

Michel Ackermann

Am Nerv der Beziehung

Familientherapie und
Polyvagaltheorie

2024

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Dr. h. c. Rolf Arnold (Kaiserslautern)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Dresden)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)
Dr. Barbara Heitger (Wien)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)
Tom Levold (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)
Dr. Burkhard Peter (München)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Dr. Wilhelm Rothhaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Dr. Therese Steiner (Embrach)
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Karsten Trebesch (Dallgow-Döberitz)
Bernhard Trenkle (Rotthaus)
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Systemische Therapie und Beratung«

hrsg. von Tom Levold

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: © Adobe Stock/ElenaMasiutkina

Redaktion: Veronika Licher

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2024

ISBN 978-3-8497-0547-3 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8499-7 (ePUB)

© 2024 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort	9
1 Familie – ein co-regulierendes oder dysregulierendes System	15
1.1 Familien im Kontext	15
1.1.1 Familien-Zeit	15
1.1.2 Familien-Bilder	16
1.2 Familiensprachen	19
1.2.1 Sprachlabor Familie	19
1.2.2 Emotionen und Sprache	20
1.2.3 Neurozeption – Emotion – Co-Regulation	21
1.3 Hintergrund und Vordergrund	25
1.3.1 Begriffe – Konzepte	25
1.3.2 Dysregulierende Beziehungen	28
1.3.3 Fallbeispiel 1	30
2 Familien zwischen Körper, Kommunikation und Verhalten	35
2.1 Körper sprechen in Beziehungen	35
2.1.1 Beziehungskörper	35
2.1.2 Social Engagement System	38
2.1.3 Don't fall back ... Fazit zum Social Engagement System	41
2.1.4 Beziehungssicherheit in Familien	42
2.2 Systemische Psyche	45
2.2.1 Kann das System Familie psychisch erkranken?	45
2.2.2 Subjekt im System	47
2.2.3 Unser Körper ist (k)ein duales System	49
2.2.4 Fallbeispiel 2	51
3 Bindung und Beziehung: zwischen Theorie, Metapher und Neurophysiologie	55
3.1 Anbindungen	55
3.1.1 Wir bleiben da – Wir gehen weg	55
3.1.2 Bindung – und was sie bedeuten kann	57
3.1.3 Familien-Bindung	61
3.2 Was wir uns durch die Sprache vorstellen können	66
3.2.1 Zwischen Bindung und Beziehung	66
3.2.2 Steinige Wege der Beziehungen in Familien	69

3.3	Beziehungssprachen	74
3.3.1	»Es ist kompliziert.«	74
3.3.2	Identität, Rolle und Bindungsthematik: Fallbeispiel 3	79
3.3.3	Was ist innen, was außen?	84
3.4	Polyvagaltheorie und Therapie	87
3.4.1	Systemische Anlagen der Polyvagaltheorie	87
3.4.2	Therapeutische Chancen der Polyvagaltheorie	90
3.5	Traumatische Kontexte	94
3.5.1	Die Verbindung – die Täuschung – das Trauma	94
3.5.2	Trauma	96
3.5.3	Trennung und Trauma (Fallbeispiel 4)	99
3.5.4	Traumata erkennen	105
3.5.5	Traumatische Erstarrung	107
3.6	Problem-Zonen	108
3.6.1	Wo ist jetzt das Problem?	108
3.6.2	»Bleiben Sie bitte geduldig ...!«: Emotionen sind (nicht) das Problem.	112
3.7	Orte, Zeiten, Systeme	116
3.7.1	Standortbestimmung	116
3.7.2	Familie ist ein nervendes System – Familie hat ein Nervensystem	120
3.7.3	Systeme verhalten sich in uns	125
3.7.4	Familien im Fokus ihrer Aufmerksamkeit	134
3.8	Weitere Blickwinkel	138
3.8.1	Wie sehen wir uns in Familien?	138
3.8.2	Fallbeispiel 5	141
4	Wir erzählen Geschichten	148
4.1	Handlungsoptionen	148
4.1.1	Unser Körper zwischen Handlung und Sprache	148
4.2	System-Sprachen	155
4.2.1	Systeme und Narrative	155
4.2.2	Narrative, die uns beruhigen oder beunruhigen	158
4.3	Weitere Räume zwischen Sprach- und Körperlichkeit	160
4.3.1	Räume der Sprache	160
4.3.2	Die Wahrnehmung der Sprache und die Sprache der Wahrnehmung	166
4.3.3	Die Polyvagaltheorie – ein Narrativ zur Wahrnehmung unseres Körpers	170

