

Ty C. Colbert

Buchtitel:

Das verwundete Selbst

Über die Ursachen psychischer Krankheiten

Oder: für mich ein bemerkenswerter Ansatz beim Umgang mit seelischen Krisen.

Warum mich das Buch beeindruckt...

Colbert schreibt, dass die Annahme, dass so genannte psychische Erkrankungen durch einen biologischen Defekt hervorgerufen werden, mittlerweile von psychiatrischen Fachleuten offen angezweifelt wird.

Er glaubt, dass Krisen, die entstehen, ihre Ursachen dafür, aus der falschen Perspektive betrachtet werden.

Colbert vertritt die Auffassung, dass die meisten so genannten psychischen Krankheiten das *emotionale Verwundetsein* einer Person widerspiegeln. Die Symptome, die die Betroffenen zeigen, sind von ihnen entwickelte Abwehrmechanismen und Strategien, damit sie mit dem emotionalen Schmerz, den sie erlitten haben, umgehen können.

So entwickelt Colbert ein Modell des emotionalen Schmerzes als Alternative zum herkömmlichen medizinischen Krankheitsmodell. Hinter den Symptomen der seelischen Krise verbirgt sich für ihn ein verletzter Mensch. Mit einer eigenen Strategie dabei, intensiv mit Schmerz, innerem Verwundetsein und emotionalem Schmerz umzugehen.

Und das ist gleichzeitig eine Strategie, mit denen die Betroffenen gut für sich sorgen.

Colbert versucht, das Verhalten der Menschen in Krisensituationen zu verstehen. Er stellt sich sozusagen in der Krise neben seine Patienten. Er bewertet und beurteilt ihr Verhalten nicht. Colbert geht es vielmehr darum, die Natur des Schmerzes zu verstehen und zu erforschen. Die nützlichen und zielbewussten Symptome einer seelischen Krise sollten bei seiner Art der Therapie herausgefunden werden.

Und das funktioniert nur ohne Medikamente. Denn Medikamente blockieren die Möglichkeit, den Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen. Er beschreibt in seinem Buch sehr ausführlich Nebenwirkungen von Medikamenten/Psychopharmaka.

Aus seiner Sicht gibt es Gründe dafür, warum wir Menschen uns verletzlich fühlen und meinen, unser Wesen könnte zersplittern oder sich in Staub auflösen.

Wenn man dem intensiven Schmerz einer Scheidung, dem Verlust eines geliebten Menschen oder einem Gewaltakt ausgesetzt ist, gibt es ein natürliches Bedürfnis, die eigenen Gefühle einzufrieren, schreibt Colbert eindrucksvoll. Und das geschieht so häufig bei einer seelischen Krise.

Er schreibt von der Unfähigkeit, Gefühle direkt auszudrücken. Davon nimmt er sich selbst nicht aus, denn auch er hat das gelernt.

Es ist eine Scham vorhanden, Gefühle direkt auszudrücken und Ärger sehr lange anzustauen. Ich hatte so viel von mir selbst darin investiert, ein netter Kerl zu sein, dass ich gelernt hatte, meine Wut so lange zu übergehen, bis sie das Fass zum Überlaufen brachte. Je härter

ich daran arbeitete, nicht zu explodieren, desto verschlossener wurde mein Charakter. Als ich später mit Depressionen zu tun hatte, erkannte ich auch, dass ich meine Gefühle weg-schloss.

So spricht einer von uns.

Es ist tatsächlich mit einer Schattenseite verbunden, keinen direkten Zugang zu seinen Gefühlen zu haben. Gleichwohl spüren wir sie in unserem Körper.

Wenn wir den Zugang zu unseren Gefühlen verlieren, verlieren wir auch Informationen darüber, was sich in unserem Leben ereignet und die Fähigkeit, für uns zu sorgen.

Wir spüren bis zu einem gewissen Grad Wut, und denken, wir sind uns unserer Wut bewusst. In Wirklichkeit verleugnen wir den Schmerz, der Ursache für unsere Wut ist.

Dieser Mangel an Selbstwahrnehmung betrifft nicht nur Gefühle wie Wut, sondern auch Gefühle wie Schmerz, Einsamkeit, Scham und oft auch das Bedürfnis nach Liebe.

