

OBJEKTBEZOGENHEIT UND SELBSTBEZOGENHEIT ALS ABWEHR

ODER:

AGENCY UND DEFENSIVER CHARAKTERSTIL

EINFÜHRUNG

Im Jahre 1990 stiess ich auf die Arbeiten von Jack Lee Rosenberg, und Beverly Kitaen Morse und die von Rosenberg et al. begründete Körperpsychotherapie IBP (Integrativ Body Psychotherapy, IBP). Das in IBP vertretene Konzept von Agency und die praxisbezogene Art damit zu arbeiten, scheint mir ein so ausserordentlicher Beitrag zur Lehre der Psychodynamik von Störungen und an die Psychotherapie im Allgemeinen zu sein, dass ich mich diesem Thema vertieft widmete. Ich möchte in diesem Beitrag kurz vorstellen, was IBP unter Agency und defensivem Charakterstil versteht, um dann eine Vertiefung zu wagen, die mir in der Praxis für das Verständnis verschiedener Probleme sehr hilfreich erscheint.

DAS MENSCHLICHE DILEMMA UND DAS NOTPROGRAMM AGENCY

DAS MENSCHLICHE DILEMMA

Menschen werden zu früh geboren. Nach Adolf Portmann sollte das erste Lebensjahr eines Menschen noch der Embryonalzeit zugerechnet werden, da das Kind erst nach Ablauf dieser Zeit die bei den anderen Säugetieren übliche Geburtsreife erreicht hat. Diese, nach Portmann, „extrauterines Frühjahr“ oder „soziale Uteruszeit“ genannte Phase, ist beim Menschen durch das existentiell wichtige emotionale Band zwischen Mutter und Kind gesichert. Damit verbunden und entwicklungsgeschichtlich verankert („extrauterines Frühjahr“) entsteht das Dilemma des Menschen zwischen **Autonomie** und **Bezogensein**, zwischen **Ich** und **Du**. Dieses **Dilemma** ist **Wachstumspotential** und **Scheitungsgefahr** zugleich.

Stavros Mentzos schreibt dazu: „Die dargestellte Polaritätsauffassung“ (Objektbezogenheit/Selbstbezogenheit) „ist nicht willkürlich oder zufällig, Sie basiert letztlich ganz einfach auf einer normal vorgegebenen anthropologischen Konstanten, wonach das zentrale entwicklungspsychologische Ziel schon im ersten Lebensjahr, aber auch danach, ein zweifaches ist: Es geht sowohl um die Herstellung einer engen Bindung, also einer immer wieder zu erreichenden Gemeinschaftlichkeit mit den wichtigen Bezugspersonen, als auch um Identität und Autonomie, also um den Aufbau und die Aufrechterhaltung der -nach der modernen Säuglingsforschung schon von Anfang an vorhandenen- abgegrenzten Identität, die aber gerade auch innerhalb und mit Hilfe der zuerst genannten Beziehung immer wieder bestätigt und differenziert wird.“ (1995, S. 155)

DAS NOTPROGRAMM AGENCY

Die Zeit vor, während und nach der Geburt, sowie die ersten Jahre des Kindes, in denen es auf liebevolle Pflege der Eltern angewiesen ist, ist eine äusserst sensible Zeit für ein Kind. Da wir Menschen, wie oben beschrieben, zu früh zur Welt kommen um alleine überleben zu können, werden

körperliche und emotionale Traumata (frühe Trennung, Krankheiten von Mutter und Kind, Überforderung der Mutter, existenzielle Nöte der Eltern u.s.w.) als existenzielle Bedrohung empfunden und die archaische, instinktive Antwort ist das, was die Integrative Körperpsychotherapie (IBP) **emotionale Agency** nennt. Ganz besonders gilt dies, nach meiner Auffassung, wenn die traumatische Situation fort dauert, also nicht ein kurzes, überwindbares Ereignis darstellt.

Hat das Kind also zu Beginn seines Lebens, das heißt in der Zeit seiner totalen, emotionalen und körperlichen Abhängigkeit, diese traumatische oder fortlaufende traumatische Erfahrung gemacht, so wird es dieses **Notprogramm der emotionalen Agency** auf alle späteren emotional wichtigen Beziehungen übertragen. Das Notprogramm ist zum **Beziehungsstil** geworden. Agency ist also mehr als ein Verhalten, das leicht geändert werden kann.

Agency ist die Antwort auf eine existenzbedrohende Erfahrung, die auch im **Körper gespeichert** ist. Deshalb, so meine ich, sollte Agency als zur Abwehr zugehörig betrachtet werden. In der Integrativen Körperpsychotherapie wird Agency nicht explizit zur Abwehr gerechnet. Dies ist vor allem eine theoretische Frage, eine Frage der theoretischen Einordnung. Es wäre aber sehr hilfreich, **Agency als die objektbezogene Seite der Abwehr zu betrachten**. Agency bedeutet, dass ein **Vernachlässigen des Selbst** und der Selbstimpulse da ist und ein eigentlicher **Zwang zum Handeln, Fühlen und Denken, ja sogar Wahrnehmen, im Sinne des Andern** miteinhergeht. **Abwehrhafte Objektbezogenheit ist Agency** auch deshalb, weil keine Wahl besteht sich für das Eigene einzusetzen, vor allem dann nicht, wenn der Andere bedürftig oder fordernd ist oder scheint.

Das **Notprogramm Agency ist die selbstentfremdete Antwort auf traumatische Ereignisse** und gleichzeitig wird Agency zum **Beziehungsmuster** fürs weitere Leben. Das Kind hat „gelernt“, dass es nur überlebt, wenn es seine Bedürfnisse zurückstellt zugunsten der Bedürfnisse des Andern (Mutter, Vater, spätere Partner, Kinder u.s.w.).

