

Das Besondere dieses kritischen Ratgebers

Die drei Irrwege unserer Kultur

Ich habe in meiner langjährigen psychotherapeutischen Arbeit **drei in unserer Kultur verankerte Prozesse** als die zentralen krankmachenden Bedingungen für seelisches Leiden identifiziert. Darin unterscheidet sich mein Ansatz fundamental von der offiziellen Psychotherapie, welche die Ursache der psychischen Erkrankungen dem Individuum zuschreibt.

Diese Vorgänge bezeichne ich als *Irrwege*. Diese als *krankmachend* zu identifizieren, ist *anarchistisch*, weil deren *Herrschaft*, die uns alle im Griff hat, infrage gestellt wird. Dieser Ratgeber, dieser *Reiseführer* zu dir selbst, will dich zur *Emanzipation* und *Rebellion* ermutigen.

Diese Irrwege sind also

- besonders bedeutsam für die Entstehung von seelischem und seelisch-körperlichem (= psychosomatischem) Leid,
- ebenso in unserer Kultur wie in jedem Einzelnen von uns verankert,
- in der offiziellen Psychotherapie weitgehend unberücksichtigt geblieben.

Hier möchte ich diese Irrwege kurz einführen – keine Angst: Sie werden im Verlauf immer wieder thematisiert, veranschaulicht und mit Beispielen versehen.

Introjektion

Damit ist das Erlernen von Regeln, Werten und Überzeugungen gemeint. Man kann sie auch Normen, Ge- und Verbote oder Glaubenssätze nennen. Wir alle sind ihnen unterworfen, geben sie aber auch ständig an andere weiter. Wie sehr wir von diesen *Introjekten* gesteuert werden, ist uns im Alltag kaum bewusst. Spürbar werden sie meist erst dann, wenn man sie verletzt hat. Introjekte sind für das Zusammenleben unerlässlich; schädlich können sie dann werden, wenn sie

- unausgesprochen bestehen,
- individuelle Freiheiten sowie emotionale oder körperliche Prozesse mehr als nötig einschränken,
- mit Bestrafung, Beschämung oder Abwertung einhergehen,
- nicht offen verhandelt werden können.

Bildlich dargestellt sieht das etwa so aus:



Retroflexion

Sehr früh in unserer Erziehung lernen wir, unsere emotionalen, gedanklichen und körperlichen Energien zurückzuhalten und gegen uns selbst zu richten. Wenn frau das tut, *retroflektiert* sie. Vereinfacht gesagt: Wir tun uns selbst das an, was wir dem Anderen nicht antun dürfen oder wollen.

B Erklärung und Veranschaulichung- Etappe 1

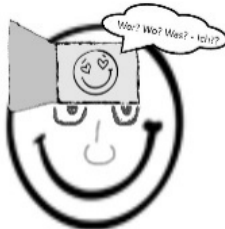
Oder man retroflektiert, um bloß keine der zahlreichen Regeln (Introjekte) zu verletzen. Wir tun dies ständig. Es fällt uns gar nicht mehr auf, weil wir uns so sehr daran gewöhnt haben, dass es uns ganz normal vorkommt. Und genau dies ist das Schwierige daran: diese völlig „normalen“ großen wie kleinen Retroflexionen immer wieder an uns (und anderen) zu entdecken, uns dieser bewusst zu werden.

Retroflexion bedeutet, dass du den Spieß gegen dich selbst richtest oder den Pfeil auf dich selbst abfeuerst. Das zeigt das folgende Bild:



Deflexion

Wenn eine Person *deflektiert*, lenkt sie sich selbst von etwas ab, was eigentlich sehr wichtig für sie ist. Stell dir vor: Statt endlich dem geliebten Menschen die eigenen Gefühle zu gestehen, ziehst du durch die Gemeinde und besüßst dich. Oder du guckst rührselige Filme an und kannst beim Happy End so richtig losheulen. Für dein eigenes Happy End tust du aber nichts ... Deflexion ist so, als wäre bei dir drinnen irgendwie „keiner zuhause“, siehe die nächste Grafik:



Oder dir fällt plötzlich ein, dass du noch Blumen pflücken könntest – das langersehnte Ziel aber verlierst du gänzlich aus den Augen, obwohl es zum Greifen nahe ist:



Noch ein Wort zu Fremdwörtern

Die soeben eingeführten Fremdwörter mude ich dir zu, aber keine Angst: Ich werde sie im Folgenden sehr ausführlich erläutern. Und ansonsten versuche ich, Deutsch zu schreiben, versprochen! (Allerdings komme ich bei den Vertiefungen der Route D nicht ganz ohne aus ...)

Zusammenhang zwischen den drei Irrwegen

Grob können wir folgenden Zusammenhang zwischen Introjektion, Retroflexion und Deflexion herstellen:

- Das **Introjizieren**, das Erlernen von Regeln, dient der gesellschaftlichen Kontrolle von Emotionen, Gedanken und Handlungen. Nicht nur heftige, bedrohliche Gefühle, die mit Wut, Zorn, Aggression, Gewalt, Sex, Hässlichkeit und körperlichen Vorgängen zu tun haben, werden durch Introjekte beschnitten, sondern sogar fast jedes klare Mitteilen von positiven wie negativen Emotionen.
- Um diese Regeln bedienen zu können, müssen wir körperliche und emotionale Prozesse abmildern oder ganz zurückhalten, indem wir diese Energien **retroflektieren** und so gegen uns selbst richten.
- Um nicht ständig mit unseren Retroflexionen und der damit verbundenen Frustration beschäftigt zu sein, lenken wir uns mittels verschiedener **Deflexions**-Strategien ab.

Aber ganz ohne geht's doch auch nicht, oder?

Richtig: Die genannten Vorgänge sind nicht einfach nur schlecht. In gesundem Maße sind sie notwendig und nützlich:

- Natürlich brauchen wir *Regeln*. Sinnvolle und klar kommunizierte Regeln und Werte machen das Miteinander einfacher und mindern das Risiko zwischenmenschlicher Unfälle.
- Wir müssen manchmal leiblich-emotionale Energien *zurückhalten*. Niemand möchte, dass eine andere Person rücksichtslos ihre Bedürfnisse an einem selbst auslebt.
- Und auch das *Ablenken* von etwas Wichtigem kann durchaus angemessen sein. Statt zum Beispiel andauernd mit Frustrationen oder Ängsten beschäftigt zu sein, kann es sinnvoll sein, diese hinter sich zu lassen und neue Wege zu gehen. Nicht zuletzt entstehen kulturelle Werke aus dem Erleben von Scheitern und Misserfolg.

Ich meine aber: **Unsere Dressur geht erheblich zu weit!** Wir unterwerfen uns zu vielen, zu strengen und zu undeutlichen Regeln, wir halten zu Vieles an Gefühlen zurück und wenden es unnötigerweise gegen uns selbst, und wir lenken so oft von Wesentlichem ab, dass wir gar nicht mehr anders können.

Was sonst noch besonders ist an meinem Ansatz und worin sich dieser von der offiziellen Psychotherapie abhebt, das ist das Thema des folgenden Kapitels: