

Das IBP-Persönlichkeitsmodell

In der Integrativen Körperpsychotherapie IBP werden die psychologischen Konzepte wie **Kernselbstkontakt, Charakterstil und Agency** auf der körperlichen Ebene behandelt. Sie sind an spezifische Körperhaltungen, Blockaden, Emotionen, Glaubensmuster gebunden und im Kontakt mit dem eigenen Körper wahrnehmbar.

Kernselbstkontakt

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch mit einem gewissen Mass an Kernselbstkontakt geboren wird. Mit sich selbst in Kontakt zu sein, ein Gefühl für das eigene Selbst zu haben, bedeutet mehr als nur zu wissen, was wir für Ideen und Glaubenssätze haben oder was wir tun, wie wir aussehen und was wir besitzen.

Auf einer tieferen Ebene zu spüren wer wir sind, gibt uns ein **Wohlgefühl im Körper** (sense of well-being). Es gibt uns Raum zu Atmen und lässt uns im Moment präsent und echt sein. Wir fühlen die Einheit von Körper, Gefühlen und Gedanken. Und die Gewissheit, dass wir bei uns bleiben können, egal was 'da draussen' in der Welt passiert oder von welchen Gefühlen wir gerade bestimmt werden (**Kontinuitäts- und Integritätsgefühl**).

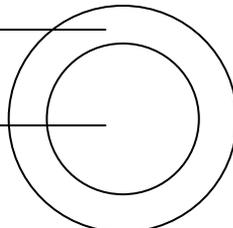


Herkunftsszenario

Dieser Kernselbstkontakt kann im Laufe der Kindheit gefördert oder verletzt werden. Die auf ein Kind einwirkenden Kräfte finden wir im "Herkunftsszenario"- der Familiengeschichte dieses Kindes. Dieses beinhaltet als zentrale Punkte die Geschichte der Eltern und Grosseltern, die Geburt und die ersten Lebensjahre. (Mutter, Vater, Geschwister, Familie, Bezugspersonen, Verwandtschaft, Freunde, Nachbarn, ... Wohnsituation, Soziale Einbettung, Kultur, ...)

Herkunftsszenario

Kernselbst



Alle für unser Leben prägenden Erfahrungen entspringen den frühesten Beziehungen in unserem Leben. Mensch-werden und Menschsein ist Geschichte und Entwicklung. Am Lebensanfang ist das Selbst als sehr ungeschützte und verletzbare Anlage vorhanden. Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung ist eine Umgebung, ein 'Herkunftsszenario', das unterstützt, schützt, fördert und achtsam auf diese werdende Persönlichkeit eingeht.

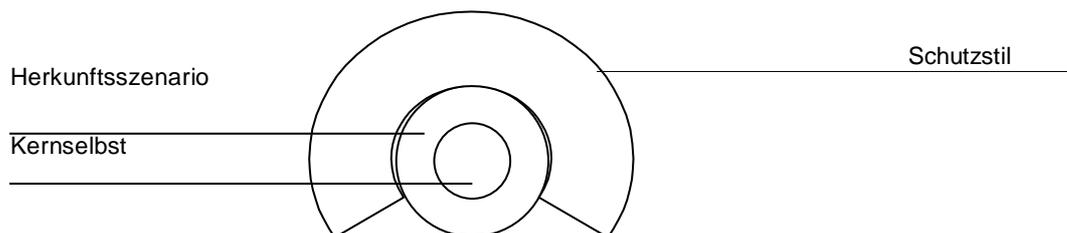
Doch es gehört zu den Grundbedingungen des Menschseins, dass die Bedürfnisse des Kindes nicht in optimaler Weise erfüllt, zum Teil missachtet werden und in Extremfällen das heranwachsende Kind seelisch massiv verletzt wird.

Jeder Erwachsene, auch der psychisch gesunde Erwachsene, wurde durch diese Einflüsse aus seiner Kindheit geprägt und beeinflusst. Der Mensch ist ein soziales Wesen, er kann nicht 'nicht beeinflusst' werden- er würde sonst als Kleinkind nicht überleben. Auch wenn es die Eltern noch so gut meinten, die Familienverhältnisse optimal arrangiert waren- in der Kommunikation, in der Beziehung gibt es immer wieder Unstimmigkeiten. Auch Krankheiten des Kindes, der Eltern oder andere Geschehnisse im Umfeld sind menschlich und unvermeidbar.