Wir glauben zwar, dass wir unsere Gefühle wahrnehmen, neigen jedoch dazu (so, wie wir es mit unserer Wut tun), den ungeliebten Anteil unserer Gefühle auszuschalten. Wir verdrängen unsere Gefühle.

Wir leben so nicht mehr mit allen Sinnen in dieser Welt. Wir sind nicht ganz bei uns selbst.

Colbert schreibt weiter: Ich erinnere mich, dass ich in jüngeren Jahren, wenn ich wusste, dass ich jemanden verletzt hatte, nicht den Mut aufbrachte, die Verantwortung dafür auf mich zu nehmen, die Sache wieder gut zumachen. Das lastet auf der Seele. Damit bereinige ich die Situation nicht und mein Selbst wird nicht heil. Als Ergebnis meiner eigenen Therapie habe ich nun das tiefe Bedürfnis, alle meine Beziehungen so rein wie möglich zu halten. Wenn in einer Beziehung etwas für mich Verletzendes geschieht, versuche ich, dieses Problem sofort offen anzusprechen. Wenn ich meinerseits jemanden verletzt habe, versuche ich, die Sache wieder gut zumachen.

Colbert denkt deshalb, dass es unabdingbar notwendig ist, die eigenen Gefühle in jeder konkreten Situation zutreffend zu bestimmen. Nur so, schreibt er, kann ich als Mensch meine Gefühle gut schützen, stressfreier leben und so lebe ich sicherer.

Umgesetzt auf die therapeutische Praxis bedeutet das, dass Menschen in der Therapie die größten Fortschritte machen, die am härtesten daran arbeiten, ihre eigenen Gefühle richtig wahrzunehmen und sie sich richtig einzugestehen.

Sie sind, so Colbert, am besten in der Lage, optimal für sich selbst zu sorgen, zu bestimmen, was sie im Leben erreichen wollen, und andere so wenig wie möglich zu verletzen.

Für Colbert ist emotionale Gesundheit eine Ahnung davon, Achtung vor der Integrität unseres Gefühlslebens und der Gefühle anderer zu entwickeln. Nur so können wir unser verwundetes Selbst schützen. Und wir lernen es viel besser, zu vermeiden, dass wir andere verletzen.

Wenn wir unsere emotionale Gesundheit vernachlässigen, fügen wir unseren frühen Verletzungen noch weitere hinzu. Wenn wir verletzt wurden und leugnen, wie wir uns aufgrund dessen in unserem Inneren fühlen, ignorieren wir unsere Gefühle. Dies ist für uns genauso verletzend wie die Missachtung oder Leugnung unserer Gefühle durch andere.

Wenn eine Person leugnet, dass sie verletzt wurde, verursacht sie in ihrem Innern einen noch intensiveren Zorn, der sich dann entweder nach außen durch die Verletzung anderer äußert oder der sich nach innen, gegen das eigene Selbst richtet. Unterdrückte Gefühle werden somit zur Quelle der Gewalt gegen andere oder gegen uns selbst.

Depressionen, Zwangsneurosen und mit Schizophrenie verbundene Symptome sind oft nichts anderes als Möglichkeiten, unterdrückte Gefühle unter Kontrolle zu halten.

Die beste Möglichkeit, emotional für uns selbst zu sorgen, ist die, unsere Gefühle in dem Moment korrekt zu identifizieren, in dem wir uns verletzt fühlen. Und das gilt auch gegenüber anderen. Und das gilt selbst dann, wenn diese Konfrontation dazu führt, dass sich der andere verletzt fühlt.

Meine verwundeten Gefühle habe ich in der Psychotherapie nach und nach ausgegraben. Dabei sind längst nicht alle Gefühle aufgetaucht. Aber ich habe seitdem die Möglichkeit, diese Gefühle zu erkennen und sie zu benennen. Manchmal erkenne ich sie erst viel später als in dem Moment, in dem sie auftauchen. Aber ich erkenne sie. Und dann bin ich für mich wieder einen Schritt weiter und auf dem Weg zu mir.

Ich wollte immer die Gute sein. Das funktioniert nicht. Eigentlich gibt es kein gut oder schlecht, sondern nur ein Entweder-Oder. Und deshalb darf ich ausdrücken und sagen, was ich empfinde.

Meine Depression war ein Ausdruck meiner verdrängten Gefühle. Es stimmt deshalb für mich, was Colbert schreibt.

