

Das IBP-Persönlichkeitsmodell

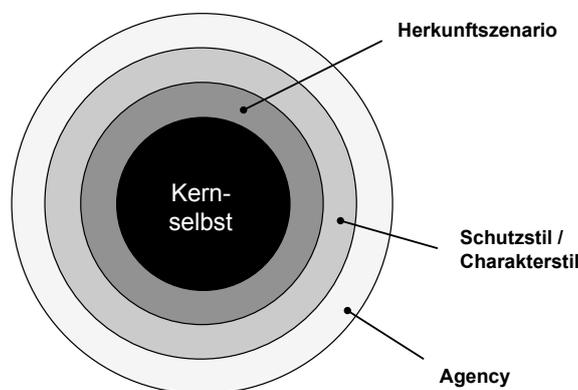
Auszug aus dem Buch 'Herausforderung Selbstführung', Marti (2018)

Ein für die Persönlichkeitsentwicklung sehr geeignetes Modell stammt aus der Integrativen Körperpsychotherapie IBP. IBP hat eine solide neurobiologische Grundlage. Das Persönlichkeitsmodell ist einfach und wesentlich. Die zentrale Kraft des Menschen wird im 'Kernselbst' gesehen. Dieses Kernselbst ist durch die defensiven und kompensatorischen Persönlichkeitsstrukturen Charakterstil und Agency überlagert. Das IBP Konzept ist besonders stark im Bereich der Bereich von Beziehungsgestaltung, Konfliktkommunikation, Grenz- und Stressregulation, Burnoutprävention, Präsenz und Authentizität. Das vierschichtige Persönlichkeitsmodell wird im Folgenden kurz beschrieben.

1. Das Schichtenmodell

Selbst, Kernselbst

Das Kernselbst entspricht dem Wesenskern eines Menschen, dem, was er ins Leben mitbringt und in der Welt zum Ausdruck bringt, wenn er ganz im Hier und Jetzt ist. Das Kernselbstempfinden ist charakterisiert durch Wohlbefinden, Identität, Kontinuität und Kohärenz. Mit Wohlbefinden (sense of wellbeing) ist ein grundsätzliches Wohlgefühl im Körper gemeint - die Erfahrung, sich in seinem Körper zu Hause und geborgen zu fühlen. Wohlbefinden umfasst Lebendigkeit, Vitalität und Lebensbejahung, darf aber nicht missverstanden werden als Abwesenheit von unangenehmen Körperempfindungen oder Gefühlen. Die Fähigkeit, Schmerz, Trauer, Scham Angst oder Wut erleben und integrieren zu können, gehört zu einem entwickelten Selbst. Identität bedeutet das Wissen darüber, wer wir sind. Kontinuität bezeichnet die erlebte Gewissheit, dass wir über die ganze Lebensspanne hinweg - trotz sich verändernder Identität - ein und derselbe Mensch sind. Kohärenz bedeutet das Empfinden seiner selbst als zusammenhängende Einheit von Kognition, Emotion und Körper.



Guter Selbstkontakt zeigt sich in Zentriertheit, Präsenz, Erdung und dem Gefühl von Weite, Eigenraum, Autonomie, Verbundenheit und Gelassenheit. Je stärker jemand im

Kernselbst verankert ist, desto mehr sind Fühlen, Denken und Handeln situationsadäquat - weder gehemmt noch übertrieben durch situationsinadäquate Einflüsse von Herkunftsszenario, Charakterstil oder Agency. Menschen, die gut in ihrem Kernselbst verankert sind, handeln aus innerer Kraft und sind fähig zu authentischer Begegnung (Kaul & Fischer 2016).

IBP hat eine Vielzahl von Übungen entwickelt, um den Kontakt zum Selbst zu stärken. Als Ergänzung zu kognitiven Zugängen arbeitet IBP mit einer Vielzahl von körperorientierten Methoden und Techniken. So zum Beispiel mit Zentrierungs-, Erdungs-, Präsenz- und Selbstentspannungsübungen. Einige davon sind in Kapitel 17 beschrieben.