Diese schmerzhaften Einflüsse nennen wir 'Verletzungen'. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um psychische Verletzungen, ein Zuviel (Überflutung) oder Zuwenig (Mangel, Verlassenheit), um seelischen Schmerz, um Trauer, Verwirrung, Hilflosigkeit oder Wut.

Schutzstil/Charakterstil

Der kindliche Organismus reagiert auf diese Verletzungen über den Atem und die Muskulatur. Das Kind will sich schützen, damit es die schmerzlichen Erfahrungen nicht oder möglichst wenig spürt. Die Art und Weise, wie es dies macht, nennen wir Schutzstil. Diese Reaktion führt in Richtung momentane Stabilität und vermittelt für den Moment Sicherheit.



Diese Schicht, die dazu dient, das Kernselbst zu schützen, können wir mit einem Pflaster vergleichen, das wir über eine Wunde legen. Im ersten Moment ist es vielleicht die einzige Hilfe. Es macht dann aber Sinn, dieses Pflaster zu beobachten, zu lüften, die Wunde zu pflegen und zu heilen.

Ein Kind ist aber meist überfordert, die psychischen Verletzungen zu verarbeiten. Wenn wir dies weiter mit der Metapher des Pflasters verfolgen, führt dies dazu, dass die Wunde nicht gepflegt wird oder das Pflaster erneuert, sondern die Wunde bleibt und das Pflaster wird mit der Zeit als ein Teil des Wesens integriert (Charakterstil). Dies zeigt sich dann in der Art und Weise des Atmens, der Körperhaltung und der muskulären Spannung, die als normal und zu sich gehörend empfunden wird. Oft weiss der Erwachsene nichts mehr von seinen Wunden, aber die aufgebauten Schutzblockaden werden eventuell als chronische Muskelverspannungen empfunden. Manchmal zeigt es sich als ein Mangel an Gefühlsintensität und das Bedürfnis, das Leben vom Verstand her zu kontrollieren. Besonders in intimen Beziehungen führt dieses Verhalten dazu, dass wir nicht das bekommen, wonach wir uns sehnen, sondern oft sogar die alten Verletzungen der Kindheit wiederholen.

Verlassenheit führt zu 'Der Unersättliche (Never Enough)'

Verlassen werden führt zu fehlender Wärme und mangelnder emotionalen Befriedigung. Die Identität definiert sich nicht durch das was die Person ist sondern durch das was sie nicht ist. Diese Schutzstruktur hat nebulöse, offene oder fehlende Grenzen. Sie hat keinen inneren Halt und sucht Identität anderswo.

- * Der Unersättliche wird von dem Gefühl verfolgt, nicht genug zu bekommen.
- * Er ist sich seiner unerfüllten Sehnsüchte ständig bewusst und sucht in der Aussenwelt nach Befriedigung.
- * Übersteigertes Körperbewusstsein, Sensitivität und Verletzlichkeit.
- * Braucht bewusst oder unbewusst ständig andere Menschen: 'Es gibt nichts wichtigeres als Nähe'.
- * Verfügt über keinen inneren Halt für sein Selbst, sucht seine Identität anderswo.
- * Übernimmt die Gefühle anderer Menschen und Gruppen.
- * Sein Wohlbefinden hängt von Aussen ab.
- * Der Betroffene ordnet sein ganzes Leben um eine zentrale Sache/Tätigkeit herum an, die den Stellenwert eines identität-gebenden (Ersatz-) Selbst hat. = konstellierendes Verhalten (wie die Motte ums Licht).
- * Angst vor Trennung, Verlassen werden und Distanz: 'Ich mache alles, nur verlass mich nicht'.

Überflutung führt zur Panzerung ('Super-Trouper')

Die Angst vor dem Überrannt- oder Kontrolliert werden bewirkt das Verschliessen der Gefühle mit einer starren Panzerung. Super-Trouper sind oft attraktive und scheinbar begehrenswerte Menschen. Sie sind stark und fähig, unabhängig und intelligent. Sie arbeiten oft in intellektuellen Berufen.

