritisch. Diese Haltung wird oft non-verbal

- durch einen finsternen Gesichtsausdruck
- durch einen kritischen Blick
- durch eine Geste oder durch ein Geräusch

zum Ausdruck gebracht.



- Die kritische Mutter übersieht leicht, was die Aktivitäten des Kindes für sein Lernen und Wachsen bedeuten.
- Oft sieht sie nur, wie sie selbst davon betroffen ist.
- Beim älteren Kind kritisieren die Eltern oft mit Worten.
- Durch ständige Kritik entwickelt sich ein **negatives Introjekt** im Kind, eine innere Stimme oder ein inneres Gefühl, die fortwährend kritisieren und die Handlungen des Kindes in Frage stellen.

- So empfindet es nie etwas als gut genug.
- Es verinnerlicht den kritisierenden Vater oder die kritisierende Mutter und bleibt so im Minderwertigkeitsgefühl stecken, auch wenn Vater und Mutter schon lange nicht mehr da sind.
- Selbst wenn die Eltern nicht kritisieren sondern „nur“ eine latente Unzufriedenheit gegenüber den Handlungen des Kindes zeigen, entstehen Verletzungen.
- Ein Kind braucht die Anerkennung für seine Handlungen und das Angetrieben werden für die nächste Leistungsstufe.
- Nur so fühlt es sich wohl und ist zufrieden mit seiner Leistung.

2b) Ueberspiegeln

- Vater und Mutter vermitteln dem Kind ein übertriebenes Selbstbild.
- Das Kind versucht die hohen Erwartungen der Eltern zu erfüllen und gerät unter enormen Leistungsdruck.
- Erfüllt es die Erwartungen nicht, bleibt es unzufrieden.
- Durch die masslose Ueberschätzung der Fähigkeiten des Kindes wird sein Realitätssinn beeinträchtigt.



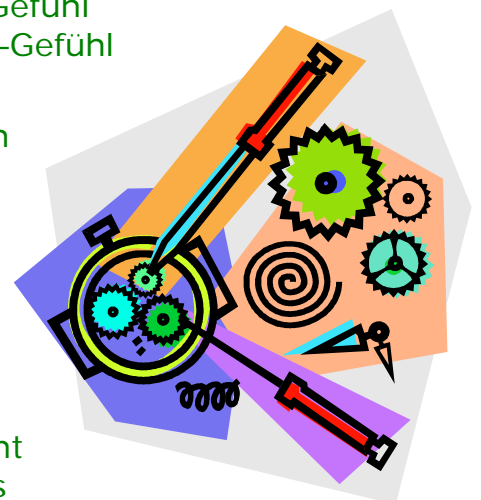
2c) verzerrte Reflexion

- Die Eltern lassen das Kind manchmal viel grösser erscheinen, dann wieder viel kleiner.
- Durch diese Unbeständigkeit kann das Kind kein Bild von sich selbst entwickeln, welches es aber brauchen würde, um einen gesunden Narzissmus aufzubauen.
- Die Verzerrung erfolgt durch die verzerrte Wahrnehmung der Eltern von sich selbst aufgrund ihrer eigenen Verletzungen.
- Oft überspiegeln Eltern ihr Kind, wenn sie selber eine Unterspiegelung erfahren haben und fallen dann doch wieder in die Unterspiegelung zurück.