4.4 Die Wahrnehmung der eigenen sprachlichen Identität	174
4.4.1 Fallbeispiel 6	174
4.5 Wir fühlen uns in der Sprache	180
4.5.1 Die fruchtbare Brache der Sprache	180
4.5.2 Sprachräume zwischen Emotionen, Ausdruck und Wahrnehmung	185
4.6 Reflexion	186
4.7 Tonalität offener Wendungen für ein Ende	191
Glossar	195
Anmerkungen	207
Literatur	221
Über den Autor	232

2 Familien zwischen Körper, Kommunikation und Verhalten

2.1 Körper sprechen in Beziehungen

2.1.1 Beziehungskörper

Um Watzlawicks Diktum »Man kann nicht *nicht* kommunizieren« zu variieren, könnten wir im Kontext von Familie sagen: Wir können nicht *nicht* in Beziehung sein. Selbst wenn wir uns verstoßen, exkludieren, uns in allen erdenklichen Formen kommunikativer Gewalt begegnen, scheint die Bezogenheit aufeinander von familiären Bezugspersonen umso stärker zu wirken. Beziehung markiert (in Familien) gerade als zerrüttete oder abgebrochene einen erheblichen Grad an Bezogenheit, der auf die ursprüngliche, die gewesene Beziehung verweist. Ja, in einem gewissen Sinne ist die familiäre Beziehung immer eine stark vergangenheitsbezogene Beziehung. Denn wie wir gesehen haben, speisen sich familiäre Beziehungen durch Muster der Kommunikation, deren bezogene Werte, Emotionen und ggf. Verhaltensauffälligkeiten ohne die Dichte entsprechender Erzählungen aus den vorangehenden Generationen schwer vorstellbar ist.

Das wirft die Frage auf: Welche Merkmale (oder sollten wir sagen: Erkennungsmuster?) weisen familiäre Beziehungen auf? Gibt es Muster der Kommunikation, ausgeprägte Strukturen der Sprachlichkeit und des Verhaltens, die uns das positive Vorhandensein einer Beziehung (die auch in der Vergangenheit liegen kann) anzeigen? Und würden sich solche Merkmale kategorisieren und flexibel priorisieren lassen? Mehr dazu wird im Folgenden beschrieben. Zunächst versuche ich etwas Ordnung in die Begrifflichkeiten zu bringen durch *beziehungsbezogene* Begriffe in konkreteren Beispielen.

Beginnen wir mit dem Begriff der »Körperlichkeit« – denn ohne ein körperliches Selbstempfinden aus sensomotorisch angelegten Erfahrungen werden wir weder zu uns selbst noch zu anderen Menschen in Beziehung gehen können. Der »Start-Begriff« ermöglicht uns eine hierarchisch flexible Konzeption von Ebenen unserer Selbst- und Fremdwahrnehmung (Abb. 3). Hierarchisch-flexibel meint, dass je nach Entwicklungsstand eines Individuums unterschiedliche Ebenen dieses Modells in den Vorder- oder Hintergrund geraten können.