- * Sie sind unfähig, flexible Grenzen zu ziehen. Sie leben das entweder/oder-Prinzip: Schwarz-Weiss-Denken, richtig oder falsch, feste Art und Weise zu sein
- * Sie sagen häufig 'immer' und 'nie' und können sich nicht erlauben 'manchmal' zu sagen.
- * Sie verhalten sich in der Beziehung kalt und distanziert. Angst vor Nähe.
- * Der/die Betroffene leugnet, dass er/sie irgendjemanden oder irgendetwas braucht. Von Gefühlen und Bedürfnissen abgeschnitten.
- * Ihre Grenzen sind ausgeprägt und starr. Körperliche und emotionale Panzerung: Es geht nicht viel rein oder raus. Getrennt und Zurückgezogen: 'Ich bin was ich bin!'.

Verlassenheit und Überflutung im Wechsel führt zum 'Als ob' – Schutzstil ('As if')

In einem chaotischen Szenario kann sich das Kind nicht stabilisieren. Einmal wird es mit Aufmerksamkeit und Zuneigung überschwemmt, dann wieder ohne Vorwarnung verlassen und auf sich selber gestellt. Um sich zu schützen spaltet es seine Gefühle ab.

- * Sie sind wegen ihrer angenehmen Art beliebt und oft erfolgreich im Berufsleben.
- * Sie tun was von ihnen erwartet wird.
- * Sie versuchen vorbildliche Eltern, Nachbarn, Bürger zu sein.
- * Sie sind zu nett und stimmen mit den gesellschaftlichen Erwartungen zu sehr überein.
- * Glauben zu wissen, was sie wollen.
- * Ab einem gewissen Alter haben die betreffenden Personen das schleichende Gefühl, dass das Leben an ihnen vorbeigeht.
- * Es wird klar, dass die Aktivitäten, die eigentlich befriedigen sollten, nur hohle Gesten sind und kein erfüllendes Engagement. Leere, wenig Freude und Intensität.

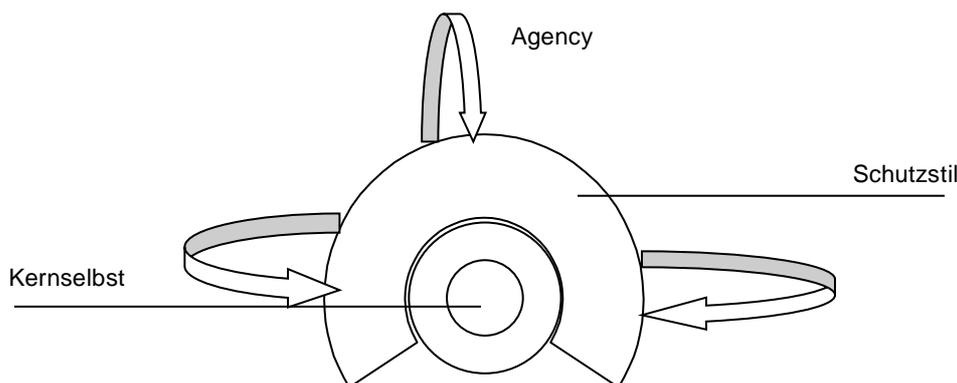
Der As if-Schutzstil zeigt sich besonders durch folgende sechs Verhaltensmuster, die heute besonders in nahen, intimen Beziehungen zerstörerisch wirken:

1. Automatisches NEIN: 'Nobody can tell me what to do'.

2. Hat eine Idee, wie die Dinge sein sollten und hält an dieser fest.
3. Behandelt sich selbst wie ein Objekt, behandelt andere ebenso.
4. Authentizitäts-Probleme: Tendiert dazu zu übertreiben oder tiefzustapeln.
5. Intime Beziehungen sind: Nicht zu nah und nicht zu fern. Kann weder mit Nähe noch mit Distanz umgehen, beide Richtungen lösen Ängste aus.
6. Von den Gefühlen, der Lebendigkeit, dem Selbst, dem Körper und der Seele abgespalten.

Agency

Jedes Kind, jeder Erwachsene braucht Bestätigung und Liebe. Wenn die Schutzschicht starr ist, ist der Energiefluss gestört. Ein Mensch versucht diese Liebe, Bestätigung und somit das Gefühl, gebraucht zu werden und etwas wert zu sein über Verhaltensweisen, die wir 'Agency' nennen, zu bekommen.



