

Eine kleine Geschichte des Platzes oder wie wir alles dafür tun, um dazu zu gehören

Dr. rer. nat. Marlies Koel

Wir können immer nur über die Zugehörigkeit zum System, zur Familie, zur Gemeinschaft, überleben und in dem jeweiligen System/Gemeinschaft brauchen wir unseren eigenen angestammten und sicheren Platz. Idealerweise sollte dieser Platz Zuverlässigkeit und Sicherheit vermitteln. Ich persönlich spreche dann oft von einem „Nest“.

Die Bedeutung des Platzes wird immer wieder unterschätzt. Wir vergessen auch gerne, dass - auch Hunderttausende Jahre vor der Entstehung von Zivilisationen - das Überleben nur in einer Gemeinschaft (Stamm, Clan) möglich war und wir dieses elementare Bedürfnis möglicherweise auch genetisch verankert haben dürften. Die schlimmste Strafe in Stammeskulturen war und ist der Ausschluss aus der Gemeinschaft, der oft einem Todesurteil gleich kam. Der Verlust des Platzes ist auch heute für uns etwas ganz Schreckliches, z.B. Ausschluss aus einem Verein, Verlust des Arbeitsplatzes, Beendigung einer Freundschaft o.ä..

Eine etwas mildere Form des Ausschlusses ist es, wenn nicht mehr mit uns gesprochen wird. Isolation bedroht! In unserer heutigen Zeit der ständigen Überforderung durch Perfektionierung unserer selbst (höher, schneller, weiter und noch viel mehr) übernehmen wir uns. Wir leben in einer Höchstleistungsgesellschaft. Immer öfter wird Entschleunigung und Achtsamkeit thematisiert, aber wie sieht die Wirklichkeit aus?

Die Sicherheit, ein Teil eines Systems zu sein, ist für uns überlebenswichtig. Die obigen Ausführungen bedeuten nicht, dass wir immer mittendrin sein müssen. Es gibt viele Varianten und Möglichkeiten,

um ein Teil einer Gesellschaft, eines Systems, zu sein. Dazu zu gehören und einen Platz zu haben ist für uns essentiell.

Die Isolation aus der Gemeinschaft, eines Systems bedeutet für uns immer Stress und erzeugt Irritationen. Ohne vermeintlichen Halt erleben wir Alleinsein und Einsamkeit viel intensiver und für manche Menschen wird daraus ein Leben in Dunkelheit. Es wird Hilflosigkeit, Ohnmacht und Orientierungslosigkeit empfunden um nur einige der Emotionen zu nennen.

In der Geschichte unseres Platzes und der Zugehörigkeit ist unsere jeweilige Mutter-Kind-Beziehung entscheidend. Ich formulierte vor Jahren folgende Ansicht: Über die Nabelschnur ist während der Schwangerschaft die Zugehörigkeit eindeutig. Der Platz im Uterus ist sicher. Ab der Durchtrennung der Nabelschnur ist die Zugehörigkeit nicht mehr zwangsläufig sicher. Grundsätzlich erreicht das Kind seine Mutter zu animieren, damit sein Bedürfnisse erfüllt werden. Die hormonellen Umstellungen bei der Mutter wirken zudem positiv, so dass im Normalfall ein guter Start ins Leben gewährleistet ist.

Viele Faktoren spielen dann eine Rolle, exemplarisch:

- Wie ist das Bonding nach der Geburt?
Wie war die Geburt als solche?
- Wie nimmt die Mutter das Kind nach der Geburt an?
- Gab es Komplikationen, so dass Mutter und Kind nach der Geburt getrennt wurden?
- Wie war die Geburt für das Baby?
- Wie nimmt das Baby den Kontakt zu seiner Mutter auf und wie erlebt es diesen ersten Kontakt?

Das Baby kann immer nur in Gemeinschaft und Zugehörigkeit mit seiner Mutter überleben und ins Leben kommen. Gelingt das? Gibt es Brüche in der Beziehung zur Mutter? Das Kind hat eine vollkommen andere Wahrnehmung als die Mutter und es entscheidet - auch wenn dies unbewusst geschieht - sozusagen aus dem Bauch heraus.

Wenn z.B. das Baby aus einem medizinischen Grund von der Mutter getrennt wird und z.B. ein stationärer Klinikaufenthalt notwendig ist und es möglicherweise sogar an Infusionen angeschlossen werden muss etc., dann erlebt das Baby diese Situation als absolut bedrohlich und existenziell. Auch wenn heutzutage die Mutter das Kind begleitet, ist es trotzdem für das Baby eine extreme Situation. Es steht, emotional gesehen, vollkommen alleine in der Situation und muss sie bewältigen, denn es will überleben. Das Baby ist definitiv verwirrt, hochgradig gestresst und in Panik. Alles wird emotional als äußerst belastend empfunden und aus dieser Situation heraus fällt das Baby fortwährend Entscheidungen, unbewusst. Der Blickwinkel auf das Leben wird in der Regel destruktiv ausfallen, das heißt, dass das „Glas halb leer ist“. Die Sehnsucht nach der Mutter, der Körperkontakt zur Mutter, die Versorgung durch die Mutter, die Befriedigung der elementarsten Bedürfnisse durch die Mutter sind unterbrochen. Die Sehnsucht danach wird nicht erfüllt und dadurch kann der Platz, die Zugehörigkeit zur Familie, Gemeinschaft oder Umwelt nicht sicher aufgebaut werden. Dies hat Konsequenzen für den Rest des Lebens.

