AUTOMATISMUS - MOTIVATION

Jeder, der den Kurs besucht hat, erinnert sich daran, wie unzufrieden ich mit der technischen Formulierung dieses Themas war. Mich beschäftigte die Frage: Welche Blockaden verhindern die Wahrnehmung der völlig gesunden und normalen, eigenen Reaktion, bzw., wie können solche Blockaden gelöst werden?

Im Laufe des Jahres habe ich mich mit den Automatismen zeitweise identifiziert und habe ihre Wirkung nach innen und aussen feststellen können. Auch innerhalb des Kurses erlebte ich in den letzten Monaten Reaktionen, die mich zunächst einmal erschreckten. Ich bin eigentlich immer noch irritiert und werde das Gefühl nicht los, euch unbeabsichtigt getroffen zu haben. Spreche ich irgendwem irgendwelche Rechte ab oder nehme ich mir Freiheiten heraus, die eure Grenzen verletzen? Ich hatte eigentlich die Vorstellung, mich eurer Kritik, eurem Arbeitseifer, eurem akribischen Suchen nach Hintergründen zur Verfügung zu stellen. Ich hatte euch eine Episode erzählt und sie ganz bewusst als persönlichen Automatismus dargestellt und als unbeabsichtigtes Nebenprodukt persönliche Automatismen ausgelöst. Möglicherweise war das die Motivation, sich dermassen am Thema vorbeizuereifern. Es wird um andere Begriffe gebeten, es ist von Arbeitszeiten, Anmassung, Unverschämtheit des Patienten, Abgrenzung, Helfersyndrom etc. die Rede. Schlussendlich bin ich in der Situation, den Patienten verteidigen zu müssen. Die Art eurer Reaktion stimmte mit den Worten überhaupt nicht überein, und somit hat sich der Kreis geschlossen, denn die sogenannte Verhaltenseinstellungsdiskrepanz war ja ursprünglich der Auslöser für das Thema **Automatismus - Motivation.**

https://adhs.expert

AUTOMATISMEN

- sind keine Angewohnheiten mehr

- können nicht trainiert werden

- sind mechanische Antworten auf bestimmte Reize

- sind die gespeicherte Information einer ursprünglich intelligenten Problemlösung

- entlasten das Gehirn von Routinearbeit

- werden überflüssig, wenn neue Aufgabenstellungen neue Lösungen erfordern

- stossen sich selbst ab, wenn sie erstarrt sind, bzw. können schad- und schmerzlos abgestossen werden, wenn sich das sensible Wahrnehmungsvermögen des jeweiligen Systems situationsgerechterer Möglichkeiten bedient

- sind immer durch Erleben entwickelt worden und können nur durch Erleben abgebaut werden

- sind das Spielzeug aller Mächtigen, denn Automatismen können be-, ge- und ausgenutzt werden

- beruhen auf dem einst überlebensnotwendigen Instinktverhalten

- sind immer vergangenheitsbezogen

https://adhs.expert

Die Evolution basiert auf der Anpassung des Lebens an sich verändernde Umstände. D.h. wenn eine bestehende Situation durch eine Sensation oder veränderte Umstände attackiert, gereizt und zum Verändern gezwungen wird, entsteht die notwendige Reaktion der Anpassung, die sich als Erfahrung und Information etabliert. Wird diese Erfahrung wiederholt erlebt und zur Routine, entstehen Automatismen, die nicht mehr bewusst gesteuert werden, sondern sich automatisch in Gang setzen, und das auch, wenn sie längst nicht mehr sinnvoll sind.

Auf eine Formel gebracht:

Wiederholung der Sensation
+ notwendige Reaktion
+ gleichbleibende Erfahrung
= Automatismus

Ein ursprünglicher Lernprozess garantiert durch stetige Wiederholung des Lerninhaltes schliesslich das reibungslose Ineinandergreifen sämtlicher zum Funktionieren notwendigen Teile. Jeder Automatismus ist die abrufbare mechanische Umsetzung eines wiederholt gemachten Erfahrungswertes. Automatismen entlasten das Gehirn, um die aufmerksame Wahrnehmungsfähigkeit aller Sinne zu erhalten. Sie können durch veränderte Bedingungen überflüssig werden, sie können abgelegt oder ausgetauscht werden. Wenn sie sich durch eingeschränktes Wahrnehmungsvermögen unbeobachtet verselbständigen, können sie ausserordentlich belasten und zerstörend wirken. Automatismen verändern sich nie automatisch, jede Veränderung wird von einem Lernprozess begleitet. Automatismen, die der Wahrnehmung entzogen sind, verkehren sich womöglich in ihr Gegenteil, denn das Wesen des Automatismus ist die Stagnation, das Erstarren. Das Wesen des Lebens ist die situationsbedingte Anpassung und somit Bewegung, Flexibilität.

AUTOMATISMEN - GEWOHNHEITEN

Gewohnheiten und gewohnheitsmässige Verhaltensweisen werden bewusst, zumindest teilweise bewusst, antrainiert. Automatismen haben nichts mit Training, sondern mit Erleben zu tun. Sprachlich sieht das etwa so aus: Ich gewöhne mir etwas an, ich gewöhne mich an irgendwen, aber ich reagiere automatisch, d.h. der Automatismus liegt zeitlich vor der Angewohnheit. Ich halte diese Differenzierung für wichtig, denn in der Praxis sind wir damit beschäftigt, die zugrunde liegenden Automatismen aufzuspüren, um eventuell die gewohnheitsmässigen Reaktionen zu verändern. Wir können nämlich die Automatismen höchstens bewusst machen und für überflüssig befinden, aber niemals verändern. Zum Beispiel: Schwimmen ist die überlebensnotwendige Technik, sich im Wasser fortzubewegen. Angstfreie Kinder springen ins Wasser und kraulen automatisch. Wir müssen ihnen aber schnell unter die Arme greifen: Sie vergessen nämlich zu atmen und die Schwimmbewegungen zu koordinieren. Den Kopf über Wasser zu halten ist ein Automatismus, die Technik, wie man das am effektivsten macht, ist eine Gewohnheit, und die ist trainierbar. Ich weiss, dass die Praxis uns immer mit Gewohnheiten und Automatismen gleichzeitig konfrontiert und werde im weiteren Verlauf der Ausführungen die Begriffe auch nicht trennen.

https://adhs.expert

Der Balanceakt zwischen den Polaritäten, den wir Leben nennen, wird in allen Kulturen spielerisch erlernt und weitergegeben. Bei dieser Gelegenheit mache ich darauf aufmerksam, dass überall auf der Welt die Spiele und selbst die Lieder der Kinder sich gleichen bis zu dem Zeitpunkt, wo spezielle Techniken, die ausschliesslich systemgebunden sind, trainiert werden. Ein Eskimokind spielt nicht mit Kokosnüssen und ein kleiner Afrikaner nicht mit Eisbrocken.

Wenn wir aus irgendwelchen Gründen das Gleichgewicht verlieren, werden die Automatismen schlagartig bewusst. Wir gleichen dann dem Mondsüchtigen, der problemlos auf dem Dachfirst spaziert, bis er sich erschreckt und seine Situation erkennt. In solchen Momenten wird der Wunsch nach totaler Vereinigung aller Gegensätze wach. Das erstrebenswerte Ziel der totalen Vollkommenheit wird gleichgesetzt mit der automatisch funktionierenden Befriedigung sämtlicher Bedürfnisse. Diesen paradiesischen Zustand der Ausgewogenheit verheissen uns die Glaubenslehrer sämtlicher Richtungen. Sie vergessen zu sagen, dass der Tod den Verlust des Lebens bedeutet. In Zeiten individueller und/oder globaler Verunsicherung, sprich Gleichgewichtsstörung, haben diese Propheten regen Zulauf. Auf Machtstrategien werden wir noch zurückkommen.

Mit der Industrialisierung und dem Beginn des technischen Zeitalters Ende des achzehnten Jahrhunderts begann eine noch nicht abzusehende Aera der Automatisierung des Alltags. Es scheint sich bis heute die Meinung gehalten zu haben, dass zunehmender Automatismus gleichbedeutend ist mit dem Näherrücken der paradiesischen Zustände. Erstaunlicherweise wird kaum realisiert, dass die Trennung zwischen Funktion und Wahrnehmung zu massiven Störungen des Prinzips Leben führt. Der Einzelne und ganze Gesellschaftssysteme sind davon betroffen. Wir können die Schizophrenisierung der Gesellschaft mit eigenen Augen beobachten, wenn wir wollen. Das Wesen der Automatismen ist auf Dauer ein Erstarrungsprozess, d.h. wenn ich lese und höre, dass die Schweiz eine im internationalen Vergleich extrem hohe Selbstmordrate aufweist, vermute ich, dass mit der Zeit immer mehr Menschen ihren eigenen Absterbe- und Erstarrensprozess innerhalb der automatisierten Luxusgesellschaft bewusst wahrnehmen. Es hat natürlich zu allen Zeiten Suizide gegeben, aber die Zahlen lassen den Schluss zu, dass die Verhältnisse immer weniger dem Leben angepasst sind. Wenn jemand sagt, ich nehme mir das Leben, will er sicher nicht sterben, er würde sonst sagen, ich töte mich. Wenn also kaum Leben vorhanden ist, nimmt er sich wenigstens sein eigenes.

https://adhs.expert

SYSTEME: MOTIVATION FÜR AUTOMATISMEN

Technische und natürliche Systeme funktionieren nach veränderbaren Regeln. Wenn diese Prinzipien zum Selbstzweck werden, bricht über kurz oder lang das ganze System in sich zusammen.

Jedes System ist so stark wie der schwächste Teil des Ganzen. Die Teile eines Systems stehen untereinander in Beziehung. Wenn eine funktionierende Beziehung ge- oder zerzört wird, ist das System gefährdet.

Das wusste auch Lenin: "Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser." Dieser Satz ist für alle Systeme gültig, solange Funktionen etabliert und stabilisiert werden müssen. Technische Systeme sind angewiesen auf Kontrolle und Wartung. Die Technik nimmt sich nicht selber wahr, sie kann sich nicht selber kontrollieren, sie bleibt auf Lebenszeit abhängig von unserer Kontrolle. Kontrollsysteme sind technische Systeme. Nicht umsonst wird umgangssprachlich von Polizeiapparaten und Apparatschiks geredet. Herr Lenin hätte mich für die respektlose Umkehrung seines Satzes - "Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser" - wegen anarchistischer Aeusserung mindestens verbannt. Er hätte nämlich richtig verstanden, dass meine intakte Wahrnehmung automatisches Funktionieren verhindert, ich wäre zu einem Unsicherheitsfaktor für sein Kontrollsystem geworden.

Vertrauen setzt Beziehung voraus, Beziehung beruht auf Wahrnehmung. Blindes Vertrauen setzt eine Wahrnehmungsstörung voraus, die zu Beziehungsverlust führt und sich schliesslich - automatisch - in Misstrauen umkehrt.

Die gesellschaftspolitischen Diskussionen basieren auf der Frage: "Wieviel Vertrauen ist möglich, wieviel Kontrolle ist nötig?" Die Umkehrung der Frage: "Wieviel Kontrolle ist möglich, wieviel Vertrauen ist nötig?" setzt Vertrauensverlust und somit Verunsicherung voraus, ebnet totalitären Strukturen den Weg. Je einfacher die Regeln/Strukturen sind, desto offener und anpassungsfähiger ist ein System. Je komplizierter die Regelungen sind, desto sensibler und störanfälliger ist ein System.

Die immer unübersichtlicher werdenden gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Verflechtungen der Systeme haben Orientierungslosigkeit zur Folge. Ein Mensch, der seinen Standpunkt nicht mehr orten kann, dessen Orientierungssinn gestört ist, fühlt sich ohnmächtig seiner Umgebung ausgeliefert. Es ist ein bekanntes Phänomen von Leuten, die sich in der Wildnis verirrt haben, dass sie erst einmal im Kreis umherlaufen, später wie gelähmt am Ausgangspunkt verharren. Dieser Automatismus beruht u.a. auf dem Verlust der Eigenwahrnehmung. Erst wenn letztere wieder funktioniert, können sie sich in Beziehung setzen zu ihrem Umfeld und finden normalerweise auch einen Weg, wohin auch immer.

https://adhs.expert

Das geschlossene System widerspricht dem Vervielfältigungsprinzip LEBEN:

Beispiel: Nahrungsmittel, die über längere Zeit geniessbar bleiben sollen, werden konserviert. Die Hausfrau, die Pflaumen konserviert, wird sich daran erfreuen können, solange das Glas geschlossen im Regal steht. Der einmal geöffnete Deckel "bestimmt die Konserve zum alsbaldigen Verzehr". Wird das Glas wieder verschlossen und für eine Weile vergessen, beginnt der Gärprozess, die Zersetzung der Pflaumenstruktur ist nicht mehr aufzuhalten.

Fazit: Konservierte Strukturen bleiben solange erhalten, wie das System geschlossen und steril ist.

Konservative Menschen, die mit Gewalt bestehende Strukturen erhalten wollen, müssen das System perfekt schliessen. Eine leichte Oeffnung setzt einen Gärprozess in Gang, u.U. mit Explosionsfolgen. Sinnvolle Regeln, die das Funktionieren eines Beziehungssystems garantieren, verkehren sich in ihr Gegenteil, wenn die Funktionen benutzt werden, um den Erhalt der Regeln zu garantieren. In einem geschlossenen System werden zwar die Strukturen erhalten, aber sie degenerieren zu leblosen Zeugen der Vergangenheit.

Immer wieder wird auf die Hackordnung im Hühnerstall hingewiesen, womit belegt werden soll, dass die Natur Befehlsverweigerungen mit Abhacken bestraft. Tatsache ist:
Der Hühnerstall ist ein geschlossenes System - Fluchtmöglichkeiten sind ausgeschlossen. Wer die Gelegenheit hatte, sich in einem Hühnerstall aufzuhalten, wird nie die verzweifelten, erfolglosen Fluchtversuche der Tiere vergessen. Um die Verletzungsgefahr zu bannen, werden den Tieren die Flügel geschnitten.
Geschlossene Abteilungen in Heimen und Gefängnissen gleichen Hühnerställen - brutale Hackordnung ist an der Tagesordnung. Erinnern wir uns, was der Auslöser für die **"Hydra"** war. Vor über zwanzig Jahren haben Erzieher auf der Aarburg einen Vorfall zum Anlass genommen, die Auswirkungen der autoritären Machtstrukturen unter die Lupe zu nehmen:
Einem Jugendlichen war von einem seiner Kollegen der Fuss mit Benzin übergossen und angezündet worden.
Die "Hydra" war unter den Heimleitern der Schweiz gefürchtet. Sie griff nie einen Chef an, sondern veröffentlichte die Beobachtungen im "Hühnerstall". Wer nachdenken wollte, konnte seine Schlüsse ziehen. Eine Welle von Nachdenken kam bei den Verantwortlichen ins Rollen, eine Welle von Kündigungen folgte nach.
Ich bin sicher, das Abhacken ist widernatürlich. Es ist die automatische Umkehrung der Ueberlebensstrategie. Der Hühnerstallbesitzer setzt willkürlich einen Hahn in den Stall, der die Hennen befruchten soll, damit die Eierproduktion funktioniert. Die Eierproduktion setzt aber Automatismen in Gang, die in der Gefangenschaft zwar sinnlos, aber völlig natürlich sind. Nestbau-, Brut- und Schutzverhalten etc. wird ausgelöst. Die angeregte dazu notwendige Energie wird zum Aggressionspotential. Beim Menschen geht es nicht nur um das Eierlegen, sondern auch um geistige und seelische Entwicklungsmöglichkeiten. Wenn dieser Raum ohne erkennbaren Sinn begrenzt wird, verkehren sich auch hier die Ueberlebensautomatismen in ihr Gegenteil. Das ist Gesetz, daran ändert sich überhaupt nichts.

https://adhs.expert

Die ausgeschaltete oder gestörte Wahrnehmung, bewusst oder unbewusst, erhält zwar die Strukturen, aber nicht das Leben. Die Fantasie, die Begeisterung bleiben auf der Strecke. Ein geschlossenes System kann nur erhalten werden, wenn es steril bleibt. Beides, nämlich die Fruchtbarkeit und die ausweglose Begrenzung von aussen führt auf Dauer zur Lebensvernichtung. Das nimmt der Hühnerstallbesitzer bewusst in Kauf.

Rollenverhalten in Familiensystemen

Innerhalb des Clans zu funktionieren, sichert die Grundbedürfnisse ab. Wer nicht funktioniert wird zum Unsicherheitsfaktor für das System. Das ist bei Kennedys nicht anders als in der Mafia oder in der Kirche. Aber es ist schlicht falsch, in diesem Zusammenhang Vergleiche mit der Tierwelt anzustellen. Keine Tiermutter füttert länger, als es der Art entsprechen würde, ihre Kinder. Die Tierväter sorgen für die Entwicklung der Selbständigkeit. Nehmen wir eine Hundefamilie: Die kleinen Welpen werden zunächst sehr umsorgt von ihrer Mutter. Sie entwickeln sich trotzdem unterschiedlich. Der Rüde bewacht seine Familie, er bietet Schutz, ist seiner Frau gegenüber sehr zuvorkommend und seiner neugierigen Nachkommenschaft wohlwollend gesinnt. Zunächst kümmert er sich wenig um sie. Nach zirka zwei Wochen können die Kleinen ihre Umgebung mit den Augen wahrnehmen. Sie beschnuppern alles. Sie geniessen Narrenfreiheit auch bei anderen Tiergattungen. Nach zirka drei Wochen wird eine Probelektion erteilt von Vater Hund: Er tabuisiert irgend etwas, ein Stück Holz, einen Knochen, seinen Futternapf. Wenn sich einer der neugierigen Welpen diesem Gegenstand nähert, beginnt er zu knurren. Er warnt. Wenn das Hundekind nicht reagiert und trotz Vorwarnung beginnt, mit dem Knochen zu spielen, packt Vater Hund seinen Junior am Kragen und schüttelt ihn, bis der kleine Hund ohrenbetäubend schreit. Erst dann lässt er ihn fallen, um ihn zur Mutter flitzen zu lassen, die ihn liebevoll abschleckt und ihm so zu verstehen gibt, dass er seine Lektion gelernt hat. Aber wehe, einer würde nicht schreien, er bliebe mit einem Genickbruch auf der Strecke. Die Mutter sorgt für die richtige Reihenfolge, sie lässt zunächst die Schwächsten gar nicht an die tabuisierten Gegenstände heran. Nach ein paar Tagen haben die Welpen x-mal die gleiche Erfahrung gemacht. Sollte die Mutter immer noch einen besonders schützen, gibt es Ehekrach. Vater knurrt Mutter an. Sie muss auch den Schwächsten irgendwann der Bewährungsprobe aussetzen. Das Spektakel ist nach zirka einer Woche beendet. Es ist die Wiederholung der Erfahrung, die den Automatismus ausmacht. Nun schreit der kleine Hund schon automatisch, wenn der Vater knurrt und flüchtet unter den Bauch der Mutter. Nach zirka acht Wochen hört die Hundemutter auf, allein für die Fütterung der Nachkommen zu sorgen. Jetzt funktionieren alle Organe, die Verdauung muss nicht mehr durch Massage angeregt werden, die kleinen spitzen Zähne knabbern alles an, die Eltern zeigen ihren Kindern die Umgebung, immer wieder, immer wieder, sie spielen mit ihnen, sie lassen sie erfahren, wie es ist, die Treppe runterzufallen oder in Pfützen rumzuplantschen, sie tragen keines mehr von einem Ort zum andern. Das Fressen ist wieder für alle da, nur ist sonnenklar, dass Vater Platz genug für seine Schnauze im Fressnapf haben muss, sonst gibt es Krach. Wenn die Junghunde pubertieren, gibts Kämpfe innerhalb der Familie wie überall. Das System wird zum Zweckverband. Die Funktionen der Elternrolle werden aufgehoben.

https://adhs.expert

Interessanterweise bleibt zwar innerhalb des eigenen Territoriums eine Hierarchie bestehen, die aber automatisch an der Territoriumsgrenze endet.
Z.B.: Der erwachsene Sohn spaziert mit seinem Vater in die Umgebung. Solange die beiden sich innerhalb des zu bewachenden Grundstückes aufhalten, hat der Vater das Bellen. Sobald sie ein paar Meter weiter weg sind, ist die Hierarchie aufgehoben. Das gleiche ist zu beobachten, wenn wir mehrere Hunde aus dem gleichen Familiensystem an der Leine haben. Sie machen sich gegenseitig die Plätze streitig. Sobald wir die Leine loslassen, hört das Gerangel auf, man tobt, spielt und kämpft miteinander.

Wenn die beliebten Vergleiche mit der Natur auf menschliche Verhältnisse übertragen werden, muss man sehr genau das Funktionieren der Automatismen beobachten. Ein Wolfsrudel ist nicht deshalb gefährlich, weil es sich um einen Familienclan handelt, der einem Befehlshaber gehorcht, sondern weil es sich um lauter gleichstarke Wölfe handelt, die ihren entwickelten Fähigkeiten entsprechende Funktionen innehaben. Diese sind austauschbar. Meistens ist der älteste Wolf der Anführer, weil er die grösste Erfahrung und Uebersicht hat, nicht weil er der Vater ist. Das weiss er gar nicht mehr. Er ist für das ordnungsgemässe Funktionieren des Systems verantwortlich. Wir wissen, dass er sofort seines Postens enthoben wird, wenn er die Uebersicht verliert. Das wäre vollkommen unmöglich, wenn er als einziger das Wissen hätte und der Rest des Rudels dumm wäre.
Die Natur kennt demnach keine Erbfolge, sondern eine Rangfolge. Jede Gattung jasst auf ihre Weise die Rangfolge aus, denn sie ist abhängig von den Fähigkeiten, sich den momentanen Gegebenheiten am effektivsten anzupassen.
Wer einmal gesehen hat, mit welcher Würde Katzen gemeinsam zu ihren Versammlungsorten schreiten, obwohl sie sich vorher wegen einer Frau oder einem Jagdrevier gestritten haben, wird das Bild nicht mehr vergessen. Die Kommunikationstechniken sind bei allen Gattungen hochdifferenziert und dienen dem übergeordneten Automatismus der Arterhaltung, nicht der Machterhaltung.

Das Aufzuchtverhalten aller Lebenssysteme gleicht sich: Geburt, Pflege, Vermittlung aller Ueberlebensstrategien, Ablösung. Nach der Ablösung nehmen die Beziehungen andere Formen an. Väter und Mütter haben in allen Systemen einen zeitlich begrenzten Spielraum, sich ihrem Eltern-Kind-Dasein ungestört zu widmen. Anschliessend übernehmen sie wieder die ihnen zugedachte Funktionen/Rollen innerhalb des Systems. Kein einziges System in der Natur kann es sich leisten, die Aufzucht der Nachkommen vor der Beendigung der Ablösung abzubrechen:
Wer nicht gelernt hat, sich selbst zu versorgen, sich selbst in Sicherheit zu bringen, andere zu warnen, bleibt angreifbar für Feinde und gefährdet das System. Wird das Rollenverhalten auf einer zeitlich unangemessenen Stufe künstlich beibehalten, automatisieren sich die Funktionen.

Der Mensch ist dem natürlichen Lebensprinzip der Arterhaltung unterworfen, aber sein schöpferisches Bewusstsein unterscheidet ihn von der Natur. Das befähigt ihn unter anderm dazu, die Lebensbedingungen so zu verändern, dass die Automatismen, die sich aus dem Instinktverhalten ableiten, nicht mehr laufend der Realität angepasst werden müssen.

https://adhs.expert

Wozu also sollen sich Kinder/Eltern ablösen, wenn für die Mütter/Väter keine anderen Rollen mehr im System vorgesehen sind? Die Fragestellung ist sehr realistisch. Wenn die Devise nicht mehr heisst: Probier mal aus, ob du schon stark genug bist, dein Leben ohne elterlichen Schutz zu leben, sondern wir, die Eltern, probieren mal aus, ob wir noch stark genug sind, dich im Nest zu halten, führt das automatisch zu Zerreissproben, wenn bis dahin die Entwicklung innerhalb der Familienbeziehungen einigermassen normal verlaufen ist. Naturgemäss verändern sich aber die für das Aufzuchtverhalten notwendigen Gefühlsqualitäten, sowohl bei den Eltern, die bittere Tränen vergiessen, weil sie keine "Muttergefühle" für ihre erwachsenen Kinder mehr empfinden **können**, als auch bei den Kindern, die nicht mehr in der Lage sind, den Eltern kindliche Dankbarkeit für ihre "Aufopferung" entgegenzubringen. Beide, Eltern und Kinder, reagieren mit Schuldgefühlen, weil sie ihren Rollen nicht mehr gerecht werden **können**. Es ist die Frage, wer diese Rollenverteilung vorschreibt. Ich will mich in diesem Rahmen nicht weiter mit gesellschaftspolitischen Themen auseinandersetzen.

Problematische Dreiecksbeziehungen (siehe Kurs 1) funktionieren unter der Voraussetzung, dass irgendwo im System ein Konflikt schmort, der nicht offen ausgetragen wird. Der Grund für diesen Automatismus kann unter anderem die Absicherung des Systems sein, weil befürchtet wird, dass bei Austragung des Konflikts das vielschichtige Funktionssystem gefährdet werden könnte. Väter, archaische Schutzbeauftragte des äusseren Systems, werden häufig von den Müttern an der direkten Konfliktbewältigung gehindert, um das Funktionieren des inneren Systems nicht zu gefährden. Die traditionelle E.T.A.-Hoffmann-Struwwelpeter-Familie sieht vor:

die sanftmütige Mutter der strenge Vater

das unbedarfte Kind

Dieses unbedarfte Kind durchschaut die Spielregeln schnell. Der Vater muss strafen, die Mutter darf lieb sein. Wenn das Kind irgendeinen Blödsinn gemacht hat, läuft es zur Mutter, die den Vater besänftigen muss, damit die Strafe gemildert wird. Andersherum: Weil die Mutter ihre sanftmütige Rolle beibehalten will, droht sie dem Kind mit dem strafenden Vater. Wenn der Vater vorbeugen will, sagt er dem Kind, es soll der Mutter keine Sorgen machen. Wenn das Kind etwas durchsetzen will, weiss es ganz genau, an wen es sich zu wenden hat. Die antiautoritären Erziehungsmethoden Ende der Sechziger-, Anfang der Siebzigerjahre, basierten nicht auf den wilden Ideen einiger Chaoten, die meinten, strukturloses Laisser-faire wäre das Nonplusultra für eine herrschaftslose Gesellschaft, sondern auf der sehr realen Erkenntnis, dass die Funktionen der Mütter nicht auf die drei K's (Kinder, Küche, Kirche) und die der Väter nicht auf Geld verdienen und strafen beschränkt bleiben dürfen. Die Funktionen hatten sich verselbständigt und waren zuweit auseinander geraten. Ich weiss sehr gut, wovon ich schreibe, denn die Umwandlung von Mütterschulen in Elternschulen und die Einbeziehung der Väter in den Erziehungsalltag der sogenannten Kinderläden, habe ich organisatorisch und pädagogisch arbeitend mitvollzogen. So furchtbar chaotisch, wie es heute oft dargestellt wird, sah der Alltag nicht aus, denn es ist Knochenarbeit, Automatismen bewusst zu machen, um sie ablegen zu können.

https://adhs.expert

Wir sehen häufig nur noch die Karikatur einer ursprünglich sinnvollen Anpassung an veränderte Bedingungen. Wenn das Muster kritiklos übernommen wurde, ist das Infragestellen erlaubt.

