

Von Agency zu Selbstkontakt

von Matthias Keller

Agency – missverstandenes Mitgefühl

In erster Linie immer nur für andere da zu sein, bedeutet die Rolle der Agentin oder des Agenten zu leben. Der Fokus ist meist im Aussen und die eigenen Bedürfnisse werden in den Hintergrund gestellt. Gerade für den Alltag im Kontakt mit anderen Menschen ist es bedeutsam, sich dieses Musters bewusst zu werden. Wenn wir lernen, dem eigenen Lebensimpuls zu folgen, den eigenen Takt zu schlagen und so Überverantwortlichkeit in Mitgefühl zu transformieren, wird unser Alltag reicher und authentischer.

«Wenn ich morgens aufstehe, ist gerade noch genügend Energie da, um die alltäglich anfallenden Arbeiten zu verrichten. Innerlich fühle ich mich schnell müde und ausgelaugt. Wenn ich mal Spass an etwas habe, geht das schnell wieder vorüber. Im Büro, im Kontakt mit meinen Kolleginnen und mit Kunden lebe ich wieder auf- aber gerade nur so lange, wie der Kontakt wirklich dauert. Danach kommt schnell wieder die Müdigkeit. Meine «Batterie» scheint leer zu sein. In solchen Momenten spüre ich keine wirklichen Bedürfnisse mehr, nur liegen, Augen zu, manchmal schlafen.»

Diese Beschreibung, die mir eine Klientin von ihrem inneren Zustand gab, treffe ich in verschiedenen Versionen immer wieder im Praxisalltag an. Burnout, Depression sind heute viel gebrauchte Worte- und nicht nur ein Spiegel persönlicher Defizite, sondern auch Spiegel einer Gesellschaft, bei der das «Mehr» wichtiger ist als das «Wie». Dringlichkeit ist wichtiger als das Wesentliche ist. Und dies bekommen Menschen besonders zu spüren, wenn sie in eine solche Krise geraten.

IBP hat gerade mit seinem Agency-Konzept zu solchen Erfahrungen einen wichtigen Beitrag zu leisten. Agency ist missverstandenes Mitgefühl, es ist ein sich selbst bestätigendes und daher perpetuierendes Verhaltensmuster. Die obige Beschreibung liefert eine gute Definition des Kerns von Agency: im Kontakt mit anderen Menschen wird ein Agent aktiv, daraus schöpft er Energie und Lebendigkeit. Er kann das Dringliche erledigen (Hausarbeiten, Besprechungstermine, Abgabetermine für anfallende Arbeiten etc.). Diese Lebendigkeit kann aber nicht aufrechterhalten werden: für sich allein ist er rasch wieder konfrontiert mit Müdigkeit, Lustlosigkeit, Leere. Da das keine angenehmen Empfindungen sind, muss er sie wieder überspielen mit Dringlichkeiten. Wenn das nur lang genug geht, stellt sich die Frage nach dem Wesentlichen: ein solcher Mensch hat den Kontakt zu seinem innersten Kern verloren. Anders ausgedrückt: was ist der Sinn meines Lebens, was macht mir wirklich Spass, was füllt meine «Batterie», wie kann ich Beziehungen gestalten, in denen sich alle Beteiligten «lebendig fühlen?»

So entstand der Begriff

Der Begriff Agency wurde von Jack Lee Rosenberg und Beverly Kitaen Morse geprägt. Sie stiessen auf dieses Reaktionsmuster, als sie der Frage nachgingen, warum so viele Menschen in Beziehungen wie auch im Beruf ihr Bestes geben und dann doch so oft die Erfahrung machen, nicht das zu bekommen, was sie sich wünschen und zunehmend auslaugen.

Morse und Rosenberg erkannten, dass eine einfache Erklärung auf der Verhaltensebene allein nicht fruchtet, um Menschen zu dauerhaften Änderungen ihres Beziehungsstils zu verhelfen. Im deutschsprachigen Raum war schon lange der Begriff «Helfersyndrom» bekannt, der sich darauf bezieht, es anderen Menschen recht machen zu wollen- ihnen eben helfen zu wollen, um daraus Selbstbestä-

tigung und manchmal sogar eine Existenzberechtigung zu schöpfen. Menschen, die selber dieses Helfersyndrom bei sich diagnostizierten, versuchten ihr Verhalten zu ändern, indem sie einfach das Gegenteil zu tun begannen: nicht mehr zu helfen. Das Resultat war ernüchternd, landeten sie doch schliesslich bei denselben unbefriedigenden Erfahrungen und Gefühlen. Was war nun der fehlende Teil?