Auch kann es sein, dass das alles sich wunderbar zwischen Mutter und Kind entwickelt. Natürlich gibt es auch die absolut unbelastete, friedliche, liebevolle und innige Kontaktentwicklung zwischen Mutter und Kind. Diese Situation kann aber plötzlich gestört

werden durch ein Erschrecken des Kindes und schon entscheidet das Kind, dass das „Glas halb leer ist“. Auch dies ist eine der vielen Möglichkeiten.

Dafür wähle ich gerne folgende konstruierte Situation: eine Mutter hält ihr Kind auf dem Arm und beide erleben einen glücklichen Moment des Miteinanders wie es besser nicht sein könnte. Es besteht eine heile und gesunde Beziehung zwischen Mutter und Kind. Dann wird z.B. plötzlich Sturm geklingelt oder noch andere stressende Ereignisse finden gleichzeitig statt, wie Telefonklingeln, ein Krankenwagen und Polizeiauto fahren mit Sirenen vorbei oder ähnlichem. Beide, Mutter und Kind, erschrecken. Die Mutter wird in den meisten Fällen das Kind sicher ablegen um die Situation zu klären um anschließend zu ihrem Kind zurückzukehren um an die vorherige Situation des Miteinanders wieder anzuknüpfen. Es kann sein, dass das Kind diese Situation vollkommen anders wahrgenommen hat und möglicherweise voller Stress und Angst die Zwischenzeit mit entsprechenden unbewussten Entscheidungen erlebte und abspeicherte. Natürlich kann es auch vollkommen unbeeindruckt von dem Schreck sein. Auf die Wahrnehmung des Kindes, wie es diese Situationen empfindet, interpretiert und bewertet, haben Eltern, allen voran die Mutter, keinen Einfluss. Mütter erzählten mir immer wieder, dass plötzlich alles anders war und sie keine Idee hatten, woher dies kam. Wahrnehmungen sind immer ganz individuell und können auch von Außenstehenden nicht beeinflusst werden. Der Ausspruch „meine Wahrnehmung ist meine Wahl“ bestätigt sich.

Es kann sein, dass die Mutter das Kind ablehnt, es weg gibt etc., da gibt es viele Möglichkeiten. Das Ergebnis für das Kind ist immer das gleiche. Spätere Ereignisse aus der Kindheit bei denen das

Kind sich emotional zutiefst gekränkt, wütend, verzweifelt oder trotzig gefühlt hat, werden unterschiedlich bewertet. Aus der Sicht des Kindes wird die Situation als existentiell erlebt. Erwachsene erleben die entsprechenden Situationen vollkommen anders. Entscheidend ist aber die Sicht des Kindes und nicht die Sicht des Erwachsenen auf die Ereignisse. So wie das Kind die Situationen erlebt, so wird es mit den entsprechenden Konsequenzen auch in seinem Zellgedächtnis abgespeichert werden.

In diesem skizzierten Sachverhalt, der nicht den Anspruch erhebt vollständig zu sein, ist auch anzumerken, dass unsere Überlebensreflexe dabei eine Rolle spielen. Die Rede ist hier von dem Kampf-, Flucht- und Totstellreflex. In existentiell erlebten Situationen wird zumindest einer der Reflexe mitaktiviert. Möglicherweise kann der aktivierte Reflex aktiv bleiben, z.B. wir sind immer unruhig, können nie an einem Ort bleiben, sind gehetzt, meinen immer kämpfen zu müssen oder würden uns am liebsten in Luft auflösen und versuchen uns unsichtbar zu machen. Je nachdem wie die Reflexe aktiviert sind, beeinflussen sie unser weiteres Leben maßgeblich. Daneben spielt in den stressvoll erlebten Situationen auch das entsprechende unerfüllte Bedürfnis eine Rolle.