Als Beispiel eine Fantasiefamilie:
Eine lebensfrohe Familie treibt ganz allmählich durch den Alltag in eine Rollenverteilung: Die Mutter ist vollauf mit der Pflege ihrer sechs Kinder beschäftigt, der Vater mit der Sicherung des Lebensunterhaltes. Der Vater reagiert zuerst. Er, der eine Frau und keine Mutter geheiratet hat, meldet seinen Anspruch auf ihre Zuwendung an. Das hat seine Grenzen, denn Zeit und Kraft fliessen fast ausschliesslich der Kinderschar zu. Er fühlt sich mittlerweile in Konkurrenz zu ihnen, was die Zuneigung angeht. Ob das nun zu Auseinandersetzungen führt, mag dahingestellt bleiben. Tatsache ist, er findet einen Weg: Für seine Kinder ist er der Vater, für seine Frau wird er zum Kind. Auf diese Weise kann die Mutter auf den Vater als Partner zählen, das Vaterkind kann sie versorgen und ihm einen Teil ihrer Mutterliebe anbieten. Das ist ein rationelles Verfahren, für beide, wenn auch nicht überaus befriedigend. Dieser Prozess des Umbruchs der Verhaltensweisen betrifft allmählich die Beziehungen der gesamten Familie. Dem pflegeleichten Musterknaben, der dem Vater am ähnlichsten ist, platzt der vorpubertäre Kragen. Er rebelliert in der Schule, zuhause, er beginnt früh seine Männlichkeit in Form von Rauchen, Alkohol, etc. darzustellen. Das erschreckt die Mutter und reizt den Vater, der nicht mehr nur auf das flegelhafte Verhalten reagiert:
Die Rollenverteilung kommt gefährlich ins Wanken. Mustersohn zeigt Vaterkind, dass Mann auch eine Rolle zu spielen hat. Der Mustermann fliegt raus, denn er ist zum Rivalen geworden im eigenen System. Die ursprüngliche Anpassung an veränderte Umstände ist zum Automatismus geworden. Die Schwierigkeit liegt darin, dass das automatisierte Rollenverhalten Vater und Mutter, den Mann und die Frau nicht mehr wahrnehmen. Das ist wiederum eine der vielzitierten Wahrnehmungshemmungen oder -störungen, ohne die kein Automatismus funktionieren kann.

Hypothese:
Die nonverbale Uebermittlung der Verhaltensweisen der Eltern: Ein Sohn repräsentiert den Vater, ein Sohn lebt ohne zu fragen den Mann, ein Sohn versucht die beiden wieder zu vereinigen.
Frauen haben zwar andere Anpassungsmöglichkeiten, aber auch sie werden ihre Rollen einnehmen. Eine Tochter wird krampfhaft die Frau zur Mutter machen, eine Tochter wird ohne zu fragen die Frau repräsentieren, eine wird erklären, dass eine Mutter auch Frau sein darf, sie wird möglicherweise vom Vater darin unterstützt.
Die Zeiten ändern sich. Neue Anpassungen werden möglich. Die Kinder sind erwachsen, der Vater könnte seine Abhängigkeit von der Mutter aufgeben, sie würde ihn sicher auch als Frau nicht verlassen. Wenn den Eltern bewusst wird, dass ihre Rollen nicht mehr gefragt sind, wird sich ihr Leben den neuen Gegebenheiten anpassen, auch wenn sie mittlerweile eingeschliffene Angewohnheiten beibehalten.
Was für die Eltern relativ schnell korrigierbar wäre, ist für den Sohn komplizierter, denn er hat den Rivalitätskampf Vater-Mustermann verinnerlicht, auch die Erfahrung, dass Mann als Kind bessere Chancen bei Frau Mutter hat.

https://adhs.expert

Das Bild wurde in seiner Kindheit entwickelt und automatisiert, bevor er es übernommen hat. Insofern ist ihm der ursprüngliche Anpassungsprozess noch annähernd bewusst. Er hat durchaus das Recht, sich von diesem Bild zu distanzieren, denn er hätte aufgrund seiner Kindheit genügend Resourcen, sich ein eigenes Bild von sich und der Welt zu entwickeln. Er muss nicht als Karikatur seines Vaters leben.

Anmerkung:

Was tun, wenn jemand uns ein vergilbtes Foto vor die Augen hält und selber nicht mehr weiss, was darauf zu sehen sein soll? Wir werden versuchen, das Negativ zu finden, um einen neuen Abzug zu machen. Wenn wir Glück haben, kann jemand aus der Verwandtschaft noch ahnen, was auf dem Foto dargestellt gewesen sein könnte. Wenn nichts mehr hilft, gibt es nur eine Möglichkeit: Wir müssen in handwerklicher Kleinarbeit von dem vergilbten Relikt ein Negativ herstellen, um einen schärferen Abzug herstellen zu können.
An der Reaktion des Fotoinhabers werden wir feststellen, ob er das Bild wiedererkennt. Wenn wir gemeinsam das neue alte Foto angesehen haben, wird die Entscheidung fallen: Fotoalbum oder vergrössert übers Bett. Wundern wir uns nicht, wenn wir selber das Negativ entwickeln müssen. Wir erleben dann auch einiges! Möglicherweise müssen wir den Prozess einige Male wiederholen, bis das ursprüngliche Bild reproduziert ist. Dann können wir es anschauen, verifizieren, um es dann beiseite zu legen, vorher nicht. Wenn wir uns diese Kleinarbeit nicht zumuten und uns dem Prozedere nicht stellen können oder wollen, sollten wir im therapeutischen Umfeld so ehrlich sein, und für dieses Mal den Auftrag ablehnen. Wenn uns die Puste ausgeht, wird uns das Interesse des Auftraggebers wieder aufmuntern. Wenn wir aber das Interesse verlieren, wird er mit Recht sauer. Wenn er das Interesse verliert, weil es so mühsam ist, müssen wir eine Pause einlegen, denn ohne ihn können wir nichts machen. Aber da wir nicht nur Papierfoto-Handwerker sind, sondern mit lebendigen Menschen zu tun haben, ist aufgeben auf halber Strecke eine unethische, eigentlich strafbare Handlungsweise.
Ich bin nicht der Meinung, dass grundsätzlich alle Störungen familienbezogen therapiert werden können, aber man kann rausfinden, welches Muster der Störung zugrunde liegt, und das ist oft in der Vergangenheit der Herkunftsfamilie entwickelt und dann automatisiert worden bei Patienten, Klienten, Bekannten, Freunden und Verwandten.
Nicht die Rolle, die irgendwann notwendig war, ist die Störung, sondern die übernommene, nicht mehr realitätsbezogene Automatisierung. Aber was sollen wir mit den Familien anfangen, die ihr Leben längst wieder den Realitäten angepasst haben, deren erwachsene Kinder aber die Muster partout beibehalten wollen, oder durch Schicksalsschläge oder ausserordentliche Lebensumstände wieder in alte Muster zurückfallen.

