

**Diplomarbeit im Rahmen der Abschlussprüfung zur Atem- und  
Körperpsychotherapeutin**

**am**

**Institut für Atempsychotherapie, Stefan Bischof  
Freiburg i. Br.**

# **Trennung – oder Entwicklung?**

## **Ein möglicher Weg aus Abhängigkeit zu echter Partnerschaft**

**von**

**Daniela Vontobel  
Via Caguils 38  
CH-7013 Domat / Ems  
+4181 633 37 92**

**20. Juli 2011**

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>Abstract</b> .....	2
<b>1. Einleitung</b> .....	2
<b>2. Narzissmus</b> .....	4
2.1 Entwicklungspsychologischer Hintergrund .....	4
2.2 Narzisstische Störung .....	5
2.3 Männlicher – weiblicher Narzissmus .....	8
2.4 Komplementärnarzissmus .....	10
<b>3. Atemp psychotherapeutische Konzepte</b> .....	11
3.1 Feldtheorie – Übertragung/Gegenübertragung .....	12
3.2 Aufheben der Spaltung durch Empfindungsarbeit .....	14
3.3 Bewusstseinsfunktionen nach Jung .....	15
3.4 Stärken des Selbstwertes .....	16
<b>4. Wachstumsprozess</b> .....	17
4.1 Wie findet jemand zu verlorenen Gefühlen zurück? .....	17
4.2 Wie findet jemand vom falschen zum wahren Selbst? .....	18
4.3 Wie findet jemand zur Liebe? .....	20
<b>5. Fallbeispiel</b> .....	21
<b>6. Reflektion des Fallbeispiels</b> .....	25
<b>7. Schlussgedanken</b> .....	27
<b>8. Anhang</b> .....	29
8.1 Das dreiteilige Bild .....	29
8.2 Grundbedürfnisse .....	31
<b>9. Literaturverzeichnis</b> .....	33
<b>Autorenerklärung</b> .....	35

## Abstract

Die meisten Paarbeziehungen werden voller Hoffnung und Zuversicht eingegangen. Doch nach einiger Zeit werden gerade die Eigenschaften des Partners, die zu Beginn fasziniert haben, ein Stein des Anstosses. Es hatte doch alles so wunderbar gepasst, die Ergänzung war perfekt, eine Hälfte hatte die andere, „bessere“ Hälfte gefunden. Doch dieses Arrangement führt in eine Sackgasse.

Der narzisstisch verletzte Mensch, dem es an Selbstliebe mangelt, erwartet die Liebe und Zuwendung von aussen, vom Partner. Er „braucht“ den Partner um sich ganz zu fühlen, doch dieses Verhaltensmuster blockiert die Entwicklung der Beziehung. Soll die Partnerschaft erhalten bleiben, ist es notwendig einen Richtungswechsel einzuschlagen. Um die eigenen, wahren Gefühle und Bedürfnisse, die blockiert oder vergessen waren, wieder zu finden, muss der Weg von der Aussenorientierung zur Innenorientierung begangen werden. Das Ziel dieser Arbeit ist, sich selber besser kennen zu lernen, den Selbstwert zu stärken und schliesslich die Selbstliebe zu erlangen. Nur aus dieser gestärkten, reiferen Position ist eine echte Partnerschaft möglich.

## 1. Einleitung

Nachdem ich ein paar Jahre als Atemtherapeutin in eigener Praxis tätig war, entstand in mir der Wunsch, meine Kompetenz zu erweitern. Und so absolvierte ich die Ausbildung zur Atempsychotherapeutin am Institut für APT in Freiburg i.Br. im Jahr 2004/2005.

Letztes Jahr habe ich mich entschieden, die Prüfung zu machen, um den gelernten Stoff zu vertiefen und damit vermehrt auch in meine Arbeit einfließen zu lassen.

Das Thema dieser Abschlussarbeit wählte ich aufgrund eigener Erfahrungen, sowie Erfahrungen mit Klientinnen und Klienten.

Ich bin seit 38 Jahren verheiratet. In diesen Jahren Ehe haben mein Mann und ich viele Auf und Ab erlebt, turbulente und auch wieder ruhigere Zeiten. Als die Kinder selbständiger wurden und wir als Paar wieder mehr auf uns zurückgeworfen wurden, mussten wir uns eingestehen, dass wir uns weiterentwickeln müssen, wenn unsere Beziehung Bestand haben soll. Also haben wir uns auf den Weg gemacht und viel dabei gelernt.

In dieser Diplomarbeit befasse ich mich mit der narzisstischen Verletzung und deren Auswirkungen auf die betroffenen Menschen als auch auf ihre Beziehungen.