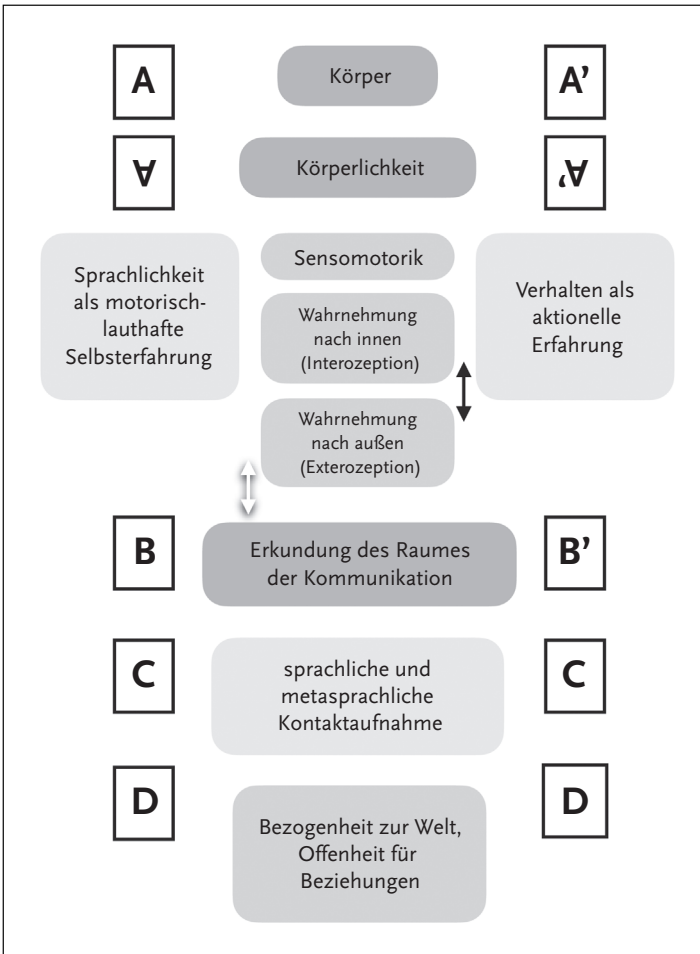


Abb. 3: Ebenen der Selbst- und Fremdwahrnehmung

Ein Beispiel: Übersiedelt eine Familie ins Ausland, werden sich die Ebenen C und D in den Vordergrund bewegen, u. U. auch für ein Kleinkind, selbst wenn es entwicklungsbedingt noch stark mit den Ebenen A und B beschäftigt ist. Das Kind wird ggf. einen Entwicklungssprung machen, wenn es über einen längeren Zeitraum durch ein intensiveres Sprachverhalten der Eltern zu anderen (fremdsprachigen) Menschen sich stärker an der Exterozeption [→ Exterozeption] orientiert. Solch ein Entwicklungssprung *kann* auch Verzögerungen

in der Entwicklung von Beziehungsfähigkeit bedeuten, etwa wenn die verstärkte Selbstorientierung nach außen hin eine notwendige interozeptive Sicherheit (des Selbsterlebens) sozusagen »überschreibt«: Körper- und Sprachlichkeit geraten in Dysbalancen, was ein stabiles Selbsterleben in Beziehungen erschwert.

Bezogenheit und Beziehung sind in dem Modell in Abb. 3 natürlicherweise nur in Verbindung zu Körper und Körperlichkeit möglich; die Ebenen B und C aus Kommunikation, Sprache und Verhalten bewirken je nach Situation, Kontext und Entwicklungsstand, ob im Ergebnis die Beziehungen als »verkörpert«, d. h. körperlich (entspannt oder gestresst) erlebt und erfahren werden. Und ob sie letztlich funktionieren oder nicht.

»Metasprachlich« meint hier (siehe Abb. 3) unsere menschliche Fähigkeit, Sprache nicht nur zum Transfer von Botschaften und Bedeutungen zu nutzen, sondern im Kontakt mit anderen auch das Sprachspiel (z. B. in Kinderreimen), die Wortklänge ebenso wie das gemeinsame Sprechen über die Sprache zu suchen – und gerade auch auf diese Weisen so etwas wie ein sprachliches Bewusstsein unserer Selbst zu entwickeln.