Agency geschieht reflexhaft, die ganze Aufmerksamkeit eines 'Agenten' richtet sich nach Aussen, vom eigentlichen 'Selbst' weg auf das Gegenüber. Der Kontaktverlust zum eigenen Selbst ist umso grösser, je notwendiger dieses Reaktionsmuster in der Kindheit war.

'Agency' kommt aus dem Amerikanischen und heisst übersetzt 'Agentur'. Jack Rosenberg gebraucht zur Illustration dieses Verhaltensmusters das Bild eines Reiseagenten. Kommt jemand in dessen Agentur und möchte eine Reise buchen, ist es seine Aufgabe, möglichst gut einzuschätzen, wer diese Person ist, welche Bedürfnisse sie hat, um dann möglichst genau auf diese einzugehen (Agency). Wenn er dann den passenden Urlaub empfiehlt, bekommt er seinen Lohn dafür. Er wäre kein guter Reiseagent, wenn er einfach das empfehlen würde, wozu er selbst Lust hat (Selbstkontakt).

Ein Agent wird meistens von der Umwelt als aufmerksam, liebevoll, umgänglich empfunden. Agency legt sich also wie ein Überzug über den Schutzstil eines Menschen, um die daraus stammenden rigiden, 'dunklen' Verhaltensmuster einer Person zu verschleiern.

Agency wird in der frühen Kindheit entwickelt, wenn ein Kind lernt, dass sein physisches oder psychisches Überleben davon abhängt, so zu sein oder das zu tun, was ein Elternteil von ihm möchte (z.B. die Mutter zu beruhigen oder zu trösten, Partnerersatz zu sein).

Das Kind lernt, sich selbst und seinen Körper energetisch zu verlassen und nur noch für den anderen da zu sein in der Hoffnung auf Selbstbestätigung und Liebe. (z.B. um die Anerkennung des Vaters zu

gewinnen will das Kind immer die Klassenbeste sein). Dieser Agency-Reflex ist tief im Körper gespeichert.

Da man nicht gelernt hat auf die eigene innere Stimme zu hören, meldet sich der Körper beim Erwachsenen oft durch Schmerzen und Krankheiten. Die eigene Energie, etwas für sich zu wollen, ist niedrig.

Die Persönlichkeitsarbeit muss daher auf allen Ebenen stattfinden: wenn Agency nur als Verhaltensproblem behandelt wird- Dinge für andere tun- wird die tiefer liegende Störung, die im Körper gespeichert wurde, nicht aufgearbeitet. Der Reflex auf Probleme zu reagieren ist in Körperhaltung, Atmung, Muskeln, Organen und Nervenbahnen eingepägt und kann durch gezielte Körperarbeit und Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung bewusstgemacht werden.

- Sobald ich mich auf eine Kommunikation mit jemandem einlasse, verlasse ich mich selber (die eigenen Bedürfnisse, Grenzen) und spüre mich selber nicht mehr. Die Aufmerksamkeit und Energie ist ganz beim Anderen und dessen Bedürfnissen.
- Ich reagiere nur noch auf andere, deren Bedürfnisse, deren Sicht und Urteil von einem selbst.
- Im Zustand und Handeln in 'Agency' höre ich nicht mehr auf die eigene Stimme und habe keinen Kontakt mit meinen eigenen Gefühlen.
- 'Mir geht es gut, wenn es dir gut geht' und die Bemühung, den andern zu helfen und für sie zu sorgen ist die einzige Möglichkeit, mit andern in Beziehung zu treten.
- Agency ist ein Zwang, das eigene Wohlbefinden von Aussen zu erhalten, weil ich es von innen her nicht habe.
- Agency zerstört das Lebendigkeitsgefühl und beeinträchtigt die sexuellen Bedürfnisse.
- 'to nice a relationship to death' = 'eine Beziehung durch nett sein zu Tode reiten.'
- Ich mache fast alles, um geliebt zu werden. Ich begnüge mich damit, wenigstens nicht verlassen zu werden.
- Einseitige Verträge ohne dass der Partner / die Partnerin davon weiss: 'Ich räume auf, dafür bekomme ich von dir Anerkennung.'
- Agency ist ein Macht- und Opfer-Thema: Ich weiss, was dem anderen helfen kann, ich sehe sein Potential und will ihm helfen es zu entwickeln. Wenn ich's dann nicht geschafft habe, fühle ich mich schlecht: "Ich habe doch nur dein Bestes gewollt".