

Stichworte:

Modell der Entstehung von psychischer Störung („Krankheit“)

und somatischen Symptomen, zusammengefasst von Christian Bartuska nach Mitschriften aus Trainingseinheiten **Gerda Boyesens** in Ausbildungsgruppen, 1977-1981

Notlösung (Abwehrmechanismus): Wenn die (emotionale) Erregung unerträglich wird, wenn die normale Selbstregulation nicht ausreicht, setzen zusätzlich als Notlösung folgende Mechanismen ein:

- a) Spaltung (gesamtheitliche Erstarrung, Kontraktion auf allen Ebenen, Schock, bis ungefähr 6. Lebenswoche), --> schizoide Charakterstruktur
- b) Halten (Spannung/Druck im Bindegewebe + Dämpfung der Gefühle durch flaches Atmen bis ca. 2,5 Jahre) --> orale, depressive und masochistische Charakterstruktur und
- c) Panzerung (Kontraktion der Muskulatur, 3-6 Jahre) --> psychopathische und rigide (rigide, passiv-feminine/männlich aggressive, hysterische) Charakterstruktur (nach Lowen bzw. Boadella).

Diese senken die Erregung insgesamt stark. Alle gehen mit Störung der freien Atmung einher, eventuell bleibt in eingekapselten Bereichen erhöhte Erregung.

Die Notlösungen bewirken momentane Erleichterung, aber auch Einschränkung der Möglichkeiten, sie tendieren zur Chronifizierung, haben aber immer auch die (unbewusste) Tendenz, sich wieder aufzulösen, sichtbar z.B. im sogenannten Wiederholungszwang: Man schafft Situationen, die die verdrängten Gefühle wieder aktivieren, und auch in der Kindheit können sich Blockierungen wieder lösen, wenn die Umstände gut sind.

Die drei Varianten der Abwehr kommen meist übereinandergeschichtet (nacheinander entstanden) vor, werden situationsbezogen aktiviert und tauchen in der Therapie in unterschiedlicher Gewichtung auf.

Erregung kann durch schiere Intensität oder durch zu lange Dauer unerträglich werden, aber auch, wenn die normale Selbstregulation unterbrochen oder gestört wird. Man braucht Zeit zum Abklingen lassen/Verdauen, Kontakt sowie Ruhe und Entspannung. Eine Unterbrechung ist z.B. die Verursachung eines anderen Gefühls, bevor das erste verdaut/verarbeitet/gelöst ist.

Beispiel: Ein Kind ist wütend über etwas, die Eltern reagieren bedrohlich --> Angst unterbricht den Zyklus der Lösung von Wut. Störungen sind z.B. mangelnder guter Kontakt (Rückzug, Stress, Bedürftigkeit der Eltern...). Auch eine an sich angenehme Erregung kann zu viel werden und damit unangenehm.

Daraus folgt: Therapie soll Zeit geben, guten Kontakt ermöglichen und helfen, den Zyklus der Gefühle zu vollenden --> sich wieder gut zu regulieren.

Fazit: Es ist nicht das Trauma, die **Verletzung an sich**, die die späteren seelischen Schwierigkeiten verursacht, sondern die Art, wie das Individuum damit umgehen musste/ konnte. D.h., ob die Umstände förderlich oder hinderlich für Selbstregulation waren, ob die Bedürfnisse (die notwendigen Bedingungen) für Heilung erfüllt wurden.

Weiters betont Gerda Boyesen in der Praxis folgende Grundeinstellungen für die Therapeutin als besonders wichtig: Präsenz und Empathie sind zentral!

Für die KlientIn empfiehlt sie:

„Sich mit dem Widerstand anzufreunden“, nicht dagegen anzukämpfen.

In ihrer humanistische Sicht auf den Menschen beruft sie sich auf C. Rogers, lehrt non direktives, klientenzentriertes Arbeiten, nicht (psychoanalytisch) zu interpretieren und sich auf den Klienten einzustimmen, aufmerksam für ihn da zu sein und Kontakt einzuladen/ anzubieten/zu ermöglichen.

Außerdem rät sie, den „Impuls von innen“ hochkommen, **sich entwickeln zu lassen**, damit die „Primärpersönlichkeit“ sich zeigen kann. Wichtige Leitsätze sind:

„Lass dich atmen“ und „Don` t do the work for the client“.

Damit hat sie das medizinische Modell W. Reichs verlassen.

D. Boadella sieht seine Arbeit als „somatic dialog, like a dance“.

K. Speyer: Therapy is absolutely an art, not a technique.