3. Fragmentierung als Folge der Spiegelungsverletzungen

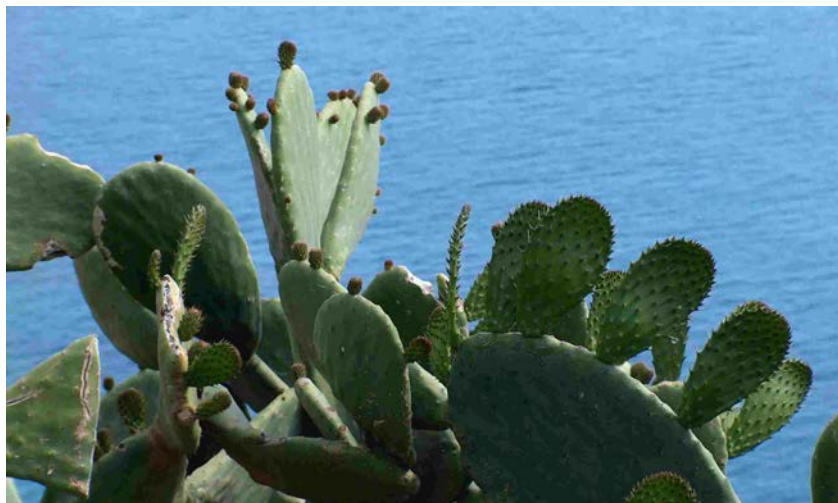
- In der Spiegelungsphase hält die Mutter das Selbst-Gefühl für das Kind, so dass es langsam sein eigenes Selbst-Gefühl entwickeln kann.
- Dieses Selbst-Gefühl ist am Anfang noch zerbrechlich und undifferenziert:
- In einem Moment fühlt sich das Kind voller Vertrauen, also gut und ganz, während es im nächsten Augenblick schon zu weinen beginnt.
- Jetzt ist sein zerbrechliches Selbst zusammengebrochen oder **fragmentiert**.
- Um sich wieder aufbauen zu können, muss es Zuflucht bei seiner Mutter holen, die das Selbst-Gefühl für das



Kind „hält“ indem sie die emotionale Sicherheit symbolisiert für das Kind.

- Erhält es bei Bedarf genügend Halt und Unterstützung von der Mutter, entwickelt es seine eigenen inneren Ressourcen um wieder ganz zu werden.
- Bei Menschen, die nicht angemessen gespiegelt wurden und so Verletzungen erlitten, fragmentiert das Selbst-Gefühl.
- Als Bild für die Veranschaulichung der Fragmentierung nehmen wir ein Spiegel-Puzzle, das der Mensch aus vielen kleinen Teilchen zusammengesetzt hat und das von einem Rahmen zusammengehalten wird.
- Jedes Mal, wenn er angemessen gespiegelt wird, kann er ein weiteres Teilchen in sein Puzzle einsetzen.
- Wenn irgendeine emotionale Verletzung diesen wachsenden Spiegel (sein Selbst-Gefühl) erschüttert, lösen sich die Teile, springen aus dem Rahmen und geraten durcheinander.
- Sein zusammenhängendes Bild existiert nicht mehr. Nun muss wieder neu sortiert und geklebt werden, die Teilchen müssen neu in den Rahmen gesetzt werden.
- Beim erwachsenen Menschen kommt es dann zur Fragmentierung, wenn er einer Situation begegnet, die ihn an eine solche Situation in der Kindheit erinnert oder dieser ähnlich ist.
- Eine solche Situation (z.B. Angst abgelehnt oder zurückgewiesen zu werden) kann ihn an einen Punkt zurückwerfen, an dem sein fragiles Kindheitsselbst sich danach sehnte, genährt und versorgt zu werden, um überleben zu können.
- Dieser Mensch sehnt sich nach seiner Mutter, die sein Selbst aufrecht erhalten und ihm Kraft geben kann, unabhängig von seinem Alter.
- Die Fragmentierung ist sehr schmerzhaft, weil man sich selbst in einem Spiegel sieht, der in tausend Stücke zersprungen ist.
- Man empfindet das so, als würde man vernichtet, ausgelöscht.
- Um sich vor dieser Fragmentierung zu schützen, errichtet der Mensch

Abwehrmechanismen.