Beispiel:

Ein hochqualifizierter Flugzeugingenieur wurde Ende des Zweiten Weltkrieges von Amerikanern und Russen abwechselnd unter Druck gesetzt, sein Wissen den Siegermächten zur Verfügung zu stellen. Er hat sich geweigert, aber dem Druck nicht standhalten können. Er ist schizophrener Alkoholiker geworden. Ich kenne seinen Lebensweg der letzten fünfzehn Jahre persönlich und den vom Kriegsende an aus seinen Erzählungen.

https://adhs.expert

Selbstverständlich könnte man sich Theorien zusammenstellen, warum er sich aufgrund seiner gutbürgerlichen Herkunft den Erpressungsversuchen und Gehirnwäschen so standhaft widersetzt hat, bis er seine Persönlichkeit spalten musste. Aber seinem Leben nützt das nichts, denn die Erinnerungen an die Ereignisse sind sporadisch wesentlich gravierendere Auslöser als irgendein Familientrauma.
Ein vor Jahren sehr bekannter Journalist hat sich im Zuge seiner Recherchen für einen Serienbericht Auseinandersetzungen stellen müssen, die seine gesamten automatisierten Muster auf den Kopf gestellt haben, so dass er sie über den Haufen werfen musste. Er ist nicht mehr fähig, seinen Beruf auszuüben, er verkauft Socken auf dem Markt. Seine Familie hat sich von ihm, d.h. er von ihr, losgesagt, denn er passt nicht mehr ins Bild. Seine Frau und sein Sohn schämen sich für ihn. Er hat auch nicht mehr die Absicht zu passen. Seine Vorstellungen sind ver-rückt, die Familie leidet, er nicht.
Der Zigeunersippenchef einer bekannten Musikgruppe ist nach einer Serie von Todesfällen innerhalb der Familie, die durch Gewalt und Unfälle ausgelöst wurden, durchgedreht und leidet seitdem immer wieder an Wahnvorstellungen.
Der Besitzer eines über zwei Generationen vererbten Pelzgeschäftes ist Spieler. Seine Frau versucht das Geld zusammenzuhalten. Pelze sind nicht mehr in, er hat sich als Teilhaber einer renommierten Autofirma eingekauft - und spielt weiterhin. Sein Sohn ist ein gesuchter Kreuzworträtsel-Bastler, der freiberuflich für eine Reihe von Verlagen arbeitet. Mutter tobt verzweifelt, Vater trägt mit Fassung, dass sein Sohn keinen "vernünftigen Beruf" erlernen wollte. Er bringt sich und seine Familie auch so gut über die Runden.

Es ist bekannt aus der Entwicklungspsychologie, dass Jugendliche über ein äusserst scharfes Beobachtungsvermögen verfügen. Eben diese kritische Beobachtung führt zu den bekannten Auseinandersetzungen. Um Beobachtungen wahrnehmen und ausdrücken zu können, bedarf es einer Beeindruckbarkeit, die wir auch Begeisterungsfähigkeit nennen. Wir werden immer feststellen, dass laute "Beller" sensible Seelenstrukturen aufweisen. Mit rücksichtsloser Offenheit drücken Jugendliche aus, was sie im Laufe der Zeit an non-verbaler Kommunikation aufgenommen haben. Die Verhaltenseinstellungsdiskrepanz ihrer Umgebung wird hier oft erschreckend offenbar. Erwachsene, ob Eltern, Lehrer, Erzieher, Chefs, Politiker, fühlen sich blossgestellt. Der Spiegel, in den sie zu schauen gezwungen werden, schockiert sie. Den Spiegel zu zerschlagen ist eine Möglichkeit, sich nicht anschauen zu müssen. Dadurch verändert sich aber nicht die Realität, sondern die Wahrnehmung der Realität wird verweigert. Die begeisterungsfähige Jugend setzt sich darüber hinweg. Es ist der verzweifelte Versuch, die automatisierten Verhaltensweisen der jeweiligen Systeme wiederzubeleben, damit anpassende Veränderung möglich wird. Es ist eigentlich Verweigerung, in Prinzipien zu erstarren - letztendlich die Angst vor dem Tod.

Warum soll uns jemand erzählen, seine Familie sei ein einziges Schlachtfeld, wenn es gar nicht so ist. Es ist aber üblich geworden, das vorauszusetzen, wenn jemand straffällig, psychotisch, drogenabhängig oder sonstwie auffällig geworden ist. "Kein Wunder, bei den Familienverhältnissen" ist eine stereotype Redewendung. Weil diese Redewendung so bekannt ist, versuchen uns alle möglichen Patienten, Straftäter, etc., weiszumachen, dass sie von ihrer furchtbaren Familiengeschichte geprägt und damit entschuldigt sind.

https://adhs.expert

Das verschleiert den Blick für die Realität. Neurotische Verhaltensweisen sind nichts anderes, als automatisierte Muster, die übernommen werden ins eigene Repertoire. Die Auflösung der Neurosen ist deswegen so schwierig, weil die Entstehung der Automatismen oft nicht mehr in der eigenen Biographie zu finden ist. Es ist also nicht unter allen Umständen möglich, das der Neurose zugrunde liegende Muster am Entstehungsort wiederzubeleben. Wir sind aber nicht ausschliesslich Produkt unserer Vergangenheit und unserer Umwelt, sondern produzieren selber Vergangenheit und Umwelt. D.h., wir können, indem wir die neurotischen Verhaltensweisen bewusst reflektieren, und somit der Wahrnehmung zugängig machen, das Erleben in der Gegenwart nachvollziehen und für die Zukunft anpassen. Um diesen Prozess in Gang zu setzen, braucht es auf alle Fälle den Mut zur Konfrontation auf der Basis einer absolut stabilen Beziehung. Ist eines von beiden nicht vorhanden, ist die Auflösung des Automatismus unmöglich.

Richtige Information ist nur angstfrei möglich. Jede andere ist verfälscht oder schlicht falsch. Angst schärft die Wahrnehmung. Das ist ein überlebensstrategisch ausserordentlich wichtiger Automatismus, weil Angst Flucht auslöst und das Fluchtverhalten angewiesen ist auf präzise Wahrnehmung der Fluchtwege und Tarnungsmöglichkeiten. Je höher der Angstpegel, desto irreführender sind die Informationen, aus Sicherheitsgründen aber codiert für vertrauenswürdige Gleichgesinnte. Wenn wir also mit Menschen umgeben sind, die Angst haben, findet Kommunikation unter unüblichen Voraussetzungen statt: Eltern, Aerzte, Therapeuten, etc. nehmen für sich in Anspruch, Vertrauenspersonen zu sein. Das ändert aber nicht den Automatismus, der durch die Angst ausgelöst wird. Die Codierung ist sehr differenziert. Oft ist sie auf Irreführung ausgelegt. Es ist schwierig, der richtigen Fährte zu folgen, d.h. den Fluchtweg zu finden. Es ist kein Vertrauensbruch, sondern ursprünglich ein sinnvoller Automatismus, wenn der Fluchtweg geheimgehalten wird. Wer sich in Gefahr befindet, tut gut daran, kritisch zu prüfen, wer sich nähert.
Uebrigens begibt sich jeder, der dem Flüchtigen helfen will, auch in Gefahr. Auch der sogenannte Helfer wird sich der Angst und der automatisch erschwerten Kommunikation stellen müssen. Wir sollten uns hin und wieder die Fragen dieser Automatismen bewusst machen. Es grenzt an Zynismus, Angstflüchtern erzählen zu wollen, sie brauchten keine Angst zu haben. Sie werden das automatisch codieren und mit einer geschärften Wahrnehmung sehr genau auf den Wahrheitsgehalt überprüfen. Wir werden alles mögliche unterstellt bekommen, wir sehen uns Kränkungen und Beleidigungen ausgesetzt, die wir normalerweise nicht akzeptieren könnten. Es gibt nur die Möglichkeit, durch die eigenen Verhaltensweisen erlebbar zu machen, dass entweder die Fluchtwege offen sind, die Gefahr vorüber ist, oder dass die Situation nicht angstauslösend ist. Erst nach diesem Erleben ist eine einigermassen richtige Information - beiderseits - zu erwarten.
Es gibt neurotische Aengste, die scheinbar aus dem Nichts auftauchen, weil irgend ein minimaler Auslöser Gefahr avisiert hat. Menschen, die viel Angst hatten, wittern Gefahren, wo keine sind. Auch hier ist aber keine andere Möglichkeit gegeben, die Situation zu erleben um die echten von den vermeintlichen Gefahren zu unterscheiden. Und wieder werden wir uns Vorwürfen und Kränkungen ausgesetzt sehen. Es ist selbstverständlich, dass häufig echte Gefahr droht und die Angst berechtigt ist. Dann hat es keinen Sinn, sich mildernd einzumischen. Sinnvoller wäre, selber Ausschau nach Fluchtwegen zu halten.

https://adhs.expert

In solchen Situationen kommt man besser alleine weiter. Wir können dann höchstens helfen, die Verfolger abzuwehren.

Eigene Erfahrungswerte, nicht unbedingt zur Nachahmung empfohlen!

