

‚Verdrängen‘

Die Metapher ‚Verdrängen‘ wird meistens mit einem etwas kritischen Unterton benutzt: *„Ich glaube, Du verdrängst da etwas?!“*

Und nicht selten werden die verschiedenen Symptome als Kosten für das Verdrängen gedeutet. Der Husten ist verdrängte Aggression, Müdigkeit verdrängte Konflikte und vieles mehr.

Ich möchte dieser Metapher etwas mehr Aufmerksamkeit widmen:

Beim Verdrängen muss es etwas geben, das drängt und etwas anderes, das verdrängt wird. Es gibt also eine Beziehung, wo eines mehr drängt als das andere. Das funktioniert aber nur, wenn dazwischen etwas ist, was den beidseitigen Druck aushält. Ohne diese feste Grenze würden beide drängenden Kräfte ineinander übergehen.

Die trennende Grenze ist notwendig, damit die beiden drängenden Kräfte jeweils sie selbst bleiben können.

Mit der physikalischen Sichtweise von Verdrängung entstehen in der Praxis interessante neue Fragen.

Beispielsweise habe ich den Verdacht, jemand verdrängt seine Aggression durch ‚aufgesetzte Freundlichkeit‘ oder jemand verdrängt Schwäche durch ‚ein aufgeblasenes Ego‘.

Und ich selbst möchte am liebsten solche psychologischen Gedanken gar nicht zur Kenntnis nehmen, entscheide mich aber, sie nicht zu verdrängen, sondern ernst zu nehmen.



Es bietet sich an, für Verdrängung im psychischen Bereich das Bild vom Boot zu benutzen: Damit ein Ich als Ich in einem Boot existieren kann, muss es eine kräftige Grenze zum Wasser geben.

Erste Erkenntnis für die Praxis ist also: Verdrängen ist aus Sicht des Ich überlebenswichtig.

Wenn ich also sehr schnell Verdrängtes bewusstmache, hole ich Wasser ins Boot oder provoziere sogar ein Leck in der Schutzwand.

In dem Bild vom Boot, in dem das Ich fährt, ist das Wasser die autonome, unwillkürliche Körper-Psyche-Welt, manchmal auch Unbewusstes genannt.

Wer diese Welt kennenlernen will, hat verschiedene Möglichkeiten, die zunächst ‚Verdrängen‘ so annehmen, wie es ist, eine wichtige Grenzbildung.

Mit Hilfe der Anteile-Arbeit kann man sehr gut sagen: Es gibt sichtbares und dem Willen gehorchendes und es gibt unsichtbares, das in gewisser Weise geheimnisvoll ist.

Ich selbst neige dazu, sogar die ‚Sicherheitsgrenzen‘ zunächst zu verstärken, um dann zum Beispiel Sonden ins Meer herunter zu lassen; Berichte aus dem Meer zu erzählen oder mit einer Tauchglocke in die Tiefe zu gehen.

Das sind bei mir dann imaginative ‚Reisen‘. Tauchgänge zu ‚Wracks‘ oder versunkenen Schätzen oder zu den Königreichen der Meergöttin sind zunächst Erkundungen. Die Frage, welche Bedeutung das, was im Meer ist, in dem, was ohne unseren Willen existiert, kommt erst nach und nach.

Dabei kann es geschehen, dass Anteile aus dem Meer auch ins Boot genommen werden können oder nahe am Boot mitreisen, es sogar antreiben.

Der wichtige methodische Schritt ist auch hier einmal mehr, von ‚Ich‘ und ‚Unbewusstem‘ zu ‚Anteilen‘ überzugehen, die umsichtig miteinander in Beziehungen agieren können. Immer in einem sicheren Maß.

Die Bootsmetapher kann sehr kreativ genutzt werden. Zum Beispiel wollen viele ‚Ballast‘ abwerfen‘. Das ist gut und schön, allerdings wird dadurch das Boot leichter, zwar schneller, aber auch wackeliger.

Das gute Maß an Ballast ist wichtig zum sicheren Segeln.

Wenn jemand sagt: Ich verdränge oder wenn ich mich selber ‚gegen meinen Willen, sagen höre: ‚der verdrängt‘ – versuche ich sofort etwas anders zu denken und zu formulieren: Nicht dieser Mensch verdrängt, sondern etwas in ihm schützt das Ich vor zu vielen unbewussten Anteilen.

Die Leistung der Verdrängung geschieht letztlich körperlich. Es sind in verschiedenen Körperbereichen (je nach ‚Thema‘), Muskeln Faszien und Zellgruppen, die ‚dick‘ werden müssen. Deshalb sind Entspannungs- oder Enthärtungsmethoden einerseits wohltuend, zugleich aber immer auch ein ‚Aufweichen‘ der inneren Sicherheit.

Kinder, und manchmal auch Erwachsene spielen in der Badewanne sehr gerne mit Booten oder anderen Schwimmkörpern. Untertauchen, auftauchen, fliegen, volllaufen, ausgießen – das sind spielerische Verdrängungsübungen.