Dieses Beziehungsmuster wird durch individuelle Auslöser aktiviert und ist mit einem bestimmten Körpergefühl verbunden. Diese Auslöser sind an den Ursprungskonflikt geknüpft. Sie haben mit den Themen wie Trennung/Beziehung, Bedürftigkeit, Benachteiligung, Hoffnung/ Hoffnungslosigkeit, , Zurückweisung u.s.w., zu tun.

Der Mensch der in Agency verhaftet ist, nennen wir ihn Agent, erfährt diese Auslöser als Forderung, Notwendigkeit, ja als Zwang im Sinne des Anderen zu „Handeln“.

Agenten können Leiden Anderer nicht ertragen und sind deshalb die **geborenen Helfer**. Sie haben diese Fähigkeit früh gelernt und sind für helfende Berufe prädestiniert. Das Handeln einer Agentin, eines Agenten ist aber nicht von reiner selbstloser Liebe getragen (denn es ist ein Überlebensmuster und muss dem *Eigenen* dienen). Man könnte sagen, dass Agenten einen einseitigen Vertrag eingehen. Der Vertrag lautet etwa: „Ich helfe Dir, ich tue etwas für Dich, aber verlasse mich nicht, habe mich gern.....etc.“

Der Agent kommt mit dem christlichen Gebot: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ nicht klar. Er versucht sich krampfhaft im ersten Teil und schafft den zweiten Teil: „wie dich selbst“ nicht.

Ich möchte betonen, dass nicht die Handlungen an sich abwehrhaft sind, sondern es ist die emotionale Qualität der Handlung, die bestimmend ist. Die gleiche Handlung kann aus Liebe oder zumindest abwehrfrei geschehen oder aber in agentenhafter (abwehrhafter) Weise.

Die Agentin (der Agent) die gelernt hat, diese beiden Gefühlsqualitäten zu unterscheiden, erfährt, dass der abwehrfreien Handlungsweise das Gefühl der Unausweichlichkeit fehlt und sich ein leichteres, gutes Gefühl (ich habe eine Wahl und ich tue dies weil ich es will, nicht weil ich denke der andere erwartet das von mir) im Körper ausbreitet. Die Objektbezogenheit als Abwehr (Agency) ist meist mit einem Gefühl der Schwere oder Leblosigkeit oder Dumpfheit im Körper verbunden und mit dem Gefühl des unausweichlichen Müssens.

Die **Schattenseiten von Agency** sind schwerwiegend, wie wir später sehen werden. Gesellschaftlich gesehen werden Menschen die scheinbar selbstlos alles Mögliche für Andere tun natürlich sehr geschätzt und allzu oft auch ausgenützt und um ihre Rechte betrogen.

Weil der Agent Leiden schwer erträgt, kann er –wie schon gesagt- dem nur begegnen, indem er etwas dagegen „tut“. Solange der Erfolg sichtbar ist oder der Agent für dieses Helfen geliebt oder geschätzt wird, geht es ihm möglicherweise lange gut. Schwierig wird es für ihn, wenn sein Helfen nichts nützt, er für sein Tun nicht geschätzt wird -d. h. sein einseitiger Vertrag nicht erfüllt wird- oder wenn er von seinem Schützling Kritik oder Zurückweisung erfährt oder ein Konflikt zwischen ihnen entsteht. Dann schlägt Agency (die abwehrhafte Objektbezogenheit) in Enttäuschung um, mit der Zeit sogar in Hoffnungslosigkeit und Depression oder in körperliche Krankheit, je nach dem wie tief sein Selbst fragmentiert. Dies ist dann auch der Zeitpunkt, wo Agency vom Objektpol zum Selbstpol (Mentzos) wechselt. Mit den Worten der Integrativen Körperpsychotherapie gesprochen ist es der Moment, wo Agency in Charakterstil wechselt, also der Wechsel vom Objektpol (Agency) zum Selbstpol (Charakterstil) stattfindet.

Mentzos spricht vom Modus der Verarbeitung eines Konfliktes oder der Kompensation. Er teilt die „klinisch beobachtbaren „Modi“ nach einer auch normalerweise und natürlich **vorhandenen Polarität** und entlang einer durch ihre zwei Pole definierten Achse“ an. **„An ihrem einen Ende steht das Selbst, die Selbstbezogenheit, das „Narzisstische“, am anderen Ende das Objekt, die Objektbezogenheit,** die Objektabhängigkeit. (Mentzos 1995, S. 154)

Agency ist, wie schon beschrieben, eine abwehrhafte Objektbezogenheit, ein Vernachlässigen des Selbst und der Selbstimpulse und die Antwort auf ein existentielles Trauma in der Zeit der kindlichen Abhängigkeit. Anschliessend werde ich mit exemplarischen Geschichten von Baby 1, Baby 2 und Baby 3 die verschiedenen Ausprägungen von Agency exemplarisch darstellen und zu zeigen versuchen, was die Bedingungen sind, dass abwehrhafte Objektbezogenheit (Agency) in abwehrhafte Selbstbezogenheit (im IBP Charakterstil genannt) übergeht.

Die generelle Beschreibung von emotionaler Agency wie sie J.L. Rosenberg und Beverly Kitaen-Morse (1996) beschreiben, ist von grosser Bedeutung und hat meine Arbeit grundlegend verändert. Sie gab mir aber auch verschiedene Rätsel auf, vor allem im Zusammenwirken der verschiedenen Abwehrmodi (Mentzos) in Beziehungen und im Speziellen in Paarbeziehungen.

Was ich hier beschreibe, ist nicht dem schwer Pathologischen zuzuordnen, es ist die ganz normale (bis neurotische) Anpassung des Selbst an die rauhen Gegebenheiten der Welt, die, man könnte sagen erbarmungslos, auf das ungeschützte, ungepanzerte junge Selbst prallen. Was ich hier beschreibe, ist die **Ausformung der notwendigen Abwehrstrategie des Überlebens.** Meine Arbeit hier soll die **Bewältigungsmechanismen von Trennung und Angst** beschreiben, die sich als Möglichkeiten ausformen können zwischen dem „Veräussern“ (Objektpol/Agency) und dem Wegstossen bzw. dem Rückzug (Selbstpol/Charakterstil).

