

# Einführung zur physiologischen Umkehrung

Maria Grazia Parisi



Normalerweise ist die natürliche Reaktion auf eine Situation, die als instabil, konfliktiv oder unsicher empfunden wird, ein Alarm. Er bereitet den Körper auf eine Aktion vor, d.h. auf den Einsatz der Muskeln bei Kampf oder Flucht oder auf eine potenziell rettende oder nützliche Reaktion. Der Alarm verändert den Zustand des Körpers, indem er bestimmte Muskelzonen (z.B. der Augen oder des Nackens und der Schultern) anspannt, den Blutdruck und die Herzfrequenz erhöht, die Atmung verändert usw.; Ein Alarm verändert auch die Psyche, indem er eine allgemeine Erhöhung der Wachsamkeit und eine verstärkte Konzentration der Aufmerksamkeit auf das Objekt, das den Alarm ausgelöst hat, bewirkt. Sobald die Aktion, zu der wir veranlasst wurden, vorbei ist, kehren wir in den Zustand von Ruhe zurück, egal wie die Situation verlaufen ist. Am Ende ruhen wir uns aus und genießen, was da ist.

Ein Tier, das auf die Jagd geht, bleibt nur so lange aktiv, wie es nötig ist. Danach zieht es sich an seinen sicheren Ort zurück und genießt seine Beute, wenn es sie gefangen hat, oder ruht sich zumindest aus. Als Menschen können wir jedoch für lange Zeit in einem Alarmzustand verharren, die weit über die Physiologie hinausgeht, und zwar so lange, dass unser eigenes Nervensystem glaubt, *das sei die Normalität* und daher der Bereich, in dem wir sicher sind und es uns gut geht, wenngleich der Zustand keineswegs angenehm ist. Ein bisschen wie im *orwellischen Neusprech*, wenn "Krieg Frieden ist" und "Frieden Krieg ist". Um es besser auszudrücken: Bei Alarm fühlt man sich wohl, während Entspannung als beunruhigend empfunden wird.

Diese Umkehrung der Physiologie bedeutet, dass wir uns stark, sicher und "am Ball" fühlen können, wenn wir uns in Wirklichkeit im Alarmzustand befinden, also *nicht wirklich* sicher sind. Umgekehrt fühlen wir uns unwohl, wenn der Körper uns mitteilt, dass er den Zustand der Aktivierung, Kontraktion und erhöhten Wachsamkeit, der durch den Alarm selbst hervorgerufen wird, beendet hat, d.h. dass er sich ausruhen kann, *weil* er sicher ist. Das sind Anpassungen und Überlebensreaktionen, die oft einen frühkindlichen Ursprung haben und manchmal missverstanden werden. Sie sind jedoch nicht widersprüchlich. Wer eine gewisse Erfahrung mit der Funktionsweise des emotionalen Gehirns hat, weiß bereits, dass die Funktionalität und Bio-Logik absolut "logisch" sind, und nur für das rationale Denken scheinbar paradox sind.

Viele Fälle von idiopathischem oder "stressbedingtem" Bluthochdruck haben einen ähnlichen Ursprung. Das Gleiche gilt für viele so genannte stressbedingte Störungen, von Schlaflosigkeit über bestimmte Kopfschmerzen bis hin zu funktionellen Störungen des Verdauungstraktes und so weiter. Ein Wochenende oder ein Urlaub reicht nicht mehr aus, um die Parameter wieder zu normalisieren, denn leider hat sich die "Norm" in Richtung eines Zustands der ständigen Aktivierung verschoben.

Viele Menschen fühlen sich im Moment der Entspannung verletzlich, hilflos und der Außenwelt und den Ereignissen ausgeliefert. Sie haben unmerklich und oft unbewusst ihre Physiologie umgekehrt. Sie fühlen sich in ihrer Komfortzone, wenn sie aktiv sind, in Alarmbereitschaft und "alles unter Kontrolle haben". Zu dumm, dass die Physiologie aber aus Höhen und Tiefen, Aktion und Erholung, Anstrengung und Ruhe besteht.

Um auf das Beispiel des Bluthochdrucks zurückzukommen: Es kann vorkommen, dass sich eine Person in den ersten Tagen nach der Einnahme eines blutdrucksenkenden Medikaments träger oder sogar "deprimiert" fühlt: Aufgrund unserer Überlegungen verstehen wird, dass es sich dabei nicht unbedingt um ein Problem handelt, das direkt mit dem Medikament zusammenhängt. Vielmehr ist es dessen spannungssenkende Wirkung, die als abnormaler Verlust an Energie und Konzentration wahrgenommen werden kann, als Abkehr von der (unbewussten) Gewohnheit, sich angespannt und hyperaktiv, also "normal" zu fühlen.