Agency als körperlich-emotionaler Reflex

Als Körperpsychotherapeuten erkannten Rosenberg und Morse die tieferliegende Ursache in einem körperlich-emotionalen Reaktionsmuster, das reflexhaft ablief, also in den meisten Fällen unbewusst und unabhängig von einem konkreten Verhalten. Dieser Agency-Reflex bedeutet einfach ausgedrückt, dass die eigenen Lebensimpulse, Wünsche und Bedürfnisse schon im Keim unterdrückt werden, so dass sie meist gar nicht gespürt werden. Gleichzeitig richtet sich die Wahrnehmung auf das Gegenüber – um so herauszufinden, was diese Person braucht, um zufrieden zu sein. Dies wird in der Hoffnung getan, danach vielleicht auch die eigenen Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Agenten haben ihre Wahrnehmungsantennen nach aussen gerichtet anstatt nach innen.

Ressource für Lebenskraft in Gefahr

Der Begriff Agency heisst übersetzt Agentur. Rosenberg und Morse gebrauchen das Bild eines Reiseagenten, um das Reaktionsmuster zu beschreiben. Wenn jemand in ein Reisebüro kommt, muss der Agent herausfinden, wer sein Gegenüber ist, was seine Bedürfnisse sind. Wenn er das gut kann und eine geeignete Reise vorschlägt, wird sein Kunde zufrieden sein. Und der Agent wird dafür sein Geld bekommen. In den wenigsten Fällen wird es nutzen, wenn der Agent sich fragt, wohin er denn selbst gern in Urlaub fahren möchte, um das dann seinem Kunden vorzuschlagen (also auf seine eigenen Bedürfnisse achtet). Genausowenig bekommt er, was er möchte, wenn er zum Beispiel einem Rucksacktouristen einen Urlaub in einem Fünfster-Hotel vorschlägt.

Wenn wir unsere eigenen Lebensimpulse, Bedürfnisse und Emotionen unterdrücken, wird mit der Zeit immer weniger Eigenenergie fliessen können und wir verlieren unseren Körper als wichtigste Ressource für intakte Lebenskraft. Je verzweifelter wir uns bemühen, diese Lebenskraft über Agencyverhalten in Form von Liebe und Anerkennung von aussen zu bekommen, umso mehr nähern wir uns Erfahrungen von innerlicher Leere und Verlassenheit, eben dem Burnout-Syndrom.

Das Unterdrücken eigener Impulse passiert gedanklich und emotional, besonders aber auch auf der körperlichen Ebene durch Blockaden, die sich etwa in Form von Muskelverspannungen oder Schmerz (weit verbreitet sind z.B. Rückenschmerzen) zeigen können.

Agency behindert tiefgreifende Veränderungen

Natürlich ist es wichtig, Agency auch auf der Verhaltensebene zu erkennen: Wir sind dann immer für andere da, wir belasten uns selber und sorgen uns um alle und alles, wir versuchen es richtig zu machen, nett zu sein, nicht anzuecken usw. Die Liste der Verhaltensmerkmale kann endlos weitergeführt werden. Für eine Veränderung dieses unbefriedigenden Zustandes ist es wichtig, uns wieder mit unseren Ressourcen zu verbinden und Agency-Reaktionen auch auf der körperlich-emotionalen Ebene zu erkennen. Das gibt uns eine Entscheidungsmöglichkeit, ob wir uns schlussendlich von einem unangemessenen Verhalten verabschieden möchten.

Agency in der Arbeit mit Menschen

Für Menschen in helfenden Berufen ist Agency ein besonders wichtiges Thema. Wir sind Therapeuten geworden, um anderen Menschen in irgendeiner Weise behilflich zu sein. Unser Mitgefühl ist dabei sehr wichtig, unser Agency dagegen wird wirkliche Hilfe oder Veränderung zum Teil behindern.

Wie können wir andere Menschen in ihrem Wachstum unterstützen, wenn wir gleichzeitig bedürftig, fast süchtig nach deren Anerkennung sind?