Daneben sind es unsere Glaubens-, Sehnsuchts- und Hoffnungssätze, die wie Computerprogramme unser Leben beeinflussen. Babys, Kleinkinder und Kinder entscheiden sich intuitiv und unbewusst mit welchen Strategien sie überleben. Sie tun alles dafür, um dazu zu gehören und ihren Platz im Gefüge/System der Familie zu behalten. Wir überleben, in dem wir die Erwartungen erfüllen, die unsere Eltern an uns stellen. Das gleiche gilt für die Umwelt, die Schule, die Arbeitswelt und Gesellschaft. Ich habe

dafür die Begriffe „Erwartungserfüllungsanstalt“ und „Funktionseinheit“ gewählt. Unsere Gedankenwelt beruht oft auf Angst basierten Gedanken ohne das wir es bemerken. Wir sind z.B. bereit, Höchstleistungen zu erbringen oder auf unsere eigenen Wünsche zu verzichten u.v.m. nur aus der Angst heraus, die Zugehörigkeit und unseren Platz zu verlieren. Hier liegt möglicherweise einer der Gründe, warum Mutproben, egal wie irrsinnig sie sind, erfüllt werden.

Vor allem in unserer westlichen Welt, wo Konsum und Leistung dominieren, werden die Überlebensstrategien des Weges „das Glas ist halb leer“ extrem gefördert. Dies hat Konsequenzen. Unter anderem leiden unsere Werte und noch mehr unser Menschsein. Denn in unserer modernen Welt sind Gefühle hinderlich wenn wir Erfolg haben wollen. Wir opfern unsere Seele, um vorwärts zu kommen, um jemand zu sein, um Erfolg zu haben. Der Verlust der Gefühle, der Empathiefähigkeit, des Mitgefühls, sind der Preis. Um dazu zu gehören, zu den Gewinnern dieser modernen Gesellschaft, muss oft die Menschlichkeit geopfert werden. Der Mensch als solches wird eher wertlos. Seine monetäre Leistung ist interessant oder z.B. wird vielleicht aus Berechnung ein sogenannter freundschaftlicher Kontakt aufgebaut.

Wir trennen uns auf diesem Weg immer mehr von uns selbst. Durch den enormen Stresspegel fühlen wir uns selbst nicht mehr und verlieren die Wahrnehmung für unsere Bedürfnisse. Wir nehmen die Warnsignale des Körpers nicht wahr und hetzen weiter durchs durchgetaktete Leben. Wir wundern uns und sind überrascht, wenn unser Körper Symptome entwickelt, plötzlich der Burnout da ist oder eine Erkrankung eintritt. Um diese auszuheilen haben wir dann aber definitiv keine Zeit, da erst noch viele

Ziele zu erreichen sind. Die Anerkennung wird im Äußeren gesucht, wie auch der Platz und die Zugehörigkeit.

An der Mutter-Kind-Beziehung ist zu erkennen, wie entscheidend die Zugehörigkeit zu einem System und damit der Platz in dem System ist. Siehe hierzu auch die Kaufhausgeschichte. Unser Platz und unsere Zugehörigkeit hat Auswirkungen darauf, wie wir uns in Gruppen verhalten, wo wir unseren Platz in einer Gruppe einnehmen. Es beeinflusst unsere zukünftigen Beziehungen, sei es in der Familie, mit Freunden, in der Schule oder am Arbeitsplatz. Es gibt keinen Lebensbereich, der nicht davon beeinflusst ist. Spannend ist hierbei die Frage, die ich gerne stelle: „wo war ihr Platz in der Grundschule?, in der Klasse?“ So wie ich mich dort in der Klasse positioniere, so positioniere ich mich im Regelfall auch später im Erwachsenenalter.

Ich kann nicht genug betonen wie sehr unsere Grundsatzentscheidung unser Leben beeinflusst. Lency Spezzano vertritt die Meinung, dass wir nur ein eingefrorener Moment aus der Kindheit sind, in der wir einen Wutausbruch hatten. Ich bin der Ansicht, dass wir emotional extrem gekränkt, verzweifelt, wütend oder traumatisiert waren. Diesen Schmerz mussten wir abspalten und haben dort entschieden, mit welcher Brille wir die Welt sehen. Unsere Entscheidung wird in dem Moment getroffen, dass das „Glas halb leer oder halb voll ist“. Wir entwickeln unsere Überlebensstrategien und glauben, dass das unsere Persönlichkeit ist. Den Kontakt zu uns selbst, wer wir wirklich sind, haben wir meistens verloren. Es ist aufgrund einer unbewussten Entscheidung geschehen, als wir in unserer Verletztheit und Verwirrung so entschieden haben. Für uns war die damalige Situation existentiell, es ging für uns gefühlt um unser Überleben.

Heute sind wir erwachsen und können bewusst neu entscheiden. Wir können, da wir nicht mehr existentiell in unserem Leben bedroht sind und wir auch alleine überleben und leben können, anders als in der Kindheitssituation, neu und bewusst entscheiden. Das elementare Bedürfnis des Platzes können wir uns selbst erfüllen. Wir können ihn uns selbst geben, aus der Abhängigkeit heraustreten und in unserer Eigenverantwortlichkeit eine Änderung des Blickwinkels vornehmen. Wir suchen im Äußeren, was wir nur im Inneren finden können.