### **Psychologische Umkehrung: eine starke Konditionierung**

In mancher Hinsicht betrifft ein sehr ähnlicher Mechanismus einige besondere psychologische Situationen: Diese sind nicht immer leicht zu erkennen, sind aber gleichzeitig ziemlich weit verbreitet und stellen eine tiefe und meist ziemlich alte Konditionierung dar. Um ihre Entstehung zu verstehen, müssen wir uns an eine der Annahmen des emotionalen Gehirns erinnern: Damit eine Strategie als vorteilhaft und wiederverwendbar angesehen werden kann, ist es nicht notwendig, dass sie tatsächlich ein Schlüsselfaktor für das Überleben war. Es reicht aus, dass die Strategie *zur gleichen Zeit wie* ein anderer Faktor oder

Stimulus eingesetzt wurde, der mit dem Überleben kompatibel war und der von diesem Moment an wieder mit der Überlebensstrategie selbst assoziiert werden wird. Selbst wenn sich diese Strategie später als schädlich, einschränkend und sogar als Quelle von Ängsten und Blockaden erweisen sollte, wenn die Fakten geprüft werden. Je früher diese Konditionierung stattfindet, desto mehr hält unser emotionales Gehirn sie für nützlich und zuverlässig.

Ich gebe euch ein Beispiel: Stellt euch vor, dass ihr in eine zänkische Familie hineingeboren wurdet, in der die Liebe zwischen den Familienmitgliedern mit den Wutausbrüchen von jemandem "gewürzt" wurde. Offensichtlich haben wir überlebt, wenn auch unter Schmerzen. Wir könnten (und die Möglichkeitsform ist hier wichtig), unabhängig von unserer rationalen und entwickelten Komponente meinen, dass Wutausbrüche (unsere, welche sich gegen andere richten und die von anderen, die sich gegen uns richten) nicht nur mit dem Überleben vereinbar sind, sondern sogar mit der Möglichkeit, Liebe zu geben und zu bekommen.

Auch wenn ich das überhaupt nicht mag, könnte ein Teil von mir diese bestimmte Art und Weise, Ärger oder Unmut auszudrücken – für mich selbst oder für andere, auch außerhalb des Familienkreises – als nicht so abnormal empfinden, das heißt, weit über die normale Toleranzschwelle hinaus. Ich werde auch meine eigene instinktive Art haben, darauf zu reagieren, so wie ich es in meiner Kindheit getan habe oder wie ich es bei Erwachsenen gesehen habe. In der Tat wird das für uns die "normale" und in gewisser Weise sogar unbewusst beruhigende Reaktionsweise sein.

Für mein emotionales Gehirn wird all das tatsächlich mit dem Überleben vereinbar sein und daher nicht unbedingt geändert oder zensiert werden müssen (erinnern wir uns daran, dass aufgrund der bekannten Dynamik zwischen dem emotionalen und dem entwickelten Gehirn meine Rationalität, selbst wenn sie etwas dazu zu sagen hätte, in der Praxis wenig Mitspracherecht hätte) und daher ein Stück weit anderen Reaktionsweisen vorzuziehen sein. Da es sich also um das Ergebnis einer physiologischen Anpassung handelt, werde ich höchstwahrscheinlich erst dann vollständig erkennen, wie sehr mich dieser Stil des emotionalen Ausdrucks beeinflusst, wenn ich wirklich mit anderen Modellen konfrontiert werde und meine Fähigkeit zur Selbstbeobachtung mir Hinweise gibt. Aber selbst das wird vielleicht nicht ausreichen, um mich zu einer Änderungen meiner Reaktionen zu bewegen. Das liegt daran, dass ein Element, das als Herausforderung für mein Überleben wahrgenommen wurde (z.B. die Schreie der Mutter), *aus nächster Nähe* auftauchte und daher mit einer effektiven emotionalen Überlebensreaktion *verbunden* war (vor Angst zu erstarren angesichts der Schreie der Mutter oder zumindest wachsam bleiben, bis ich verstanden habe, was von mir erwartet wurde). Da ich am Leben geblieben bin, kann für meine Gefühlswelt jedes Element dieser Situation selbst ein wertvoller Überlebensfaktor sein, auch wenn es in Wirklichkeit alles andere ist oder sogar selbst zum Unwohlsein beiträgt. Mit anderen Worten: Sowohl meine instinktive Reaktion als auch das Element

selbst, auf das ich reagiert habe, werden mit dem Überleben in Verbindung gebracht, weil *sie zur gleichen Zeit auftraten*.