So lasse ich nun exemplarisch Baby 1, Baby 2 und Baby 3 erstehen. Ihre Geschichte geht aus klinischen Erkenntnissen und Beobachtungen aus dem Alltag hervor.

DIE GESCHICHTE VON BABY 1

Die Geburt von Baby 1 war schwer, ja lebensbedrohend, Mutter und Kind wurden nach der Geburt getrennt (wie damals üblich) und beide brauchten eine Zeit der Erholung. Baby 1 ging es lange nicht sehr gut, die Mutter war besorgt. Sie hatte sich wieder erholt und ihre ganze Sorge galt dem Kind. Das

Leben war für die Mutter, wie auch für den Vater von Baby 1 oft schwierig, aber ihr Kind und ihre Familie waren ihnen Alles. Krankheiten in der Familie liessen eine Überbesorgtheit bei der Mutter aufkommen, die auch Baby 1 ängstigten, ohne dass diese Ängste sich je bewahrheiteten.

WAS LERNT BABY 1?

Es hat erfahren, dass dieses Geborgensein, diese existentielle Sicherheit des Kontaktes und der Bedürfnisbefriedigung erschüttert werden kann. Es lernt zu warten, sich **nach aussen zu richten**, nennen wir es: „etwas zu tun“. **Es lernt zu Überleben.**

Es lernt auch -und das ist sehr wichtig-, dass sein „Tun“ schliesslich etwas bewirkt. Nach zwei Wochen Spital war die Mutter wieder da und es bekam all die Zuwendung und Liebe, die es brauchte, um zu überleben. Gleichzeitig hat es gelernt, dass **es wichtig ist für seine Eltern ist, dass es geliebt wird und Wirkung hat.** Die Überbesorgtheit in Bezug auf Krankheiten erneuert stets das „Wissen“ um die existentielle Gefahr des Verlustes.

Baby 1 weiss, dass es mit seiner Zugewandtheit, seiner Art auf Menschen zuzugehen schlussendlich erfolgreich ist und Wirkung hat (es hat dies ja erfahren). Es gibt im späteren Leben seine Objektbezogenheit selbst dann nicht auf, wenn es schwierig ist. Schwierigkeiten erhöhen nur seine Anstrengung: „ich muss es besser machen“.

Ich nenne Baby 1 den **hoffnungsvollen Agenten**. Baby 1 ist fast immer in Objektbezogenheit. Dies gelingt Baby 1, indem es sich hauptsächlich so in den Andern einfühlt, dass es seine Sichtweise übernimmt und sich in seinen Dienst stellt. Baby 1 schaut nicht hin, wie es wirklich ist, nimmt Zeichen der Unfreundlichkeit hin und entschuldigt sie aus der Sicht des Anderen (z. B. „er hat es eben schwer...“ etc), setzt selten klare, gesunde Grenzen. Wird seine freundliche Zugewandtheit in Frage gestellt oder nicht gewünscht, entsteht ein grundlegender Konflikt, dann kippt auch Baby 1 in Enttäuschung, eventuell in Angst und verschliesst sich schlussendlich in Selbstbezogenheit, nur, das kann sehr lange dauern. Diese zugewandte Ueberlebensstrategie von Baby 1 ist oft sehr lange erfolgreich und Baby 1 lässt nichts unversucht Beziehungen zu erhalten, koste es was es wolle. Oft sind es körperliche Symptome und Ausgebranntsein die als erste Warnung eine Veränderung fordern meist passiert dies spätestens um das vierzigste Altersjahr herum.

Es ist nicht selten, dass die ständige **psychische und physische Ausbeutung (manchmal bis zur Würdelosigkeit) durch sich selber**, in einen Zustand von Erschöpfung und Depression oder eben auch Krankheit führt. Hier entsteht dann die Möglichkeit, unter dem Leidensdruck der körperlichen Krankheit, den Ursprungskonflikt anzugehen.

Die körperlichen Abwehrmuster:

In der Therapie im Erwachsenenalter **hat Baby 1 Mühe bei der Selbstwahrnehmung**, weil die Aufmerksamkeit, sobald noch jemand da ist, nach aussen, zur Therapeutin gerichtet ist. Oft kreisen seine Gedanken darum, ob es dem Therapeuten gut geht, was er wohl erwartet, was er denkt oder fühlt....etc. In der Therapie muss Baby 1 zuerst lernen, sich selber zu spüren und wahrzunehmen, selbst dann wenn jemand anwesend ist und die volle Aufmerksamkeit ihr selber gilt. Baby 1 gleitet auch leicht in Gedanken ab zu Personen in ihrem Leben. Aber Baby 1 ist nicht grundsätzlich von der Selbstwahrnehmung abgeschnitten, es ist nur so, dass der oder die „**Andere**“ **mehr im Zentrum der Wahrnehmung ist.** Ist Baby 1 alleine mit sich selber, so ist der Selbstbezug und die Selbstwahrnehmung einfacher, ja manchmal erst dann möglich.

Der Körper von Baby 1 ist nicht sonderlich gepanzert. Das Problem liegt in **der Veräusserung von Wahrnehmung** und Steuerung und der mangelnden Grenzen. Einhergehend mit dem **Mangel an Grenzen** ist auch die **Unfähigkeit zu gesunder Aggression im Dienste des eigenen Selbst**). Baby 1 kann aber kämpfen, wenn es um Benachteiligte geht, um Kinder oder um Ziele für eine bessere Welt, das heisst, wenn es um Andere geht.