5. Abwehrmechanismen / Defensive Charakterstile

Art der Verletzung	Folgen durch
Defizit Mangelnde Stimulierung der Sinneskanäle (Hautkontakt, Streicheleinheiten, Reden)	Hospitalismus, Trennung von der Mutter in der symbiotischen Phase (Bonding) vom 1. – 6. Monat
Traumata Ueberstimulierung	Unfall, Misshandlung, Missbrauch / Vergewaltigung, Ueberschüttung durch Gefühls-Chaos der Mutter
Störungen Inkonstante, zweideutige Stimulierung	Double bind (widersprüchliche Aussagen) verbale Verdrehung
Konflikte gegenläufige Stimulierung	Erwartungen von Vater versus Mutter. Entwickeln der Ueber-Ich-Strukturen (z.B. Streit zwischen Vater und Mutter)

Bei Abwehrmechanismen handelt es sich

- um jede Körperstruktur
- um jede Angewohnheit
- um jeden Charakterstil,

der das Selbst vor weiteren Verletzungen schützt.

1. Abspalten von Gefühlen

Innerlich abwesend, „nicht da“ sein.

- Die frühkindlichen Erfahrungen waren so schmerzhaft, dass die Gefühle abgespalten werden mussten.
- Diese Menschen haben ihren Körper und mit ihm das Selbst-Gefühl verlassen, welches mit dem Körper untrennbar verbunden ist.
- Abspaltung ist ein möglicher Selbstschutz, um vorübergehend mit einer überfordernden Gefühlssituation umzugehen.
- Für ein Kind ist dies oft die einzige Möglichkeit, um



(emotional) zu überleben.

- Bei manchen Menschen wird dieser Zustand zu einem Charakterzustand, den sie auch als Erwachsener beibehalten, sich dessen jedoch selten bewusst sind.
- Diese Menschen nehmen oft weder ihren Körper noch ihre Umgebung wahr, weichen jedoch nicht selten in einen transpersonalen Bewusstseinszustand aus, um sich mit ihrem Körper und mit ihren Gefühlen nicht befassen zu müssen.
- Beispiele von transpersonalem Bewusstseinszustand: Engel sehen oder hören, Stimmen hören, Hellsichtigkeit, Hellfühligkeit usw.

2. Als-ob Persönlichkeit und der Schlafwandler

Extreme Form der Gefühlsabspaltung: Als-ob Persönlichkeit.

- Die Gefühlsabspaltung ist versteckt weil diese Menschen von angenehmem Wesen und beliebt sind und die gesellschaftlichen Erwartungen erfüllen.
- Von ihren wahren Gefühlen und vom Selbst sind sie abgeschnitten.
- Die Als-ob Persönlichkeit entsteht oft aus einer solipsistischen Beziehung:
Das Kind lernt früh, dass es ein Teil der Mutter ist und empfinden muss wie sie. Seine eigenen Gefühle spaltet es ab.
- Als erwachsener Mensch übernimmt man die Gefühle der Menschen rund herum und betrachtet diese Gefühle als seine eigenen.
- Wenn dieser Vorgang bewusst wird, kann dies eine grosse Verzweiflung hervorrufen weil man selber gar nicht vorhanden ist.



3. Super-Trouper

Auch ihm sind die Gefühle unerträglich, doch er spaltet sie nicht ab sondern verschliesst sie in seinem Inneren mit einer starren Panzerung.

- Charakteristisch ist, dass er starre Verhaltensmuster aufweist und unumstössliche Entscheide fällt.
- Oft verwendet er die Worte „immer“ und „nie“ und teilt die Welt in Schwarz und Weiss ein.
- Super-Trouper sind oft attraktive und scheinbar begehrenswerte Menschen und weisen sich durch Stärke, Unabhängigkeit und Intelligenz aus.
- Oft sind sie beruflich erfolgreich, da sie gesellschaftlich anerkannte Werte verkörpern.
- In Beziehungen verhält sich der Super-Trouper eher kalt und distanziert und errichtet durch seine ausgeprägten und unflexiblen Grenzen eine grosse Distanz zum anderen Menschen.
- Von der äusseren Erscheinung her ist die defensive Muskelpanzerung meist erkennbar:



Entweder ist er hager, drahtig, muskulös oder sehr übergewichtig.