Im Praxisalltag kann sich Agency sehr unterschiedlich zeigen: Wir können als Therapeuten die abgemachte Sitzungsdauer nicht einhalten, die Klientin «taut» zum Schluss erst richtig auf und wir trauen uns nicht, die Stunde zu beenden. Die Therapeutin «saugt» die Informationen des Klienten regelrecht auf und fühlt sich am Ende der Sitzung überflutet, am Ende des Tages ausgelaugt. Ein problematisches Thema kommt nicht so richtig in Fluss, man versucht es auf verschiedene Art und Weise, sucht den Fehler bei sich, fühlt sich inkompetent. Generell erlaubt sich der Therapeut kaum, Grenzen zu setzen und ist dann froh, wenn das Setting es für ihn macht (eine Behandlung dauert halt 60 Minuten...). Die Therapeutin hat Angst, etwas falsch zu machen, bemüht sich um die Klientin und wünscht sich sehnlichst, dass es ihr gut geht. Schliesslich hat sie das Ziel, die Sitzung harmonisch zu beenden. Diese Liste liesse sich noch weiterführen. Apropos: verlangen Sie für Ihre Arbeit das Honorar, das Sie aus ihrem tiefen Innern heraus als berechtigt empfinden?

Für Therapeuten ist es sehr wichtig und hilfreich, diesen Agency-Reflex auf körperlicher Ebene zu erkennen und zu erfahren. Mit gezielter Körperarbeit können wir unsere zugehörigen Körperhaltungen, Atemmuster, Muskelspannungen, Emotionen kennen lernen und damit beginnen diese aufzulösen. Wir können auf diese Art und Weise die Ursachen unseres Agency erkennen und finden meist den Bezug zu unserer Kindheit.

Mit einem differenzierteren Ansatz der Eigenwahrnehmung können wir wirklichen Selbstkontakt aufbauen und uns wieder auf unsere Ressourcen besinnen, um kontinuierlich Lebenskraft aus unserem Inneren heraus zu schöpfen. Statt von aussen nach innen leben wir wieder von innen nach aussen und können damit uns selber sein.

Agency und Spiritualität

Wenn wir uns die körperlichen und emotionalen Aspekte von Agency bewusst gemacht haben, kommen wir irgendwann nicht umhin, Agency auch von der transpersonalen Ebene aus zu betrachten. Wer wirklich einmal hinter sein Agencyverhalten geschaut hat, ist einer tiefen Leere in sich begegnet. Diese Leere mag teilweise eine psychologische sein- einfach ausgedrückt die Abwesenheit von Liebe und Aufmerksamkeit.

Sie ist aber auch eine spirituelle Leere- unter anderem der fehlende Kontakt zu dem Wesentlichen in unserem Leben. Es wird Zeit sich dann mit Fragen wie «wer bin ich», «was ist meine Aufgabe», «was ist meine Lebensvision» auseinanderzusetzen. Einer meiner Lehrer hat es mal so ausgedrückt: «Wofür brennt mein inneres Feuer in diesem Leben?».

Aus spiritueller Sicht ist es aber auch wichtig, diese Leere als einen menschlichen Seinszustand anzuerkennen. Denn als Agenten könnten wir sehr schnell darin verfallen, das Wesentliche als nächstes Agency-Ziel zu deklarieren und dem nachzueifern. Spirituelle Lehrer haben schon seit jeher auf diesen wichtigen Umstand hingewiesen.

Die buddhistische Meditationsmeisterin Pema Chödrön schreibt dazu:

«Einfach innezuhalten, statt den offenen Raum augenblicklich vollzustopfen, ist eine transformierende Erfahrung.»

«Gewöhnlich halten wir Einsamkeit für feindlich. Sie ist nicht gerade das, was wir freiwillig in unser Leben einladen. Wenn es uns aber gelingt, in ihrer Mitte zu ruhen, fangen wir an, eine Beziehung zur Einsamkeit aufzubauen, die nichts Bedrohliches mehr an sich hat. Wir lernen ein kühles und entspannendes Alleinsein kennen, das unsere üblichen furchtsamen Gewohnheitsmuster auf den Kopf stellt.» (aus: Pema Chödrön: Wenn alles zusammenbricht. Hilfestellung für schwierige Zeiten. Arkana).

Ich bin überzeugt, dass Psychotherapie sich immer wieder diesen Themen widmen muss. Aus diesem Grund ist Meditation für mich ein wichtiger Teil jeglichen therapeutischen Handelns.

Erschienen in IBP Newsletter Nr. 5 – Frühjahr 2002

Copyright © IBP Institut