Wenn es diesen Menschen in der Therapie gelingt, bei sich zu bleiben, so sprechen sie auf Ladungsatmung (IBP-Ladungsatmung führt zum tolerieren von mehr Sauerstoff und Lebendigkeit im

Körper, bei voller Präsenz. Containmentmodell) gut an und es stellt sich ein tiefes Wohlgefühl und Ruhe ein. Dieses Wohlgefühl (Sense of Wellbeing) stellt sich dann ein, wenn ein Kern- oder Selbstgefühl (Core Sense of Self) zugelassen werden kann.

Grenzen:

Baby 1 hat (wie wir noch sehen werden) von allen die unklarsten Grenzen. Je näher und intimer die Beziehung ist, um so mehr „opfert“ Baby 1 sich selbst, seine Interessen und seine Grenzen zugunsten des Bezogenseins. Ein so grosses Opfer darf nicht umsonst sein. Baby 1 erwartet dafür, nicht verlassen zu werden, geliebt zu werden, wichtig für diesen Menschen zu sein....u. s. w.

DIE GESCHICHTE VON BABY 2

Baby 2 hat eine ähnlich schwierige erste Zeit, aber sein Umfeld nach dem ersten schweren Lebensereignis ist nicht besonders freundlich, die Mutter ist nicht fähig nach Baby 2 zu schauen in den ersten Wochen und so kommt eine Schwester ins Haus, die sich freut auf das Kleine und gut zu ihm schaut.

Mit zwei Jahren bekommt Baby 2 eine schwere Krankheit, ein Sanatoriumsaufenthalt in den Bergen, weit weg von der Familie wird nötig. Gerade in dieser schweren Zeit von Krankheit und Angst muss Baby 2 auch noch auf die Zuwendung der Eltern verzichten. In der Zwischenzeit verschlechtert sich das Verhältnis zwischen den Eltern, es gibt oft Streit in der Familie und bei der Heimkehr von Baby 2 sind die Eltern recht unglücklich in ihrer Situation. Bald darauf stellt sich heraus, dass auch die Mutter die schwere Krankheit in sich trägt und auch sie muss zum Kuraufenthalt in die Berge. Die Kinder, d. h. Baby 2 und seine ältere Schwester werden von Verwandten betreut bis die Mutter zurückkommt.

Als Baby 2 sieben Jahre alt ist, wird die Ehe der Eltern geschieden. Von da an beginnt ein sehr harter existentielle Überlebenskampf für die Mutter, den sie mit Heimarbeit und sehr viel Einsatz bestreitet. Die Kinder müssen diesen Existenzkampf der Mutter mit ansehen ohne viel beitragen zu können. Ihr Beitrag ist ihre Sorge und Angst um die Mutter und ihr Wohlergehen (ihre „Veräusserung“).

Baby 2 hat im Unterschied zu Baby 1 eine **Kette von Trennungen, Enttäuschungen und Ängsten** durchzustehen.

Baby 2 hat trotz den Enttäuschungen und Ängsten noch genügend Halt und Kontakt und Wirkung bei seinen Nächsten, dass es sich nicht ganz abwendet, zurückzieht oder die Menschen aktiv wegstösst.

Was „lernt“ Baby 2? Baby 2 hat erfahren, dass seine Bedürfnisse nicht selbstverständlich befriedigt werden. Auch Baby 2 hat erkannt, es „muss etwas tun“. Aber im Gegensatz zu Baby 1 hat es **die Sicherheit seiner Wirkung auf seine Bezugspersonen zu oft nicht erlangen können**. Zu oft wurde es **enttäuscht**. So hat Baby 2 gelernt, dass es etwas „tun muss“, aber dass sein Erfolg auch fraglich, zufällig oder höchst unsicher ist. Es ist deshalb auch kritischer der Welt gegenüber und erwartet nicht selbstverständlich Gutes von den Menschen, es hat nicht die Naivität von Baby 1.

Trotzdem versucht es Baby 2 immer wieder von neuem, weil es unbewusst „weiss“, dass es manchmal erfolgreich ist. So pendelt Baby 2 zwischen Hoffnung (objektbezogen) und Enttäuschung (selbstbezogen).

Ich nenne Baby 2 den enttäuschten Agenten. Baby 2 pendelt abwehrhaft zwischen Selbstbezogenheit und Objektbezogenheit. Eigentlich müsste man Baby 2 den leicht enttäuschbaren Agenten nennen, denn Baby 2 wird immer wider auf Menschen zugehen, aber **schon ein kleineres Hindernis oder eine kleine Kränkung bringt die Enttäuschung an den Tag. Diese**

Enttäuschung bringt den Pendel in Bewegung, Baby 2 swingt von der Objektbezogenheit zur Selbstbezogenheit.

Die körperlichen Abwehrmuster von Baby 2:

Baby 2 hat mehr **Spannung in Muskeln und vor allem in den Gelenken** (als Baby 1).

Vom Autonomen Nervensystem (ANS) her betrachtet, neigt Baby 2 mehr zu **Flucht- und Kampfmustern** in der Enttäuschungsphase.

Baby 2 kann (bei IBP-Ladungsatmung) weniger Sauerstoff im Körper tolerieren, da die **Spannung und der Stresspegel (ANS) grösser ist**.

Da Baby 2 schnellere Wechsel zwischen Agency (objektbezogen) und Charakterstil (selbstbezogen) hat, ist die Ausbeutung des Körpers nicht so zentral, weil in der Phase des Rückzuges eine gewisse Erholung stattfindet. Diese Erholung ist einerseits körperlich und andererseits betrifft sie die narzisstische Selbsthomöostase.

Grenzen: Baby 2 hat auch Schwierigkeiten mit klaren Grenzen. Grenzen versucht Baby 2 mit Flucht und Rückzug oder Angriff, Beschuldigungen und Kampf zu ziehen. In der hoffnungsbetonten Phase (objektbezogen, Agency) hat Baby 2 so unklare Grenzen wie Baby 1.