Inzwischen gelingt es mir mehr und mehr, kurz und prägnant zu sagen, was ich will. Und, was ich nicht will. Das ist dann nicht so verletzend für mein Gegenüber, wenn ich es kurz und prägnant sage. Und mir geht es sofort besser. Die Gefühle lasten nicht mehr auf meiner Seele.

Sehr wichtig ist für mich in diesem Zusammenhang die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg. Sie nutze ich, um meine Gefühle auszudrücken. Gefühle sind Kinder der Bedürfnisse, sagt Rosenberg. Ja.

Wenn ich hinter meinen Bedürfnissen meine Gefühle entdecke, bin ich für mich einen Schritt weiter gekommen. Indem ich gewaltfreie Kommunikation praktiziere, geht es mir schon besser. Ich sage, was ich möchte, warum ich es möchte und was ich mir wünsche. Auch Rosenberg sagt, dass es wichtig ist, Gefühle ausdrücken zu können. Zu erkennen, was ein Mensch wirklich möchte.

In diesem Zusammenhang ist es mir ganz wichtig, Menschen und ihr Verhalten nicht zu bewerten, sondern bei mir zu sein. Das Praktizieren von gewaltfreier Kommunikation ist für mich ein Weg hin zu meiner inneren Heilung.

Und dann denke ich auch, dass wir Menschen in seelischen Krisen einen sehr intensiven Zugang zu unserer Mitte bekommen können, wenn wir unsere Verletzungen erkannt haben. Dann sind wir viel näher an dem, was Mensch sein bedeutet als viele Menschen in unserer Umgebung. Wir haben unsere Gefühle verdrängt. Aber wir können sie wieder hervorholen. Wenn uns das gelingt, haben wir einen so intensiven Zugang zu unseren Gefühlen, zu unserem Ich, der es uns ermöglicht, ein erfülltes Leben zu führen.

Es gibt viele Vorurteile in unserer Gesellschaft gegenüber uns Menschen mit einer so genannten seelischen Erkrankung. Aber es ist uns und anderen anscheinend klar, dass das sehr heftige Emotionen sind, die da bei uns hochkommen. Und deshalb haben viele Menschen womöglich Angst vor uns und unseren intensiven Gefühlen. Wenn wir aber die Möglichkeit haben, diese intensiven Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen zu leben, können wir ein sehr erfülltes Leben leben. Das ist unsere große Chance. Das ist unser Weg zur Heilung und zur emotionalen Gesundheit.

Mich beschleicht das Gefühl, dass es viele Menschen gibt, die das nicht können.

Wir leiden an unseren verdrängten Gefühlen, an unserem verwundeten Selbst. Wir spüren, dass wir ein anderes, bewussteres Leben leben möchten. Diese Gefühle sind nach meiner Ansicht vielen Menschen fremd.

Viele Menschen haben ihre Gefühle so intensiv verdrängt, dass sie keinen Zugang mehr dazu haben. Die Gefühle sitzen in ihrem Körper fest. Sie leiden deshalb unter psychosomatischen Beschwerden, und sie bemerken nicht, dass sie damit ihre Gefühle an einem Platz abgelegt haben, an den sie nicht gehören.

Meine seelische Erkrankung ist eigentlich ein Schatz. Eine Hochempfindlichkeit, die ich nicht bei mir wahrgenommen habe. Ich habe einen sehr intensiven Zugang zu meinen Gefühlen. Meine Gefühle, meine Wahrnehmung sind so intensiv, dass ich mich häufig zurückziehen muss, um wieder zu mir zu finden und diese tiefen Gefühle zuzulassen.

Seitdem ich das erkannt habe, kann ich mit meinen Gefühlen viel besser umgehen.

Nicht zuletzt glaube ich, dass die Gesellschaft so, wie sie ist, den Ausbruch seelischer Krisen begünstigt. Wir leben in einer Gesellschaft von Macht und Stärke. Von Durchsetzungsvermögen und Egoismus: Wenn wir es lernen, den Dialog zu führen, und feststellen, wie wichtig es ist, dass der Mensch dem Menschen ein Helfer ist, ist das eine Chance für diese unsere Gesellschaft.

Leider entwickelt sich die Gesellschaft derzeit in eine andere Richtung, so dass zu befürchten ist, dass die seelischen Krisen noch zunehmen werden.