Das hier verwendete Modell wäre allzu evident, wenn nicht trivial, wenn ich es hierarchisch als nicht flexibel betrachten würde. Eben die Flexibilität der Ebenen kann mir klarmachen, dass auch bei erwachsenen Menschen die entwicklungsbedingten Ebenen sehr unterschiedlich gewichtet sein können.

Unsere Sprachlichkeit – und hier sind Sprachlichkeit von Sprache ebenso wie Körper und Körperlichkeit unterschieden – kann uns in Familien nur in Beziehung miteinander führen, wenn wir in unseren frühesten Beziehungserfahrungen mit den jeweiligen Bezugspersonen unser Selbst in einer flexiblen Beweglichkeit der kommunikativen Erfahrungsebenen (Abb. 3) stabilisieren konnten.



Die im Verlaufe dieses Buches erarbeiteten Relationen von Körperlichkeit und Sprachlichkeit werden hier allgemein weniger als psychische Kategorien, in denen das Subjekt betrachtet werden soll, verstanden. Es geht um die »systemisch« [→ systemisch/System] zu beschreibende Wirklichkeit und »Praxis« (von Körper- und Sprachlichkeit) in Familiensystemen und ihre Kommunikation mit den Außensystemen der Gesellschaft. Dieser Ansatz findet sich beispielsweise auch in der »Praxis-theorie« als Beitrag zur Sozialtheorie von A. Reckwitz. In seinem Ansatz

drückt sich der Körper durch Affekte aus (»doing affect«) und wird in seinen Emotionen und Affekten »... nicht psychologistisch als Eigenschaft von Individuen, gleichsam als deren privater psychischer Zustand angenommen werden, sondern im Sinne eines doing affect als Bestandteil der Praktiken selbst gesehen werden, [...]« (Reckwitz u. Rosa 2021, S. 60 ff.).

»Sprachlichkeit« allgemein meint auch unsere Sprachfähigkeit, welche sich auf der Grundlage von sensomotorisch ausgerichteter Eigen- und Fremderkundung herausgebildet hat, ein Umstand, der sich später in Sprachlauten und sprachlichem Verhalten ausdrückt. Die Einbeziehung des Körpers und unserer Körperlichkeit ergibt sich aus der sensomotorischen Anlage unseres Körpers im Zusammenspiel mit dem autonomen Nervensystem. Dieses arbeitet einerseits, wie der Name schon sagt, autonom. Andererseits bezieht es fortlaufend Informationen des Körpers aus der Sensomotorik mit ein, zum Beispiel, wenn sich durch eine ruckartige Bewegung meines Arms zur Abwehr einer Wespe meinen Herzschlag erhöht. Oder wenn mein parasympathisches System durch die körperliche Kontaktaufnahme einer anderen Person mit Entspannung reagiert. Das können im ersten Schritt auch Kontakt anbahnende Worte in ihrer prosodischen Qualität sein.

»Melodische Motorik« wird als Prosodie der Sprache in einer inneren Mit-Bewegung gelesen, die eine körperliche Erfahrung und ggf. Entspannung ermöglicht. Dies wird wiederum die Gesamtwahrnehmung unserer Umwelt beeinflussen und unsere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme erleichtern oder einschränken ...

Die Tücken der Kommunikation zeigen sich dort, wo Körperlichkeit sich in Verhaltensweisen zeigt, deren Botschaften nicht »sicher« gelesen werden können – z. B., wenn unsere Sprachlichkeit nicht kongruent zur Körperlichkeit ausgedrückt werden kann bzw. wenn unsere (vorbewusst wirksame) Neurozeption andere Signale empfängt, als sie das Gegenüber aussendet oder auszusenden vorgibt.

2.1.2 Social Engagement System

Kommunikation kann uneindeutig sein, wenn nicht paradox. Unser Verhalten scheint unseren Worten zu widersprechen, die uns widersprüchlich erscheinen können, weil das Gesagte nicht dem Gemeinten