DIE GESCHICHTE VON BABY 3

Baby 3 hat es nicht leicht, ich werde dies nicht weiter ausführen, denn auch Baby 3 erlebt eine Kette von Trennungen und Schmerz in den ersten Jahren, doch seine Eltern können –aus welchen Gründen auch immer- ihrem Kind nicht genügend liebevoll zur Seite stehen. Die **Kette der Enttäuschungen, Trennungen und Ängsten** ist lang für Baby 3 und gleichzeitig ist auch die **beziehungsmässige Verbundenheit**, zu wenigstens einer wichtigen Bezugsperson, **geringer**. Baby 3 realisiert schliesslich, dass seine Möglichkeiten nicht genügen um eine positive, liebevolle Antwort auf sein Sein zu bewirken. **Es hat „gelernt“**, was immer es „tut“, wie sehr es sich „veräussert“, wie sehr es sich hinwendet, **es erzielt keine** wünschenswerte **Wirkung, es kann nicht genügen**. So **zieht sich Baby 3 entweder passiv in Zurückhaltung oder aktiv abstossend in sich selber zurück**. Vor allem als Kind leben diese Menschen sehr oft in einer besseren Phantasiewelt, in denen es liebende Menschen gibt und die Welt noch in Ordnung ist. Das heisst, die Objektbezogenheit ist für Baby 3 weniger häufig und oft auch weniger in der Realität verankert. Baby 3 ist also weniger oft in Agency, mehr im Charakterstil und in Selbstbezogenheit.

Kinder wie Baby 3 weisen als Erwachsene oft einen strukturellen Mangel des Selbst (Mentzos) auf, der ihnen das soziale Leben erschweren kann.

Baby 3 lebt, wie oben beschrieben, mehr in einer (aktiven oder passiven) Selbstbezogenheit, und manchmal auch in Einsamkeit. Baby 3 wird den Weg zum Psychotherapeuten, zur Psychotherapeutin kaum suchen, weil es hiervon keine Hilfe seiner Nöte erwartet. Es ist eher wahrscheinlich, dass körperliche Probleme einen Hausarztbesuch erfordern, und allenfalls auf diesem Wege eine Psychotherapie erfolgt.

Grenzen: Baby 3 hat die rigidesten Grenzen. Diese Grenzen sind eine Tatsache und manchmal entsteht die Frage wie sie eigentlich zustande kamen. Aber es gibt vielfältige Möglichkeiten, andere Menschen von sich fernzuhalten. Baby 3 ist ein Meister darin. Gleichzeitig hat Baby 3 eine starke körperliche Panzerung, die jedoch weniger „dynamisierbar“(im Sinne von Flucht und Kampf) ist als bei Baby 2.

Ich habe nun holzschnittartig und exemplarisch die Lebensgeschichten dieser drei Babys dargestellt. Es sind nicht primär die einzelnen Ereignisse, die zu diesen jeweiligen Abwehr- oder

Bewältigungsmodi führen, es ist auch nicht unbedingt der Zeitpunkt des Traumas oder der Traumata, sondern es ist die **erfahrene Wiederholung der Wirkungslosigkeit im Kontakt, oder auch der erfahrenen Wirkung** (Baby 1), auf die Bezugspersonen, und zwar **aus der Warte des Kindes gesehen**. Diese erfahrene Wirkung oder eben Wirkungslosigkeit und Enttäuschung, bestimmt über die aktuelle Seite des Pendels, bestimmt ob die Seite der Objektbezogenheit im Vordergrund ist, oder die Selbstbezogenheit (als Antwort auf Trennung, Angst und Enttäuschung).

Wirkung haben heisst unter anderem, dass man Verhalten Anderer in Bezug auf sich selber beeinflussen oder stoppen kann. **Wirkungslosigkeit** erfährt das Kind, wenn es schreit und einfach niemand kommt, aber es erfährt Wirkungslosigkeit ebenso, wenn es geschlagen wird und dies nicht stoppen kann. Das heisst, nur wenn das Kind verlassen und überflutet werden stoppen kann, entsteht ein Gefühl von eigener Wirksamkeit und Wert.

Diese oben beschriebene Pulsation zwischen Ich und Du, zwischen dem Selbst und dem Anderen ist eine allgemein menschliche Gegebenheit, nichts Pathologisches. Ja sie ist sogar eine Notwendigkeit des Seins.

Wenn man die Beziehungsstile der drei Babys in je einem Satz beschreiben möchte, so könnte man sagen:

Baby 1 schiffet sich um alle Beziehungsklippen herum, schaut nicht ins tiefe Wasser wo die Klippen sein könnten, wichtig ist die Beziehung, das Ziel. Der Schiffbruch ist dann meist existentiell und krisenhaft

Baby 2 weiss, dass es Beziehungsklippen gibt, weiss auch dass sie gefährlich sind, aber wenn die Klippe dann auftaucht, dann kommt Baby 2 in Seenot und rettet sich *aus* dem Wasser, um später wieder ein Boot zu besteigen und es aufs neue zu versuchen, mit meist dem gleichen Ausgang.

Baby 3 weiss dass es Klippen gibt, weiss um ihre Gefährlichkeit, weiss auch dass es nicht schwimmen kann und bleibt an Land, vielleicht bis zu den Knien oder Hüften im Wasser. Manchmal träumt es von der Seefahrt.

DIE AUSWIRKUNGEN VON AGENCY

Wenn ich von den Auswirkungen von **Agency** spreche, so meine ich die **Überbetonung, der Bereitschaft zur einen, objektbetonten Seite der Abwehr hin**. Wie wir vorgängig gesehen haben, wechselt diese Betonung durch Angst, Trennung, Zurückweisung Enttäuschung u. s. w und kippt in Selbstbezogenheit. Diese Art der Bereitschaft auf eine bestimmte Weise zu reagieren ist einerseits, man könnte sagen charaktertypisch andererseits aber ist diese Polarität und der ständige Wechsel von Objektbezogenheit und Selbstbezogenheit an sich eine menschliche Kondition und somit in einem gewissen dynamischen Wechsel, wie uns die Geschichten von Baby 1, 2 und 3 gezeigt haben.