Im Laufe dieses Jahres habe ich mich ganz bewusst den neurotischen Aengsten, den automatisierten Mustern, den angstauslösenden Automatismen ungeschützt ausgesetzt. Es war kein Zufall, dass das Jahr eine Häufung von entsprechenden Situationen für mich bereit hielt. Es war grauenvoll. Das Schlimmste, was mir bislang passieren konnte, waren Ideen- und Fantasieverlust. Das Schlimmste, was ich jetzt erfahren habe, war die absolute Ausschaltung der Eigenwahrnehmung. Die aufgeplusterte Wattemasse im gesamten Empfindungsbereich deckt jedes Gefühl für sich und andere zu. Das Leben wird zur Last ohne Sinn. Dabei sind die Sinneswahrnehmungen ausserordentlich wach und der Kopf sehr aufnahmefähig. Die Funktionen bleiben also hervorragend erhalten, aber sie sind nicht mehr an gefühlsmässige Wahrnehmungen gekoppelt. Wer das bewusst erlebt, macht die Hölle durch. Es geht nicht mehr um Vernunft, sondern nur noch um Verstand. Beziehungslosigkeit ist die logische Folge. Die Aengste können nicht mehr lokalisiert werden, aber die Mechanismen funktionieren hervorragend. Das bewusste Einsteigen hat nicht verhindert, dass ich mich weit über die mir bisher bekannten Grenzen hinausgewagt habe und zeitweise nicht mehr sicher war, ob ich wieder zurückfinden würde. Bewusstsein und Wissen erspart nicht Leben und Erfahrungen. Ich möchte das hier nicht zur Nachahmung empfehlen.
Während meines Pantomimetrainings vor vielen Jahren, das auf Darstellung und nicht auf Therapie ausgerichtet war, mussten wir durch Nachahmen äusserer Bewegungsabläufe die den Bewegungen innewohnenden Qualitäten aufspüren und umsetzen. Ich habe damit einen mir bereits bekannten Automatismus geschult und nachher im Grunde genommen bis zum heutigen Tag nicht abgelegt. Ich pflege ihn, obwohl er mir manchmal überflüssig erscheint und zeitweise sogar belastend ist. Seine Eigendynamik passt sich jeder Situation an, ich brauche ihn und werde ihn nicht ad acta legen. Trotzdem, auch so ein Automatismus, der in sich auf Anpassung bedacht ist, macht sich hin und wieder selbständig. Dieser Automatismus hat zur Folge, dass sich meine bewusste Wahrnehmung verkürzt ausdrückt. Ich kann nicht mehr zählen, wieviel überflüssige Streitgespräche auf dieses Konto gehen. Durch das automatische Funktionieren sämtlicher Wahrnehmungen reimt sich alles so selbstverständlich zusammen, dass ich erst da anfange, bewusst zu überlegen, wo der innere und äussere Bewegungsablauf nicht mehr erkennbar ist. Solange sich das auf alltägliche Begebenheiten bezieht, ist es nicht unüblich, aber bei mir geht das, wenn ich nicht aufpasse, viel tiefer und viel weiter. Das Ausgedrückte dient für mich als Grundlage meiner eigentlichen Ueberlegung. Der Andere hat aber vielleicht im Moment gar nichts anderes ausdrücken wollen und ist gar nicht bereit, weiter nach innen, nach aussen, nach unten, nach oben, nach rechts oder nach links zu denken. Nun lebe ich nicht erst seit heute mit diesem automatisierten Instrument. Ich bremse oft, bremse oft viel zu viel, weil ich nie ganz genau die Grenzen abschätzen kann, die ich ohnehin automatisch überschreite. Das ist meine ganz persönliche Schwierigkeit mit diesem Automatismus.

https://adhs.expert

Beziehungen - Automatismen

Beziehungslos, beziehungsunfähig, beziehungsschwierig gehören zur Beschreibung einer Wahrnehmungsstörung, die medizinisch-diagnostisch Therapieunfähigkeit bescheinigt und somit eine lebenslängliche Behinderung deklariert. "Beziehungskrüppel" wäre also die treffende Beschreibung für einen wahrnehmungsgestörten Menschen.
Da wir aber alle im Laufe unseres Lebens mehr oder weniger häufig zu unterschiedlichen Zeiten von Wahrnehmungsstörungen heimgesucht werden, sind wir in diesem Sinn auch alle mehr oder weniger oft "Beziehungskrüppel". Die Verurteilung akzeptiere ich nicht. Die Bescheinigung der Therapieunfähigkeit begrüsse ich aus praktischen Gründen: Alle von Menschen bewohnten Gegenden in therapeutische Settings und Klinikareale zu verwandeln, löst grauenvolle Vorstellungen bei mir aus. Insofern ist es mir ganz recht, wenn die Beziehungsschwierigkeiten als untherapierbar definiert werden.
Wenn Automatismen nur mit (teil-) abgeschalteter Wahrnehmung funktionieren, ist die Umkehrung logisch. Wahrnehmungsstörung, -hemmung, -blockierung hat Automatismen zur Folge. Wird diese Störung nicht aufgehoben, finden wir uns wieder in Neurosen, Zwängen, etc.
Beziehung zu irgendwem oder irgendwas herzustellen heisst, kennenlernen der Eigenheiten. Die ursprüngliche Triebfeder ist die Neugier. Aus der Neugier entwickelt sich das Interesse. Wird einem Kind versagt, seine Neugierde zu entwickeln, werden seiner Neugier keine Anreize geboten, kann es kein Interesse entwickeln. Wird die Neugier allzuoft abgeblockt, das Interesse an Menschen und Dingen abgewürgt, aus welchen Gründen auch immer, kann keine Beziehung aufgebaut werden. Werden entwickelte Interessen oder bestehende Beziehungen verboten, nicht erwidert oder behindert, muss die Wahrnehmung für den jeweiligen Bereich abgeschaltet werden. Das ist objektiv gesehen auch ein Ueberlebensmechanismus, denn es ist die Oekonomie der Lebensenergie.

Vor eingigen Jahren gab es eine Mäuseplage. Grundsätzlich gestehe ich den Mäusen ihren Lebensbereich zu. Wenn sie aber in grossen Massen die Grenzen meines eigenen Lebensraumes missachten, und ihn systematisch zerfressen, reagiere ich sehr bestimmt. Wenn es nicht anders geht, stelle ich Mausefallen auf. Eines Abends sass ich am Küchentisch, eine kleine, braune Maus flitzte zwischen Ofen und Schrank hin und her. Sie provozierte mich. Schliesslich setzte sie sich auf den Rand der Hundefutterschüssel zum Fressen. Mein Hund duldete den Gast. Diese unverfrorene Frechheit und das ungleiche Paar amüsierten mich. Ich erklärte der Maus meinen Standpunkt. Während meiner Rede posierte sie sich so, dass wir uns in die Augen sehen mussten. Niemand kann sich vorstellen, welche Schwierigkeiten ich in den folgenden Wochen hatte, Mausefallen aufzustellen.
So ist es mit Beziehungen. Das Interesse wird geweckt, Beziehung wird hergestellt, d.h. die Maus wurde bewusst wahrgenommen, aber die Notwendigkeit die Systeme zu trennen, wurde zur täglichen Gewissensprüfung. Ich musste von der Möglichkeit ausgehen, dass auch, und ausgerechnet, die Beziehungsmaus als Erste Opfer meiner Grenzsicherung würde.

https://adhs.expert

Es besteht demnach überhaupt kein Zweifel, dass Beziehungen das Leben zwar interessanter, aber auch komplizierter machen. Sie beruhen auf der bewussten Wahrnehmung unseres eigenen Wesens in der Begegnung mit dem Wesentlichen des Anderen. Beziehungen entstehen also immer an den Schnittpunkten unterschiedlicher Systeme.
Beziehungen sind also Grenzerfahrungen. Ich muss mich bis an die Grenze des jeweils anderen Systems, Menschen, Gegenstandes herantasten, um in Beziehung treten zu können. Ohne diese Nähe ist keine Beziehung möglich. Das gilt für alle Bereiche. Daraus folgt, dass es unumgänglich ist, Nähe herzustellen, um Beziehungen fruchtbar zu machen. Die anfangs erwähnte Therapieunfähigkeit der sogenannt Beziehungslosen, ist darauf zurückzuführen, dass Therapeuten diese notwendige Nähe nicht herstellen wollen oder können. Sie beschränken sich darauf mitzuteilen, dass die Grenzen geöffnet werden müssen.
Wir wissen aber, dass Automatismen nur durch Erleben und nicht theoretisch aufgelöst werden können. Es ist ein Irrtum, anzunehmen, dass Menschen, die als angeblich beziehungsunfähig bezeichnet werden, tatsächlich beziehungslos sind. Sie haben aber aus allen möglichen Gründen vorgezogen, kein Interesse mehr für andere Systeme zu zeigen und haben ausserdem Angst vor eigenen Grenzverletzungen.
Das Desinteresse führt zu Wahrnehmungsstörungen, die Angst schärft die Wahrnehmung. Diese Ambivalenz ist bei uns allen zeitweise möglich. Der Dauerzustand dieser Ambivalenz ist ein neurotischer Kreisel, der nur in angstfreier Umgebung und auf sicherem Boden durchbrochen werden kann, d.h. Therapeuten können zwar den Boden bieten, um Beziehungen zu ermöglichen, was aber von der Beziehungswilligkeit des Patienten abhängt. Wenn der sich nun aus Gewohnheit in zwar neue, aber alte Systeme wieder einbinden lässt, dient der mühsam aufgebaute Boden zur Fixierung alter Muster und wird von dem umgebenden System genutzt zur Machtausübung. Jedes therapeutische Setting muss aufgegeben werden, Konfrontation, auch grenzverletzende, wird unabdingbar, auch auf die Gefahr hin, das die Beziehung Therapeut - Patient auseinanderbricht, auch auf die Gefahr hin, dass der Patient sich wieder isoliert, denn schlechte Beziehungen sind zwar besser als keine, aber Vereinnahmung ist keine Beziehung. Es entsteht kein Schnittpunkt und keine Nähe, die die Beziehung erst fruchtbar machen könnte. Sich vereinnahmen zu lassen kann sehr verlokkend sein, denn die Verantwortung für das eigene Leben muss nicht wahrgenommen werden.
Auf Dauer sind wir wieder bei einer Wahrnehmungsstörung angelangt, nämlich bei der fehlenden Selbstwahrnehmung. Die Beziehung funktioniert ohne unser Zutun automatisch. Angebotene Hilfen werden unbeachtet an die Beziehungspartner weitergeleitet.
Bildlich sieht das so aus, dass ich z.B. ein Paket packe für jemanden, um ihm damit eine Freude zu machen, der packt das gar nicht aus - Desinteresse - sondern gibt Paket plus Inhalt weiter, und das passiert immer wieder. Mit anderen Worten, mein Paket befähigt den Beschenkten, Geschenke zu machen. Die von ihm Beschenkten freuen sich und werden möglicherweise durch den Inhalt meines Paketes gestärkt. So werde ich ungewollt zum Werkzeug der Machtstrategie, die aber nicht wahrgenommen wird, weil die Eigenwahrnehmung fehlt. Beziehungsloses Weitergeben von Freundlichkeiten ist ein weitverbreiteter und gesellschaftskonformer Automatismus. Auf Dauer führt er aber zur Auszehrung, wenn kein Nachschub geliefert wird. Die so vorprogrammierte Krise macht Angst. Angst bindet und schärft bekanntlich die Wahrnehmung, einseitig, der Kreisel dreht sich.