- Der Super-Trouper wird von der vernichtenden Angst des Ausgelöschtwerdens überfallen, wenn er sich überrannt fühlt indem seine Grenzen überschritten werden.
- Er hat Angst vor Nähe und vor den Gefühlen, die ihn dann überfluten könnten.
- Es fehlt der gesunde Narzissmus als Folge von Verletzungen in der frühen Spiegelungsphase.
- Das fehlende Selbst-Gefühl gibt ihm keinen Halt, deshalb schützt er sich durch einen Panzer, eine Mauer, aus Angst vor dem Verlust seiner Identität.

4. Der Unersättliche

Er ist die Kehrseite des Super-Troupers.

- Der Super-Trouper gibt nicht zu, etwas von jemandem zu brauchen, der Unersättliche hingegen hat das Gefühl, nicht genug zu bekommen.
- Der Souper-Trouper steckt tief im Innern voller Gefühle und weicht der Fragmentierung dadurch aus, dass er seine Empfindungen abschneidet.
- Der Unersättliche ist sich seiner unerfüllten Sehnsüchte bewusst und sucht in der Aussenwelt nach Befriedigung.
- Er braucht, bewusst oder unbewusst, ständig andere Menschen.
- Die Ursache liegt in einer unangemessenen Spiegelung, z.B. durch Unbeständigkeit der Mutter infolge Abwesenheit oder Unausgeglichenheit.



Vergleichstabelle defensiver Beziehungsstile:

	Die abgespaltene Persönlichkeit	Der Unersättliche	der Super-Trouper
Merkmale	Als-ob-Mensch Schlafwandler		
Grenzen	keine (oder sehr schwache) wegen der mangelnden Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse	nebulös, von anderen geborgt, vorübergehend, schwach	unflexibel, geschlossen, starr
sexuelle Symptome	mangelndes nicht"im" Interesse, Körper: Langeweile, taub oder keine Erregung	kann Erregung nicht halten oder aufbauen, Ejaculatio praecox, verminderte orgasmische Reaktion	kann nicht loslassen (verzögerte Ejakulation) präorgasmisch, mangelndes Interesse

Beziehungssymptome	Kontaktmangel, Angst vor dem Verlassen werden und dem überflutet werden	viel Kontakt, Angst vor dem Verlassen werden	Angst vor dem überflutet werden, kalt
Gefühle	früh abgespalten, zu schmerzhaft, um sie zu halten übernimmt die Gefühle anderer nimmt keine Gefühle wahr	Sehnsuchtsgefühle sind ständig im Bewusstsein	verborgen unter einer starren, schützenden, gepanzerten Körperhaltung
Art der Uebertragung	Kontaktaufnahme schwierig	Kontaktaufnahme leicht, magisches Stadium	Kontaktaufnahme schwierig
Behandlung	Atmen, um in Kontakt mit dem Körper und den Gefühlen zu kommen, präsent bleiben	Atmen, abgrenzen, Wohlgefühl im Körper finden, zum gesunden Narzissmus finden	nur verbal zugänglich bis die Grenzen gelockert sind, dann Körperarbeit um den Panzer zu schmelzen
Ursprung der Verletzung, Phase	spätes Bonding	Spiegelung	spätes Bonding frühe Spiegelung
Körperstruktur	was immer er zu sein vor-täuscht ohne Spannung und leblos	aussen weich, im Kern gepanzert	angespannte Muskeln, mager oder dick
Art der Persönlichkeit	sucht Anerkennung, Schauspieler, trotzig wie in Trance, abgehoben	klammert und ist abhängig, konstellierte Rollen, Menschen und Aktivitäten um eine Identität zu finden	stark und unabhängig, braucht nichts und niemanden, trotzig
Entspannungsdroge	Marihuana	Amphetamine, Alkohol, Kokain	Beruhigungsmittel