Diese Polarität zwischen Objektbezogenheit und Selbstbezogenheit hat natürlich dort eine starke Wirkung, wo es um Beziehung und Intimität geht, in der Paarbeziehung. Die meisten Menschen, die eine Paarbeziehung eingehen, erhoffen sich emotionale Erfüllung, oft erhoffen sie sich das, was sie in ihrer Kindheit vermissen mussten. Sie schreiben der geliebten Person Eigenschaften zu, die Liebe und Geborgenheit oder sonst etwas Positives versprechen. Konflikthafte ist selten eingeplant. Es ist jedoch dieses Konflikthafte, das den Pendel in Bewegung setzt und von der objektbezogenen auf die selbstbezogene Seite schwingen lässt.

Die Paarbeziehung ist ein bevorzugtes Feld für Agency. Je intimer und verbindlicher eine Beziehung ist, umso mehr werden die mit Intimität verknüpften kindlichen Sehnsüchte nach Liebe und

Anerkennung geweckt. Weil aber **Agenten sich sicher sind, dass sie nicht um ihrer selbst willen geliebt werden**, fühlen sie sich forciert, zuerst ihre Agency-Leistung zu erbringen um liebenswert zu sein. Man kann fast sagen, sie verdienen sich die Zuwendung und Liebe durch ihre Agentenleistung. Gehen wir zu Baby 1 und Baby 2 zurück. Wie könnten ihre Beziehungen aussehen?

Baby 1, nun eine junge Frau geworden (nennen wir sie **Sie**), **Baby 2** ein junger Mann (**Er**), lernen sich schon durch Helfen kennen. Es kann sein, dass Er gerade ein Problem hat, das sie ihm hilfsbereit lösen hilft oder dass sie sich in einem Hilfsprojekt für Benachteiligte kennen lernen. Es gibt viele Möglichkeiten des Helfens, doch viele dieser **Beziehungen beginnen als Agentur**, das heisst, durch gegenseitiges Helfen.

Nehmen wir also an, dass Sie (Baby 1) dem jungen Mann (Baby 2) begegnet und ihre erste Begegnung mit sich helfen beginnt. Sie steht ihm bei, Er bekommt Unterstützung und gleichzeitig eine „Beziehungseinladung“ um die er froh ist (Selbstwert). Sie erscheint hier stark, er im Moment gerade schwächer. Die Situation kann aber leicht täuschen. Wir erinnern uns, auch bei Baby 1 steht am Anfang eine Verletzung, die Art wie Baby 1 diese Verletzung bewältigt ist eine „Veräusserung“, das heisst eine Tendenz zur Objektbezogenheit. Baby 1 hat also damals den Schmerz bewältigt, indem es gelernt hat sich zu „veräussern“ (Objektbezogenheit), das hat die eigene Not erträglich gemacht. Bedürftigkeit, Schmerz, Hilflosigkeit, Ungerechtigkeit u. s. w. bei anderen Menschen zu sehen, ruft aber bei Baby 1 die eigene Verletzung in Erinnerung.

Zu Beginn bewundert **Er** ihre Kraft und ihre Einfühlsamkeit und freut sich, von ihr so viel Zuwendung und Aufmerksamkeit zu erhalten. Ihre Beziehung stärkt seinen Selbstwert. **Sie** freut sich, dass er zu ihr kommt und sie ins Vertrauen zieht. Beide fühlen sich aufgewertet in ihrem Sein. Beide haben einen **unbewussten, einseitigen Vertrag** geschlossen, wie ich das weiter oben schon erläutert habe. Wie das einseitige und unbewusste Verträge an sich haben, so ist ihre volle Erfüllung höchst unwahrscheinlich. Wenn **Ihr** einseitiger Vertrag lautet: „ich tue alles für Dich, nur verlasse mich nicht“, so ist die Enttäuschung voraussehbar. Irgendwann wird **Er** im gerade entscheidenden Moment, wo sie ihn gebraucht hätte, nicht da sein. (Viele Frauen z.B. fühlen sich durch ihren Mann verlassen und verraten bei der Geburt ihres ersten Kindes, wenn er ihr nicht so beistehen kann, wie sie sich dies gewünscht hätte. Manche dieser Wunden heilen nie und stören die Beziehung eines Paares noch viele Jahre später als dunkle Geister aus der Vergangenheit).

Agenten-Beziehungen zeichnen sich aus durch eine gegenseitige Abhängigkeit und oft besteht ein unerträgliches Gefälle zwischen Helfer und Bedürftigem, ein gordischer Knoten, der mit der Zeit immer unlösbarer wird. Denn beide sind bedürftig! **Sie** (Baby) nimmt zuviel Beziehungslast auf sich, **Er** (Baby 2) wird dadurch entmündigt und das erträgt er nicht. **Er** fängt an sich mit Abgrenzungen gegen ihre Dominanz zu wehren. Das bringt **Sie** dazu, sich mehr anzustrengen, oder noch schlimmer, mehr zu tun. **Sie** fühlt sich zunehmend verraten: „Ich habe alles für dich gemacht und du behandelst mich schlecht/liebst mich nicht.“

Wenn wir genauer hinschauen, so wird klar: Beide haben ihre **geheimen Autonomiebestrebungen** geopfert. Beide haben Gründe beim anderen gefunden, warum ihre Wünsche und Bedürfnisse keinen Platz haben. Beide haben **ihre Erfüllung aussen gesucht**. Oft entsteht (vor allem bei Baby 1) die Angst, dass der Partner auf **Ihre** Hilfe nicht verzichten kann weil er zu wenig stark sei, krank werden könnte oder sich umbringen könnte, wenn **Sie** nicht alles für ihn tue. Diese Befürchtung zeigt wieder die **ursprüngliche, existentielle Dimension des Problems**. Wohl einer der wichtigsten Punkte in einer Paartherapie mit Agency als zentralem Problem, wird die **Ehrlichkeit** sein. Agenten lügen nicht, indem sie etwas grob anderes sagen. Sie lügen indem sie nur die Hälfte sagen, indem sie abschwächen und relativieren. **Sie schonen ihre Partner mit der vollen Wahrheit** weil sie glauben dieser ertrage diese Wahrheit nicht. Agenten machen sich pflegeleicht (vor allem Baby 1) und sind dann mit den Jahren enttäuscht von ihren Partnern.