Ich werde also erstarren, wenn jemand seine Stimme ein wenig erhebt, auch wenn mich das nicht glücklich macht und ich so Schwierigkeiten habe, bestimmte Ergebnisse zu erzielen. Aber mein emotionales Gehirn wird mich immer dorthin führen, weil es das als gute Strategie bewertet hat.

Ich könnte sogar so weit gehen, dass ich streitsüchtige Umgebungen oder Menschen als authentischer oder beruhigender empfinde als ruhige und einladende. "Wer dich anschreit liebt dich im Grunde und wer auf deiner Seite zu sein scheint, versucht dich zu täuschen". Das sagte mir eine Patientin und bezog sich dabei auf ihre tiefe Überzeugung, die während einer Behandlung zum Vorschein kam, dass sie es jahrelang mit einem temperamentvollen und unberechenbaren Chef aushielt, ohne jemals die Kraft zu finden, diesen Job zu verlassen. Wenn ich einen Weg gefunden habe, eine schreiende Mutter zu überleben, ist *das* Sicherheit. Das Gegenteil könnte hingegen unbekannt, dunkel und sogar ein wenig gefährlich sein.

### Physiologische Umkehrung und Identität

Normalerweise werden Überlebensstile in einem frühen Alter erlernt und gefestigt, zu einem Zeitpunkt, an dem wir noch eine geringere kognitive Kapazität haben; und vor allem von denen abhängig sind, die uns erziehen, und daher wenig oder gar keine Autonomie haben, um zu urteilen und zu handeln. Wenn wir zu dieser Zeit solche physiologischen Umkehrungen (Alarm ist Frieden, Frieden ist alarmierend) entwickeln, können sie sogar grundlegend für unsere Persönlichkeit sein und zu den stärksten Konditionierungen gehören, denen wir ausgesetzt sind.

Wenn ich, solange ich mich erinnern kann, ein Gefühl von übermäßiger Verantwortung gegenüber meinen Lieben oder ein Gefühl der Unzulänglichkeit entwickelt habe (man kann sich übrigens leicht vorstellen, dass das Hand in Hand gehen könnte, denn Ersteres kann leicht zu Letzterem führen, da es für ein Kind unmöglich ist, eine solche Aufgabe zu erfüllen), werden die Empfindungen, die mit solchen Zuständen einhergehen, als so "normal" empfunden, dass sie mit meiner eigenen Identität verwechselt werden. Das heißt, es wird mir ganz natürlich vorkommen, mich als diejenige zu bezeichnen, die "alle stützen muss" oder als diejenige, die unzulänglich ist, was auch immer ich tue und sogar was auch immer ich erreiche. Umgekehrt und kontraintuitiv würde ich mich, wenn ich beschließe, dieses Verhalten zu beenden, irgendwie unwohl fühlen, das Gefühl haben, nicht "ich" zu sein, oder ich würde vermuten, dass ich etwas falsch verstanden habe oder dass es irgendwo eine Falle gibt.

Bei der Behandlung mit FastReset® wird – vor allem bei der Arbeit mit einem Therapeuten – oft vorgeschlagen, in die Tiefe zu gehen und vor allem die Schocks aufzuspüren und

aufzulösen, welche bei der Person auch nur kurzzeitig die Empfindung ausgelöst haben, die Situation sei unbeherrschbar, überwältigend, unverständlich oder völlig ungerecht. Wenn im Laufe einer Behandlung dieser Bereiche so eine physiologische Umkehrung der eigenen Funktionsweise deutlich wird, und man erkennt, dass die zugrunde liegende Empfindung Gefühl ein für alle Mal geändert werden könnte, entsteht oft eine Verwirrung, weil man nicht mehr wüsste, wer man ist, wenn man diese Umkehrung loslässt.

Im Grunde geht es genau darum: Wenn ich eine grundlegende Konditionierung loslasse, könnte ich für einen Moment denken, dass ich schwanke, weil die gewohnheitsmäßigen (einengenden, einschränkenden und dem emotionalen Gehirn so lieb gewordenen) Empfindungen versagen könnten, und ich verloren wäre, wenn ich diese aufgebe. Natürlich passiert nichts von alledem: Es ist nur ein Schleier oder eine Kette, die fällt, und mit ihnen die falsche Sicherheit, die dadurch entsteht, dass ein Teil der Persönlichkeit (oder besser gesagt, ein Teil der gewohnheitsmäßigen Reaktionen) auf einer emotionalen Überlebensreaktion aufgebaut wurde.