

Archaische Kommunikation: Indikation und Intervention

Klaus Heinerth, LMU München

Im Zentrum des Klientenzentrierten Konzepts steht die offene Symbolisierung von Erfahrungen als Grundlage einer Selbstexploration, der Fähigkeit der gesunden Person, ihre Erlebnisinhalte zu verbalisieren, in Psychotherapie mit Hilfe des Therapeuten. Sie gilt als das Wesen von Wachstum und Identitätsfindung. Was aber, wenn die verbale Begleitung in der Entwicklung fehlte oder falsch war? Wie erreichen wir Klienten, die nur zu einer intellektuellen Selbstexploration fähig sind, weil ihnen die Worte für ihr emotionales Geschehen, für die Bewertung ihrer Erfahrungen, fehlen? Es sind die Klienten dort abzuholen, wo ihre Entwicklung defizitär blieb. Bei frühen, post- und akuten Traumatisierungen, sowie bei einem Überwältigtsein im Augenblick (vornehmlich bei Schmerz und der Angst davor) ist eine archaische Kommunikation indiziert. Archaisch meint: Etwas *gibt Kunde aus alter Zeit*, individuell und evolutionär, psychologisch und soziobiologisch (Haeckels *Biogenetisches Grundgesetz*). Bei frühen Störungen müssen wir zurück zum Tatort, der durch das Fehlen von Empathie der Bindungsperson, der wenig einfühlsamen Mutter (die durchaus ihr Kind lieben mag, dies aber nicht kommunizieren kann) definiert ist, oder durch andere Traumen, die Wachstum verhindert haben.

Wie kommunizieren wir Gesprächspsychotherapeuten Empathie, wenn Worte keine Bedeutung haben? Die Bindungstheorie (Bowlby) bietet einen Lösungsansatz. Die einfühlsame Mutter, also jene Bindungsperson, die durch Empathie dem Kind zu seiner Identität und Authentizität verhilft, zeichnet sich in der vorsprachlichen Interaktion dadurch aus, dass sie die kindlichen Bedürfnisse wahrnimmt und darauf *richtig und prompt* reagiert. Die primären Bedürfnisse der erwachsenen früh verletzten Persönlichkeiten sollten befriedigt sein (cf. Maslow). Der Wunsch nach Nähe, Berührung ist das einzige Bedürfnis, das sich der Mensch nicht selbst erfüllen kann. Zur Befriedigung bedarf es des Nächsten. Eine Berührung, wenn sie nicht durch entsprechende empathische Verbalisierungen hergestellt werden kann, wird durch körperlichen Kontakt (Bonding sensu Casriel) ermöglicht.

Archaische Interventionen

Körperkontakt ist die effektivste und am meisten verbreitete archaische Intervention. Jede Mutter weiß durch Kontakt das Kind zu trösten. Er ist indiziert bei

- > Frühgeburten (Känguru-Methode),
- > Frühen Verletzungen (über benigne Regression: Übertragung, Reparenting, Nachnahrung);
- > anderen Gründen für Trauerarbeit;
- > Scham (zu weinen);
- > Angst vor Verletzungen (vor Verlust und Übergriffen);
- > Keine Worte für Erfahrungen finden;
- > Sich nicht verstehen (typisch ein häufiges *Ich weiß nicht*);
- > Misstrauen;
- > Missbrauch, sexuell und/oder emotional.

Körperkontakt ist nicht etwas, das man gibt oder nicht, sondern es ist ein Prozess. Man kann Körperkontakt unterschiedlicher Dichte anbieten, die Ängste und Sehnsüchte explorieren, es gestuft annehmen, mental realisieren, Vertrauen testen, und die Erfahrungen reflektieren (Selbstexploration).

Körperkontakt ist so effektiv, weil es auch physiologisch wirkt: Es induziert Entspannung über die Reizung des Parasympathikus und das Hören intrauteriner Geräusche, es mindert Cortisolstress (Disstress) und erhöht den Oxitocin-Pegel (Glücks- resp. Bindungshormon). Im Körperkontakt kann auch der Atem kontrolliert, besonders das Ausatmen, verbessert werden, so dass auch hier der Parasympathikus stimuliert, die Entspannung vertieft werden kann.

Körperkontakt ist ein *unbedingter Sicherheitsauslöser*.

Neben dem Körperkontakt sind andere archaische Interventionen erfolgreich: Körperarbeit (z.B. Lowen: Bioenergetik), kalkulierte benigne Hyperventilation, Wildnistherapie, sowie Anleitung archaischer Ausdruckformen (Psychokatharsis): Weinen, Wüten (Perls) und Lachen (Farrelly).

Archaische Atmosphäre

Die genannten Interventionen sind Hilfsmittel, die aktuell und punktuell eingesetzt werden können. Daneben gibt es ein durchgehendes archaisches Setting, das Menschen unterstützt, Vertrauen aufzubauen, sich zu entängstigen, wobei der therapeutischen Atmosphäre eine besondere Bedeutung zukommt. Sie wird wesentlich geprägt durch die Ressourcen der Menschheit, die in der Praxis bereitgestellt werden können, charakterisiert durch die vier Elemente:

- > Wasser: Wasserfallgeräusche,
- > Feuer: offener Kamin (Kamingeruch, Kerzen, Wärmestrahlung);
- > Erde: Landschaft, Ausblick: Steppe, Waldränder, Fluss, Blumen, Tiere, Wege (körperliche Ertüchtigung);
- > Luft: Frischluft (unparfümiert), Licht, offenes Fenster bedeutet: Freiheit (Fluchtmöglichkeit).

Archaisches Umfeld

Auch außerhalb der Praxis gibt es Angebote, die archaische Bedürfnisse berücksichtigen. Der Mensch ist Teil einer sozialen Gemeinschaft, er braucht ein menschliches Umfeld. Wünsche nach Kontakt und Nähe sind Grundbedürfnisse, sie erfordern die Mitgliedschaft in Wertegemeinschaften: in Vereinen, Parteien, Zünften, Religionsgemeinschaften, Berufsverbänden etc. Auch musische Gemeinschaft ist eine Ressource: Musik hören ist gut, Musik machen ist besser: am besten im Chor singen, mindestens Schlagzeug spielen. Auch eigene Gestaltung aktiviert Ressourcen: Ausdruck geben: Malen, Kneten, Bewegung, Tanzen, szenisches Arbeiten, Moden mitmachen (Kleidung, Sprache etc.), gemeinschaftlich lachen, Dialekt sprechen, Brauchtum pflegen, Volksfeste besuchen.

Archaischer Weg

Die Empfehlung archaischer Interventionen darf in keinem Fall verbale Kommunikation ersetzen, vermindern oder verhindern. Es geht nicht um nonverbale Interventionen, sondern um eine paraverbale Begleitung, das Bemühen, nonverbale Erfahrungen zu ermöglichen, um sie verbal, auch kognitiv zu integrieren, oder wenn Worte noch nicht reichen, um das verbal aufgebaute Selbstkonzept emotional zu vervollständigen, anzupassen, zu differenzieren. Zugleich ist es der Weg, um Gefühle, das sind Bewertungen von Erfahrungen, mit Worten und Metaphern (Jaynes) in Beziehung zu setzen, so dass dann eine genaue Symbolisierung und erfolgreiche Selbstexploration möglich werden. Das führt auf den eigentlichen Weg, zum Sinn aller Interventionen: durch Selbstexploration zu Wachstum und Selbstverwirklichung.

Folien und Papiere zum Thema: **www.Heinerth.de/MZ.htm**