Manchmal sind die Selbstimpulse so „tief vergraben“, dass der erste Schritt zur Veränderung darin besteht, überhaupt zuerst herauszufinden, was man eigentlich vom Leben möchte.

Weil Agency durch das Abtöten der Selbstimpulse und das „Veräussern“ mit den Jahren immer mehr zu einem Gefühl der Schwere, des Ausgebranntseins, ja der Sinnlosigkeit führt, lösen manche Paare dieses langsame „Absterben“, indem sie **Nebenschauplätze** eröffnen. Ein beliebter Nebenschauplatz sind **unverbindliche Aussenbeziehungen**, die durch die Unverbindlichkeit erotisch und prickelnd bleiben können. Solche Beziehungen werden wie ein Medikament gegen Agency gebraucht um nicht ganz abzusterben. Andere Nebenschauplätze können das exzessive Arbeiten, Sport, Reisen oder andere Passionen sein.

Eine weit verbreitete Illusion, die zu verabschieden ist, besteht darin, dass eine Paarbeziehung die unerfüllten Kindersehnsüchte ausfüllen kann oder sogar soll. Viele jungen Paare gehen mit dieser Erwartung eine Beziehung ein und überfordern sich und den Partner oder die Partnerin.

In **einem helfenden Beruf** ist Agency, wie schon erwähnt, häufig anzutreffen, weil Menschen mit einer Ueberlebensstrategie oder einem Bewältigungsmodus (Mentzos) wie Baby 1 und 2, von helfenden Berufen angezogen und auch dafür sehr geeignet sind. Wenn aber das Konflikthafte nicht -in seiner existentiellen Dimension- erkannt und aufgearbeitet wird, so ist die Therapeutin, der Therapeut, Berater, Arzt oder Lehrer (u.s.w.) auf Zustimmung, Zuwendung oder auf Heilung des Patienten angewiesen. Ein in Agency gefangener Therapeut kann schwer mit negativer Übertragung umgehen, denn die Arbeit von Agenten-Therapeuten ist mit dem einseitigen Vertrag verknüpft: „Ich helfe dir, aber dafür hast du mich gern, findest du mich gut, bewunderst mich u.s.w.“ Diese **Bedürftigkeit des Therapeuten, der Therapeutin**, macht es ihnen schwierig, den Patienten mit Unangenehmem zu konfrontieren.

Ganz besonders fatal auf den Erfolg einer Therapie wirkt es sich aus, wenn Therapeut und Patient sich in einer Agenten-Kollusion (oder interpersonellen Abwehr /Mentzos) finden und zusammen alle „heissen Eisen erfolgreich ignorieren“.

In **Institutionen** wo die Patienten nur kurz bleiben, die Trennungen in schnellem Wechsel folgen oder wo es den Therapeutinnen, oder Ärzten klar ist, dass sie nicht mit Heilung rechnen können, wo also Trennung, Schmerz und Verlust ein unabänderlicher Teil der Arbeit sind, lösen die Therapeuten/Ärzte es oft so, dass sie nicht mit den Patienten in eine tiefere oder Agentenbeziehung gehen, jedoch mit der Institution, oder dem Kollegenteam. Ihnen fühlen sie sich verpflichtet und manchmal sind sie auch abhängig. So ist es ihnen trotzdem möglich auch konfrontativ zu arbeiten oder Konflikte mit Patienten, Patientinnen zu wagen. Dazu Mentzos: „Man kann also mit einer gewissen Berechtigung davon ausgehen, dass Institutionen - unabhängig von ihren sonstigen Funktionen und Bedeutungen innerhalb eines bestimmten gesellschaftlichen Systems - *auch* Abwehrkonstellationen ermöglichen, die vielfach entweder besondere, neurotische Konfliktverarbeitungen darstellen oder in anderen Fällen in der Art eines „Stützkorsetts“ sogar Schwächen der Ich-Struktur kompensieren.“ (Mentzos 1994, S. 88)

Mentzos nennt diese Abwehrkonstellation die institutionalisierte Abwehr. Institutionalisierte Abwehr findet sich **zwischen einem Individuum und einer Institution.** Im Gegensatz zur intrapsychischen Abwehr -wo es „nur“ um Objektrepräsentanzen geht“, arbeiten die interpersonale und die institutionelle Abwehr mit realen „Objekten“. Bei der interpersonellen Abwehr handelt es sich um reale Bezugspersonen die ins Abwehrgeschehen eingebunden werden. Eine Agenten-Beziehung wie sie Baby 1 und 2 nach vorangegangener Beschreibung eingehen, könnte mit Mentzos als interpersonale Abwehr bezeichnet werden.

Wenn Agency nicht gelöst werden kann, so entsteht mit den Jahren eine Erschöpfung der physischen und psychischen Kräfte. Damit verbunden ist das Gefühl der Sinnlosigkeit, Machtlosigkeit und Leere. Wenn sich die **Kraft- und Hoffnungslosigkeit** vor allem psychisch manifestiert, so entsteht das, was wir **Depression** nennen. Wenn die Erschöpfung vor allem physisch ist, so ergibt dies, zusammen mit anderen Vulnerabilitäten (zB. genetischen) die **Grundlage für körperliche Krankheiten**.