Herkunftsszenario

Das Herkunftsszenario umfasst die internalisierte Geschichte der Kindheit und Jugend eines Menschen und die daraus abgeleiteten, meist unbewussten Schlüsse und Glaubenssätze. Das Herkunftsszenario beinhaltet zum Beispiel folgende intrapsychischen Themen:

- Emotionale Grundverletzungen:
 - Verlassenheitserfahrungen: Missachtung der kindlichen Grundbedürfnisse nach Kontakt, Nähe, Bindung, Zuwendung und Liebe.
 - Überflutungserfahrungen: Missachtung der kindlichen Grundbedürfnisse nach eigenem Raum, stimmiger Distanz und Autonomie.
- Frühe Verletzungen, traumatisierende Erfahrungen und geheime Themen.
- Ressourcenerfahrungen und Grundvertrauen.

Schutz-, Charakterstil

Der Schutzstil beinhaltet in der Kindheit entwickelte Schutz-, Abwehr- und Bewältigungsstrategien. Mit ihnen versuchte das Kind, sich bei grenzverletzenden oder defizitären Erfahrungen vor überfordernden emotionalen Reaktionen zu bewahren. Die Strategien schützen gegen aussen vor weiteren Verletzungen und gegen innen vor dem Spüren bereits erlittener Verletzungen. Diese Strategien verfestigen sich im Erwachsenenalter zur Charakterstruktur (strukturelle Verfestigung). Der so gewachsene Charakterstil äussert sich durch unbewusste, indifferenzierte, rasch anspringende, stereotype, blockierende, defensive Verhaltensmuster. Er fühlt sich oft hart und unnachgiebig an (bei Überflutungserfahrungen). Dies geht meist einher mit chronischen Muskelverspannungen. Das Verhalten dient dazu, das Erleben überfordernder Gefühle zu vermeiden. Der Charakterstil wird zum Problem, wenn er unreflektiert ist, sich im Laufe der Entwicklung verfestigt und nicht mehr reguliert werden kann. Je weniger Bewusstsein wir für unseren Charakterstil haben, desto eher erleben wir ihn als überlebenswichtig. Dann steuert er unser Fühlen, Denken und Verhalten, ohne dass wir ihn regulieren können. Der Charakterstil zeigt sich besonders deutlich im Umgang mit Nähe und Distanz sowie im Konfliktverhalten. IBP unterscheidet drei Charakterstiltypen: 1. Verlassenheitstyp 2. Überflutungstyp 3. Überflutungs-Verlassenheits-Typ (Mischtyp). Letzterer ist der häufigste. Deshalb wird er hier in seinen Grundzügen beschrieben (Kaul & Fischer 2016).

Typische Merkmale des Charakterstil-Mischtyps:

- **Automatisches Nein:** Niemand hat mir zu sagen, was ich zu tun habe! Mich gegen andere Meinungen und Anweisungen verschliessen. Alles auf meine Weise machen müssen und andere oft vor vollendete Tatsachen stellen. Dazu neigen, jeden Kommentar als Kritik oder Befehl zu interpretieren. Gerne in die Opposition gehen, recht haben wollen und einen Schlagabtausch anregend finden.
- **Fixe Idee, wie die Dinge sein sollten und daran festhalten:** Alles unternehmen, um die Richtigkeit meiner Idee zu beweisen. Ich muss recht haben. Versuchen, das Leben berechenbar zu machen, indem ich mehr denke als meiner Körperstimme, meinen Gefühlen oder Empfindungen zu folgen. Schwierigkeiten haben, im Augenblick zu leben.
- **Sich selbst und andere wie einen Gegenstand behandeln:** Mich über meine gesunden Grenzen hinaus treiben und dasselbe von anderen erwarten. Mich meiner Wirkung auf andere nicht bewusst sein, menschliche Reaktionen falsch einschätzen und mich wundern, warum andere sich aufregen. Den Ursprung meiner Probleme bei anderen suchen. Meine emotionale oder körperliche Kapazität überschätzen.
- **Bruch in der Authentizität:** Tendenz zu über- oder untertreiben. Mich nach aussen anders geben, als ich mich innerlich fühle. Mich bemühen, vor anderen gut dazustehen.
- **Nicht zu nah und nicht zu fern:** Wenn ich Nähe spüre, etwas Verletzendes sagen oder tun, um Distanz zu schaffen. Trennung als Verlassenheit oder Freundlichkeit als Überflutung erleben. Das Gefühl von Verstandenwerden, Gegenseitigkeit und Gemeinschaft mit anderen vermissen. Nicht erkennen und akzeptieren, dass die wahre Natur meiner Beziehung ein immerwährender Tanz zwischen "zu nah und zu fern" ist.
- **Sich vom Selbst, Körper, Gefühlen oder Lebendigkeit abgespalten fühlen:** Schnelle Antworten vom Kopf her geben statt aus Gefühlen oder Körperwahrnehmungen heraus. Ein Plexiglas-Schild um mich haben, das mich vom wirklichen Kontakt abhält. Intellektualisieren oder das Thema wechseln, wenn Gefühlsthemen aufkommen. Wenig Bewusstsein für meine Körperstimme haben (Krankheit, Müdigkeit, Hunger nicht rechtzeitig erkennen). Auf Spannung, Bestätigung und Unterstützung von aussen angewiesen sein. Meine Lebendigkeit dämpfen und mein Gefühl des Alleinseins verstärken, indem ich mich selbst verlasse.