https://adhs.expert

Beziehungen aller Art setzen Sympathie, Antipathie, Empathie, das lebendige Interesse voraus. Beziehungslosigkeit wird früh geübt. Das Kind tritt in Beziehung zu seiner Umwelt, indem es sie im wahrsten Sinne des Wortes er-fasst. Das sinnenhafte Begreifen wird als erlebter Eindruck gespeichert. Pausenloses Ueberschütten oder mangelndes Angebot von neuen, erfassbaren Eindrücken verhindern die Erlebniserfahrung, fördern das Desinteresse, die Konsumhaltung wird zum anpassenden Automatismus. Kindergärtnerinnen stimmen gemeinsam ein "Montagslied" an. Nach fernsehreichen Wochenenden tönt es in allen Kindergärten ziemlich ähnlich. Der Lernprozess wird verdreht:
Die Kinder versuchen die konsumierten Bilder in erfassbares Erleben zurückzuverwandeln, um sie als erlebte Eindrücke zu speichern. Kinder nehmen das auf, was ihnen angeboten wird. Kein Kind kommt auf die Idee, sich vor Schmerzen am Boden zu wälzen, wenn es von einer Legopistole umgelegt wird. Es ist nicht die Aggressivität, sondern die erschreckende Beziehungslosigkeit, die konsumiert wird. Kinder regeln das auf ihre Weise, wenn man sie lässt. Nach einer Weile wird ihnen das Rumgeballere mit Bauklötzen, begleitet von den stereotypen Befehlen, langweilig. Sie merken, dass keine Erlebnisqualität spürbar wird. Erst jetzt kommt die Aggressivität ins Spiel: Legopistolen und Wurfgeschosse fliegen durch die Gegend, man kämpft und tobt miteinander, um sich gegenseitig wieder zu spüren. Wenn dieser zweite Teil des "Kindergartenmontags" aus irgendwelchen Gründen nicht stattfindet, gehe ich davon aus, dass sich die konsumierte Beziehungslosigkeit automatisiert.

Schock > Wahrnehmungsstörung > Beziehungslosigkeit ist die rudimentäre Formel für einen sehr komplizierten Funktionsablauf. Eigene Erfahrung:

Nach einem Unfall stellte der Arzt Schock fest, den ich erst am nächsten Tag bewusst wahrnahm. Beim "Scrabble" bemerkte ein Mitspieler, dass ich grosse Mühe hatte, Wörter zusammenzubauen. Dabei ging es nicht um den Zeitaufwand, sondern um die fehlenden Begriffszuordnungen. Die Buchstaben und das was sie bezeichneten, standen in keinem Zusammenhang. Den Zusammenhang musste ich mühsam bewusst herstellen. Der automatische Sprachgebrauch funktionierte bis auf einige grammatikalische Fehlkonstruktionen normal. Ein Mitspieler dachte sich etwas aus: Er brachte mir einen Krimi mit und liess mich einen Abschnitt lesen. Dann musste ich ihm die logische Fortsetzung erzählen. Dieses zwar amüsante, aber ermüdend anstrengende Spiel machten wir eine Weile lang täglich mit Erfolg. Langsam war ich wieder in der Lage, Zusammenhänge zwischen dem, was ich lesend wahrnahm und dem beschriebenen Erlebnisbereich, herzustellen.
Nebeneffekt: Als ich einige Wochen später nach Südfrankreich ging, machten sich meine Schocknachwirkungen prompt bemerkbar. Die französische Sprache war eine Ansammlung von zusammenhanglosen Vokabeln. Die Notwendigkeit, mich zurechtzufinden, den Vorlesungen zu folgen, Beziehungen zu meiner neuen Umgebung herzustellen, hatten folgende Konsequenzen:
Im Zwischenraum der auseinanderklaffenden Hirnhälften, baute sich etwas neues auf. Ich las, sprach, schrieb, dachte, träumte französisch. Meinen Eltern empfahl ich, ein Wörterbuch zum Lesen meiner Briefe zu benutzen. Das automatische Funktionieren der Sprache, die als Kommunikationsmittel Beziehung schlechthin darstellt, wurde wieder hergestellt durch die Notwendigkeit und dem echten Interesse der fremden Umgebung.

https://adhs.expert

Einige Zeit später machte ich den Führerschein, um eine ganz spezielle Arbeitsstelle annehmen zu können. Völlig ohne Fahrpraxis war ich nun gezwungen, täglich mit dem Auto über Land zu fahren. Es war April, ein Schneeschauer überraschte mich, ich verlor die Uebersicht, fand den Scheibenwischer nicht schnell genug, kam ins Schleudern, das Auto purzelte seitlich die Böschung herunter. Ich stieg aus dem Blechkasten und benachrichtigte die Polizei.
Unsere Chefs sassen etliche hundert Kilometer weit entfernt in Bonn am Schreibtisch, meine viele Jahre ältere und resolute Kollegin nahm meinen Bericht entgegen, auch meinen festen Vorsatz, mich in meinem ganzen Leben nie wieder hinter ein Lenkrad zu setzen. Meine Arbeitsstelle hatte ich bereits während des Unfalles gedanklich aufgegeben. Ihre unkonventionelle Reaktion:
Sie flösste mir einen halben Zahnputzbecher Gin pur ein, zwängte mich gewaltsam hinter das Lenkrad des anderen Dienstwagens und schickte mich in die Stadt, um eine angeblich dringende Besorgung zu machen mit dem Vorschlag, mich nicht von der Polizei erwischen zu lassen. Ich ahnte ihre Absicht, protestierte wütend, fügte mich schliesslich, kam unbeschadet zurück schlotterte an allen Gliedern, bekam ein weiteres Glas Gin und fiel ins Bett.
Am nächsten Morgen holte mich der Alltag übergangslos wieder ein. Meine weise Chefin zischte durch das Telefon, dass kaputte Autos nicht von der Verantwortung für übernommene Aufgaben entbinden. Ich habe zähneknirschend akzeptiert.
Zu der oben angegebenen Rosskur kann man stehen wie man will. Tatsache ist, dass es eine der wenigen Möglichkeiten war, meine Arbeitskraft zu erhalten und meinen Automatismus zu unterbinden. Die Ueberwältigung per Alkohol ist zwar fraglich, aber wenn eine plötzlich aufgestellte Wand die Wahrnehmung der Verantwortung behindert, heiligt vielleicht der Zweck die Mittel, wobei ich kein Anhänger dieses jesuitischen Grundsatzes bin.

Die Lern- und Verhaltenschwierigkeiten der POS-Kinder beruhen nicht auf mangelnder Intelligenz oder auf fehlender Gefühlsintensität, sondern auf dem automatisierten, beziehungslosen Funktionieren. Die alle Lebensbereiche umfassende Förderung der Wahrnehmung ist die effektive Therapie.
Man spricht von 60 % Spontan-Heilungen während der Pubertät. Was geschieht in diesem Zeitabschnitt? Der Mensch beginnt sich selbst als unabhängiges, vollwertiges Mitglied der Gesellschaft wahrzunehmen. Das Pendeln zwischen Abhängigkeit und Selbständigkeit führt zu den bekannten Spannungszuständen. Das Hinterfragen und Gefragtseinwollen der sich entwickelnden Persönlichkeit ist ganz konkret mit der Eigenwahrnehmung verbunden: Ich muss mich selbst aktiv in Beziehung setzen können, sonst bin ich den automatischen Funktionen ausgeliefert.

https://adhs.expert

"Teile und herrsche"

Die philosophische Machtformel beruht auf der Erkenntnis, dass Geteiltes zu beherrschen ist. Wissenschaft und Forschung, Politik und Militär, Werbung und Medien sind bestens vertraut mit diesem Prinzip. Es ist effektiv und richtig.

