



Stress & Abspaltung

Wir sind Opfer innerer Antreiber

Die meisten wissen ganz genau, dass sie falsch leben, wenn sie mit sich selbst unzufrieden sind, weil sie sich falsch ernähren, zu wenig bewegen, zu viel Alkohol trinken, rauchen, bis spät in die Nacht arbeiten und es trotzdem nie reicht ... und wenn sie endlich im Bett liegen, dann machen sie sich Sorgen über den nächsten Tag und können nicht einschlafen. Sie schaffen es einfach nicht, so zu sein, wie sie sein möchten!

Ärzte und Therapeuten leben von den Folgen eines „falschen Lebens“ ihrer Patienten, die es trotz besseren Wissens nicht ändern können. Sie sind Opfer ihrer *inneren Antreiber* – und die kann man nicht einfach mal loslassen. Die inneren Antreiber sind falsche Erziehungsmethoden der Eltern und frühkindliche Abspaltungen bzw. Dissoziationen als Antwort auf das *gestresste Leben der Eltern*. In diesem kleinen Aufsatz geht es um frühkindliche Abspaltungen, wie sie zustande kommen und zu lösen sind.

Von Anfang an sind wir in soziale, moralische und manchmal krankmachende Zwänge unserer Eltern eingebunden. Später sind wir dann in soziale, politische, moralische und ökonomische Zwänge der Gesellschaft eingebunden, die oft gestörtes Verhalten favorisieren – was schnell zu einer Selbstentfremdung führen kann, die uns richtig stresst!

Mit „Selbstentfremdung“ ist eine Anpassung an ein psychosoziales Verhalten gemeint, dessen Störung nicht mehr erkannt und akzeptiert wird, weil eine Mehrheit so denkt und handelt. Und was die Mehrheit vertritt, kann ja nicht falsch sein – und so lassen wir uns unbewusst zur Anpassung manipulieren. Die große Fähigkeit des Menschen zur Anpassung wird praktisch pervertiert zur Anpassung an kranke Familienverhältnisse.

Was ist die stärkste Antriebskraft für eine frühkindliche Abspaltung?

Der Hirnstamm des kleinen Säuglings ist andauernd reflexartig damit beschäftigt, das innere Milieu mit dem äußeren Milieu abzugleichen und unter allen belastenden Umständen ein Wohlbefinden zu finden. Nicht Liebe und Glück sind die stärksten Antriebskräfte, sondern der Schutz vor Unwohlsein, Not und Schmerzen. Das Säugetier Mensch ist von Geburt an auf Selbstschutz und die Vermeidung von Not und Schmerz fokussiert – in der Symbiose mit der Mutter.

Kinder werden nicht als „tabula rasa“ geboren, doch wenn die Mutter bzw. beide Elternteile selbst eine stressvolle Biografie tragen, dann können sie die Bedürfnisse ihres kleinen Säuglings nicht erkennen (Sensivität) und sich schon gar nicht auf seine Bedürfnisse abstimmen (Responsivität). Schnell stellt sich heraus, ob wir in einem sicheren Hafen angekommen sind, oder im Sturm familiärer Krisen und Konflikte.

Auf die mangelhafte Sensivität und Responsivität der Mutter kann der Hirnstamm des Säuglings zum Selbstschutz mit einer Abspaltung reagieren:

- Moro-Reflex – **Furcht**, den Halt zu verlieren
- Spinaler Galant-Reflex – **Wut**, wenn die Bewegungsfreiheit eingeschränkt wird
- Babkin-Reflex – **Liebe**, Ermutigung keine Fronten aufbauen

Die Abspaltung frühkindlicher Reflexe verursachen unreife Verhaltensmuster, die lebenslang fortauern können. Je nach dem, was vom Hirnstamm autonom, also ohne unseren bewussten Willen, abgespalten wurde, kann es zu dissoziativen Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen kommen, wie Verlust von Sinneswahrnehmungen, eingeschränktes Lernvermögen, schwieriges Sozialverhalten und vieles mehr.

So können zum Beispiel rheumatische Schmerzen Ausdruck eines polysynaptischen Reflexes sein, was bedeutet, dass das zentrale Nervensystem mit in einem Reiz- und Reaktions-Fremdreflex eingebunden ist, *der abgespalten ist!* Das muss zwangsläufig zu kognitiven Verzerrungen führen, die unglaublich stressen und in deren Folge es zu nicht enden wollenden rheumatischen Schmerzen im Körper kommt, wo biologisch nichts Schmerzhaftes zu finden ist.

Was aus medizinischer Sicht unverständlich wirkt, lautet lebensnah zusammengefasst: Liebe und Frieden sind für Menschen, die im „gestressten Leben“ leben, eine Bedrohung, weil sie damit an die Lieblosigkeit und die seelischen Verletzungen, die sie in frühester Kindheit erlitten haben, schmerzvoll erinnert werden. Und wenn wir uns trotz aller Lieblosigkeit bemühen, Liebe zu bekommen, führen unsere *falschen Bemühungen* zu Süchten jeglicher Art. Und damit nicht genug: Mit den abgespaltenen Affekten *reagieren wir uns projektiv an unseren Kindern oder Partner ab*, wie „Ich hasse Dich!“ oder *introjektiv an uns* „Ich hasse mich!“ – in Wirklichkeit sind in diesem Moment nicht unsere Kinder, Partner oder wir selbst gemeint, sondern unsere Eltern mit ihrem falschen Leben.

Gesundung ist eine mühevollere, aber auch erkenntnisreiche Verarbeitung und regulierter Umgang mit der Selbstentfremdung, um die eigenen verborgenen Affekte des falschen Lebens *nicht mehr projektiv an uns und anderen abzureagieren*.

Zögern Sie nicht, mich in einem ersten, kostenfreien Kontakt per Telefon oder E-Mail über die Möglichkeiten einer systemisch-sozialen Beratung anzusprechen!

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!