Diese Beschreibungen geben einen Eindruck darüber, wie sich der Charakterstil als defensiver Persönlichkeitsanteil konkret äussern kann. Dass diese Art von Verhalten auf die Beziehungsgestaltung, das Konfliktverhalten und die persönliche Lebensführung negativen Einfluss haben kann, versteht sich von selbst. Ausgeprägter Charakterstil verunmöglicht auch die produktive Zusammenarbeit in Gruppen. Das Entwickeln eines guten Sensoriums für den Charakterstil ist daher sehr wichtig. Im Anhang ist dieser Charakterstil noch weiter detailliert (→ J. Verlassenheits-Überflutungs-Charakterstil nach IBP).

Agency

Agency ist die Unfähigkeit, sich für die eigenen Bedürfnisse einzusetzen und sich stattdessen auf andere auszurichten. Selbstveräusserung, Selbstaufgabe, Überanpassung, Helferverhalten, Überverantwortlichkeit, Gefallsucht und Schuldbereitschaft sind typische Aspekte von Agency. Die Essenz von Agency besteht darin, dass der Selbstbezug reflexartig aufgegeben wird. Stattdessen werden die Antennen nach aussen gerichtet und man orientiert sich an den Bedürfnissen des Gegenübers. Man stellt sich in den Dienst des Anderen und passt sich ihm an, um dafür Lebensberechtigung, Liebe oder Anerkennung zu erhalten oder zumindest Kontaktabbruch, Kritik oder Bestrafung zu vermeiden. Agency kann als offensive Abwehr aufgefasst werden, mit der die Person primär etwas zu bekommen versucht. Demgegenüber ist Charakterstil eine defensive Abwehrstrategie, mit der man etwas zu verhindern sucht. Indirekt wird auch über Agency etwas verhindert respektive kompensiert, nämlich die angstmachende Leere im eigenen Kern, das Gefühl, nicht in Ordnung zu sein (Kaul & Fischer 2016, 134).

Agency zeigt sich oft als die nette, zugewandte, freundliche Seite einer Person. Agency kann sich aber auch so äussern, dass jemand versucht, sich völlig unsichtbar zu machen und kontakt-vermeidend ist.

Agency zeigt sich in folgenden Verhaltensweisen und Eigenschaften:

- Es-recht machen-wollen. Die ganze Aufmerksamkeit richtet sich nach aussen / zum Gegenüber
- Abhängigkeit von Anerkennung (Gefallsucht)
- Überverantwortlichkeit. Spüren, was die anderen brauchen
- Übermässige Anpassung
- Selbstaufgabe/Kontaktverlust zu sich selbst: innere Stimme, Vitalität, Bedürfnisse
- Zurückhaltung, sich Raum für sich selbst zu nehmen
- Einseitige Verträge: "Ich mach für dich, dann machst du ... für mich"
- Schwierigkeit, nein zu sagen (automatisches Ja)
- Zweithandentscheidungen („Was nimmst du? Ich nehme dasselbe!“)
- Anfälligkeit auf Kritik
- Retournerungszwang
- Schuldübernahmebereitschaft
- Unterschwelliges Schuldgefühl, Schamgefühl
- Verschwindende sexuelle Lust in der Partnerschaft
- Gefühl: "Die Beziehung muss verdient werden"
- Aufgesetzte Empathie
- Machtmissbrauch, Manipulation

Quellen: Seminarunterlagen IBP, Matthias und Ansula Keller; Kaul & Fischer (2016)

Agency ist auslaugend. Nicht selten treten körperliche Symptome wie Erschöpfung, Migräne, Asthma oder Rückenschmerzen auf. Zudem besteht eine erhöhte Depressionsanfälligkeit und Burnout-Gefahr. Agency (wie auch der Charakterstil) verhindern das befriedigende Gestalten von (nahen) Beziehungen. Führung aus ausgeprägtem Agency dürfte kaum gelingen.