Der Weg aus Agency ist der Weg hin zu einer bezogenen Autonomie. Dieser Weg beinhaltet ein Wachsen an beiden Polen, dem objektbezogenen und dem selbstbezogenen. Das heisst, einerseits sich selber wahrzunehmen und danach zu handeln und andererseits wirklich das Wagnis Beziehung mit Herzoffenheit einzugehen. Dies ist ein lebenslanger Prozess. Es bedeutet, die eigenen schmerzhaften Gefühle in Bezug auf das Ursprungstrauma ertragen zu lernen, ohne in die hoffnungsvolle Omnipotenz des Tuns zu rutschen. Es bedeutet, die Sehnsucht nach Angenommensein, Liebe und Kontakt nicht von aussen aufzufüllen um sich dann in einer Beziehungsabhängigkeit wieder zu finden.

8113 Boppelsen, den 22. 3. 1999

Copyright Rosmarie Buser-Kaufmann

Psychotherapeutin SPV

Praxis: Unterdorfstrasse 53

CH-8105 Watt-Regensdorf

Tel. 01 840 60 20

OBJECTRELATION AND SELFRELATION AS DEFENSE

OR:

AGENCY AND DEFENSIV CHARACTERSTILE

THE HUMAN DILEMMA AND THE EMERGENCY-PROGRAM OF AGENCY

The human dilemma

The human dilemma is the dilemma between relation and autonomy. As we are born one year to early we need after birth the „relational cord“ like before the umbilical cord in the uterus. A. Portmann, a Swiss ethnologist calls this first year „the social uterus time“ or „extra uterine first year or early year“. Stavros Mentzos, a Greek Psychiatrist and Professor in Frankfurt/Germany speaks about the polarity between object and self. According to S. Mentzos the human baby has to find mutuality with the most important persons around himself but there is also the task to find autonomy and identity.

The emergency-program of agency

We can see Agency as the „answer“ of an existential threatening experience in the time where we are dependent on our parents. In this article I propose therefore to count Agency to the object related part of the defense. This is a theoretical question. What is interesting to look at, is the swing between Agency and characterstyle.

Agency is an abandonment of the self and the impulses coming out of the self. Agency is like a compulsion to act, feel, and think in the behalf of the other. Agency is an object related defense because it prevents the self from the deep existential heart of the trauma. Agency is a survival strategy.

Agents are hardly able to bear suffering of others. Agents therefore are predestinated for helping professions.

Because Agency is a survival strategy this strategy has to serve the agent himself. Agency is not unselfish.

The shadow side of agency is grave, because it has to do with all the consequences of the abandonment of the self.

Exemplary I will tell the stories of Baby 1, Baby 2 and Baby 3:

Baby 1

Baby 1 has to survive an existential Trauma but the environment gives him enough affectionate care, that Baby 1 can experience (from his own point) enough effectiveness. This experience of effectiveness is very important for Baby 1 and gives Baby 1 the feeling: I have to do something, but if I try, or work hard, I will be successful. Baby 1 never gives up. I call Baby 1 the hopeful Agent.

Baby 1 is mostly and over a long time in his life on the object related part of his survival strategy.

Defenses in the body and boundaries: Lack of clear boundaries and lack of healthy aggression. Self-awareness is reduced if someone is around.

Baby 2

Baby 2 also has to survive existential Trauma. But Baby 2 had to survive a chain of disappointment and separation and fear. But Baby 2 had still experienced enough of caring contact, love and self experienced effectiveness. Baby 2 has not this clearness of being effective. Baby 2 gets easily disappointed. This disappointment leads to a quick swing to the other side of the survival strategy: the self related part or in IBP terms to the characterstyle.

I call Baby 2 the disappointed Agent

Baby 2 tends to flight and fight patterns. The level of stress goes lightly up.

Defenses in the body: B 2 has more tension in the muscles and the joints as B 1.

Boundaries: Baby 2 tends to make boundaries over flight and fight. The boundaries are as unclear as thous of Baby 1 (in the object related phase), but rigid in the self related phase.

Baby 3

Baby 3 has to survive a chain of separations, fear, deep disappointments but also the family is not stable enough to give the little child the affectionate care and constancy. Baby 3 learns over the years only to count on herself or himself. Baby 3 has enough caring to survive but not enough to count on relationship or on men.

Baby 3 „knows“, how much he tries he can not succeed in being effective.

Boundaries: Baby 2 has the most rigid boundaries. There are several possibilities to keep other people away from oneself. Baby 3 is a champion in this. Either Baby 3 withdraws in "passive loneliness" (often with a lot of longings for being in relation to a wonderful person) or Baby 3 makes active rigid or sometimes hostile boundaries to other persons.

THE CONSEQUENCES OF AGENCY

The polarity between the object related or self related part of the defense has a strong impact on intimate relationship.

Consequences in relationship:

Baby 1 and Baby 2 (or eventually Baby 3) are a perfect couple. The struggle with the dilemma between autonomy and being in relation. Often a relationship between two Agents (for example Baby 1 and 2) begins with the need of help.

Agents are not really honest. They keep their wish of autonomy secret, because they feel forced to „be here“ for the other.

Over the years Agency leads to a feeling of senselessness, hopelessness and heaviness. Joy and aliveness disappeared.

Some couples „solve“ these problems with opening another life-field like another lover, sports, profession and what else?

Consequences in profession:

Many Agents have „helping“ professions, because Agents need to do something against pain and suffering. If they are not conscious about the defensive part of their own Agency they need to be successful in treating the pain to disappear.

Agents (as therapists) also are handicapped in being able to confront clients. Some therapists, teachers or medical doctors solve this problem that they make an agency contract with the colleagues or the institution they work in. S. Mentzos speaks about „institutional defense“ (institutionalisierte Abwehr).

If Agency can not get worked out, there is a big danger in getting exhausted either first bodily or emotionally.

The exhaustion of the body leads more to physical illness, the emotional exhaustion leads to depression but also to physical illness.