Die Automatisierung der Umwelt, deren Folgen ich weiter vorne überspitzt als "Schizophrenisierung der Gesellschaft" erwähnt habe, nimmt zeitweise scheussliche Formen an. Machtstrategien teilen immer erst mal, um herrschen zu können. Mit anderen Worten:

Was aus Beziehungen gelöst ist, kann manipuliert werden!

Wahrnehmung stören, behindern, täuschen - Beziehungen lösen - "Spielzeug der Mächtigen", ich bleibe bei dem provokativen Begriff. Wie das in der Praxis aussieht, können wir täglich verfolgen: Nachrichten im Radio, Tagesschau im Fernsehen, Zeitungen und unzählige Bücher geben Auskunft darüber.
Befehlsempfänger, Entmachtete, Entmündete, Misshandelte, Gefolterte, Deportierte legen beredtes Zeugnis ab für Beziehungslosigkeit und ihre automatischen - allseitigen - Folgen.

Während des Kurses habe ich dieses Beispiel gebracht: Der grösste Teil der heute 70-100 jährigen Deutschen behauptet, von den Greueltaten während des Nationalsozialismus nichts gewusst zu haben. Als Jugendliche habe ich die unbarmherzigste Auseinandersetzung diesbezüglich geführt - mit meinen Eltern, von den Lehrern ganz zu schweigen. Vor einigen Jahren ist mir sehr bewusst geworden, dass ihre Aussagen sogar stimmen können. Die kontrollierte Trennung zwischen Beziehung - Funktion führt automatisch zu Machtzuwachs derjenigen, die das anstreben. Die Machthaber selber verlieren mit der Zeit auch die Beziehung - z.B. zu sich selbst - sie funktionieren nur noch. Macht verselbständigt sich, sie eskaliert bis zum Exzess und bricht schlussendlich zusammen, wie jeder Automatismus.

Die utopischen Bestrebungen einiger gesellschaftspolitischen Richtungen sehe ich sehr skeptisch. Ich bin mir nicht sicher, wie ernst es ihnen z.B. mit der "multikulturellen Gesellschaft" ist. Ich befürchte, es ist Augenwischerei, denn diese Gesellschaft basiert auf einer ungeheuren Ansammlung von Beziehungslosen.

Die (z.B. in Deutschland) ununterbrochen anhaltenden Einwandererströme können in diesem Ausmass nur gewollt sein. Die merkwürdigen Gepflogenheiten hinter den Kulissen machen mich stutzig. Ich denke, es ist eine bewusst herbeigeführte Beziehungslosigkeit vieler Menschenmassen, deren Funktionieren benutzt werden kann.
Auf diese Weise können multinationale Kapitaleigner ihre Arbeitskräfte durch die Welt schieben ohne grossen Verlust, politische Richtungen können hervorragend manipuliert , Feindbilder gezaubert und "bewiesen" werden".
Beziehungslose, ihren kulturellen Bindungen Entfremdete, sind angreifbar, funktionstüchtig, sie haben nichts zu verlieren, sie werden zum "Spielzeug der Mächtigen".

https://adhs.expert

Wenn wir uns auf das Funktionieren in den Rollen beschränken, gleichen wir spielenden Kindern. Nimmt man ihnen das Spielzeug weg, haben sie das Gefühl, die Welt - und somit ihr Leben - bricht zusammen. Kinder lernen aber, sich der Notwendigkeit anzupassen. Das ist eine Erfahrung, die sich auch automatisieren sollte.
Erwachsene sollten längst gelernt haben, dass jede Rolle ein Vertrag auf Zeit ist - mit dem Leben. Solange sie sich dessen bewusst sind, bleiben sie in Beziehung mit sich selbst. Wird die Eigenwahrnehmung verhindert, besteht die Gefahr, sich zu verlieren in Funktionen. Dieser Automatismus ist das "Spielzeug" derer, die die Funktion brauchen. Das Leben des Einzelnen wird unbedeutend.

Das "Aus - der - Rolle - fallen" macht der Umgebung klar, dass die Funktion störanfällig ist, die sich der Rolle Bedienenden werden misstrauisch.

Schauen wir uns einmal um, sehen wir, wie erwachsene Kinder die Welt auseinandernehmen und böse werden, wenn man ihnen das Spielzeug wegnehmen will: Sie benehmen sich wie auf den Boden stampfende, tobende, schreiende Trotzköpfe.
Dieses Kleinkindverhalten der ersten Trotzphase, was Eltern an den Rand von Nervenzusammenbrüchen bringt, ist im automatisierten Stadium äusserst gefährlich:
Es geht nicht um das Erkennen von Grenzen und den Platz der eigenen sich entwickelnden Persönlichkeit, sondern um das beziehungslose Nichtakzeptieren von Grenzen. Macht wird demonstriert.
Die geschmacklose Gefühlsduselei der Volksverdummung, wenn sich z.B. Machthaber mit niedlichen Blumenkindern fotografieren lassen oder sich virtuos geigend zur Schau stellen, macht deutlich, dass davon ausgegangen wird, man könnte den Eindruck gewinnen, sie seien gefühlslos, wahrnehmungsgestört.
Automatisierte Machtstrategien verunsichern auf Dauer nicht nur die Untertanen, sondern auch die Mächtigen. Verunsicherung, Beziehungslosigkeit, Angst, die Erstarrungsprinzipien des Automatismus sorgen für die Exzesse und schliesslich für den Zusammenbruch.

https://adhs.expert

Noch ein paar Worte zur Elternarbeit:

Es ist nicht etwa der edle Zug eines therapeutisch oder sozial Arbeitenden, wenn er Eltern von Ihren Schuldgefühlen befreien will: Er ist kein Richter.
Tatsache ist viel mehr, dass Eltern sich oft gar nicht schuldig fühlen, sondern ihr Selbstvertrauen zerrüttet ist. So eine Krise kann sehr heilsam sein, wenn sie begreifen, dass Söhne und Töchter nicht ausschliesslich das Produkt ihrer Arbeit sind, sondern eigenständige Menschen, deren Lebensweg möglicherweise eine ganz individuelle Richtung nimmt. Niemand wird bezweifeln, dass es stimmt, wenn Eltern jammern: "Wir haben alles für das Kind getan." Dieses Selbstmitleid ist gestattet. Danach muss aber die Forderung gestellt werden, dass sie ja eigentlich, wenn sie alles getan haben, was möglich war, ihren Kindern getrost vertrauen könnten.
Wenn die Mutter eines Zweiunddreissigjährigen mir erzählt, dass der sich nicht alleine einen Winterpullover kaufen kann, frage ich mich, wann sie zuletzt jemandem, ausser sich selbst, vertraut hat. Wenn der sich nun ein T-Shirt kauft, ist damit keine Schuld bewiesen, sondern lediglich die Tatsache bestätigt, dass sie ihm nicht zutraut zu wissen, ob er friert oder schwitzt. Sie zweifelt an sich selbst, ob sie ihm richtig beigebracht hat, zu frieren und zu schwitzen.
An diesem überspitzten Beispiel ist zu erkennen, dass es sich höchst selten um die Schuldfrage, sondern viel häufiger um die Vertrauensfrage handelt. Die Klischeevorstellung der armen Eltern mit ihren missratenen Kindern beruht auf Wahrnehmungsbehinderungen, die dafür sorgen, dass sich Funktionen automatisieren und verselbständigen, ohne der Realität angepasst zu werden. Es geht also darum festzustellen, warum eine Funktion ursprünglich notwendig und später zur Routine wurde, und sie jetzt nicht mehr erforderlich ist.

https://adhs.expert

Schlussbemerkungen

Zum Schluss möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass die intensive Beschäftigung mit Automatismen interessant und sehr lehrreich war. Meine Einstellung wurde nicht grundlegend verändert. Immerhin weiss ich jetzt, warum mich Automatismen immer wieder ängstigen und in Panik versetzen können.
Der Vorwurf, ich würde alle bereits vorhandenen Theorien auf den Kopf stellen, mag oberflächlich berechtigt sein. Als miserable Fachliteraturleserin kann ich das kaum beurteilen. Selbstverständlich akzeptiere ich Automatismen aus ökonomischen Gründen.
Ich könnte jetzt noch über die positiven Wirkungen von Automatismen schreiben, die sind aber mehr oder weniger bekannt und leicht aus den negativen Seiten abzuleiten. Es ging mir auch nicht um die Unterscheidung von Gut und Böse, sondern um das Aufzeigen von automatisierten Musterbeispielen, bzw. Automatismus auslösenden Mustern.

https://adhs.expert