Leitfragen für die persönliche Reflexion:

- In welchen Situationen erlebe ich mich in gutem Kontakt mit meinem Kernselbst? Wodurch wird das möglich?
- Welche Methoden habe ich persönlich, um Selbstkontakt herzustellen?
- In welchen Situationen erlebe ich mich in meinem Verhalten als blockiert, hart, unnachgiebig oder rigid (Charakterstil)?
- Wie zeigt sich mein Charakterstil?
- In welchen Situationen erlebe ich mein Agency? Mit welchem Nutzen? Mit welchem Folgen?

2. Fragmentierung

Ein bezüglich Selbstregulation zentrales IBP Konzept ist das Konzept der Fragmentierung. Unter Fragmentierung wird die Unterbrechung des Kontaktes zum eigenen Kernselbst verstanden. Auslöser ist meist ein aktuelles Ereignis, welches frühere Erfahrungen, Verletzungen oder unerledigte Themen aktiviert. Durch dieses gegenwärtige Ereignis wird man in die Zeit der Kindheit zurückkatapultiert (Gummiband).

Fragmentierungs-Symptome sind:

- Sich einfach nicht wohl fühlen – ohne genau zu wissen weshalb
- Präsenzverlust; neben sich stehen, von der Rolle sein
- Diffuse Emotionen (Ängste, Trauer, Ärger)
- Übertriebene Gefühle und Reaktionen (dem Auslöser nicht adäquat); in der Heftigkeit nicht nachvollziehbar
- Sich innerlich brüchig und unklar erleben
- Das Denken erscheint mir und anderen bizarr (,temporäres Verrücktsein')
- Schwarz/Weiss-Denken
- Negatives und pessimistisches Denken
- Negative, generalisierende Glaubenssätze ersetzen das sonst differenzierte Denkvermögen
- Hoffnungs-, Hilfs- und Orientierungs-losigkeit; Ausgeliefertsein
- Probleme und Differenzen scheinen unüberwindbar und scheinen mit Reden immer grösser zu werden
- Der Selbstwert ist im Keller
- Verlust des Sinns für Humor
- Gedankenkreisen, nebulös, schwammig
- Verlust der Körperwahrnehmung
- Emotionales Auseinanderfallen
- Krank werden
- Grenzverlust, Rückzug
- Ratlosigkeit, Verdruss, allenfalls auch Ärger und aggressives Verhalten
- In Partnerschaft entweder sich eingeengt fühlen oder Angst vor Verlassenheit. Auf Distanz gehen oder angstvolles Klammern
- Verzerrte Wahrnehmung
- Eindruck, dass das Leben auseinander fällt
- In alte, kindliche Erfahrungen und Handlungsmuster zurückfallen; vorübergehender Verlust der erwachsenen Fähigkeiten
- Versuchen, sich wieder zusammensetzen durch süchtige Art zu essen, zu arbeiten; Sex, Alkohol, Drogen oder Musik zu konsumieren
- Teufelskreis
- Die Fragmentierung kann i.d.R. dann nicht benannt werden. Dadurch kommt man nicht auf die notwendige Distanz

Quelle: Kaul & Fischer (2016)

Der Zustand der Fragmentierung ist keine geeignete Zeit für Entscheide oder Auseinandersetzungen. Produktives Streiten ist dann nicht möglich. Irrationale, verletzende Wortgefechte, Überschütten mit ungefilterten Gefühlen sind dann höchstwahrscheinlich. Häufige Fragmentierungen sind auch Zerreißproben für Beziehungen.

Niemand kann ununterbrochen in einem Zustand des Wohlbefindens und der Zentriertheit bleiben. Wir alle fragmentieren immer wieder. Gute seelische Gesundheit zeigt sich in der Fähigkeit, sich in solchen Momenten wieder ‚zusammensetzen‘ zu können. Das Ziel ist, die Fragmentierung möglichst rasch zu erkennen und so schnell wie möglich wieder herauszukommen.

Mit dem Fragmentierungskonzept existiert ein wertvolles Instrument zur Selbstregulation in kritischen Situationen. Die Fähigkeit, sich in einem fragmentierten Zustand wieder in einen guten Selbstkontakt bringen zu können (Defragmentierung), ist ein zentraler Aspekt der Selbstführung. In Kapitel 17.6 sind die konkreten Schritte zur Defragmentierung beschrieben..

Quelle:

Kaul, Eva und Fischer, Markus: Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy); 2016