Im Buch „Die Kunst als Paar zu leben“, beschreibt Hans Jellouschek verschiedene Paarkonstellationen, unter anderen auch die Komplementärbeziehung. Er beschreibt,

dass die anfängliche Verliebtheit die Vision des jeweiligen Paares darstellt, die aufzeigt was in ihrer Beziehung zwischen Frau und Mann sein könnte. Nach Verblässen dieser ersten Phase würde die Arbeit beginnen, das heisst, die eigene Entwicklung zur Ganzheit hin und dann auch zum Partner hin. Wenn das den Paaren bewusst wäre, könnten sie die Krise als Chance nutzen.

So schreibt auch Heinz-Peter Röhr, dass Beziehungsfähigkeit voraussetzt, dass ein Mensch zu sich, das heisst zu seiner wahren Identität und Selbstliebe gefunden hat. Der Partner muss nun nicht mehr die emotionalen Lücken füllen, die sich aus erlebtem Mangel in Kindertagen ergaben.

Die Atempsychotherapie eignet sich ausgezeichnet, diesen Weg der Individuation hin zur Ganzheit und damit zur Beziehungsfähigkeit zu gehen.

Es ist ein Weg, der auf Achtsamkeit basiert, und der den Körper mit einbezieht, denn fühlen, denken, empfinden können wir nur in unserem Körper. Der bewusste zugelassene Atem weist uns den Weg, damit das, was ist, sein darf, dass es angenommen und in unser Leben integriert werden kann.

Meine Faszination für dieses Thema ist nach wie vor gross, und es erfüllt mich mit tiefer Freude, wenn es jemandem gelingt, innerhalb der Partnerschaft zu wachsen und zu reifen, und wenn damit auch die Beziehung eine Chance bekommt, an Stabilität und Lebendigkeit zu gewinnen.

Trotz allem bleibt es eine Herausforderung, eine Partnerschaft lebendig und ausgewogen zu gestalten.

Zur Vereinfachung der Lesbarkeit des Textes (der/die Therapeut/in, Klient/in), habe ich meist die männliche Sprachform gewählt.

## 2. Narzissmus

Gesunder Narzissmus bedeutet Selbstliebe. Die Fähigkeit, sich in positiver, liebevoller Weise sich selbst zuzuwenden, ist eine Voraussetzung für ein glückliches erfülltes Leben. Selbstvertrauen, Selbstachtung, Selbstbewusstsein sind wesentliche Bestandteile einer stabilen Persönlichkeit. (Röhr, 1999, S.9)

Ein Kind lernt sich selbst zu lieben, wenn die Mutter (oder die frühe Bezugsperson) ihm vermitteln kann, dass es um seiner selbst willen geliebt wird.

Diese vorbehaltlose Liebe erfahren zu haben ist also nicht nur die Voraussetzung sich selbst zu lieben, sondern auch die Voraussetzung, um andere Menschen lieben zu können. Mutterliebe ist demnach ein Segen, den tragischerweise nicht alle Menschen in ausreichendem Masse erfahren dürfen.

Die Liebe der Mutter in der frühen Kindheit prägt massgeblich das Selbstgefühl. Wichtig ist auch, dass die Botschaft der Mutter eindeutig ist.

Eine Zusammenfassung des gesunden Narzissmus gibt Jack Lee Rosenberg, wenn er sagt:

„Ein gesunder Narzissmus ist das Produkt einer gesunden Introversion, jene Fähigkeit eines Kindes, sich nach innen zu wenden, um seine Identität zu überprüfen, um bestätigt zu bekommen, dass es gut ist, egal was für Erfahrungen das Kind in der Aussenwelt macht. Beim gesunden Narzissmus handelt es sich im Wesentlichen um die Verinnerlichung des Spiegelungsprozesses, den früher die Mutter für das Kind durchgeführt hat. Sie hält anfangs das Selbst für das Kind und lässt es einen Blick darauf werfen, wenn es eine Bestätigung braucht, wer es ist. Später hält der Mensch es selbst. Es beinhaltet Selbstvertrauen, Integrität, Zuversicht.“ (Rosenberg, 1996, S. 397)

### 2.1 Entwicklungspsychologischer Hintergrund

„John Bowlby (1969) machte die erste umfassende und weithin akzeptierte Untersuchung darüber, welche Art von Beziehung Säuglinge zu ihren Bezugspersonen haben müssen. Er nannte sie die Bindungsbeziehung, und die von ihm initiierte Theorie wurde Bindungstheorie genannt. Sie hat sich als sehr produktiv erwiesen und eine beeindruckende Menge von Untersuchungen und Erklärungen hervorgebracht. Viele ihrer Einsichten zur Entwicklung des Kindes gehören in den Sozialwissenschaften inzwischen zum Allgemeingut.“ (May und Ludwig, 2007)

In der Entwicklungspsychologie unterscheidet man verschiedene Entwicklungsphasen. Margret S. Mahler unterscheidet nach Kriterien, die sich auf die Art des Kontaktes zu den frühen Bezugspersonen beziehen. Während dieser

verschiedenen Phasen werden jeweils spezifische leib-seelische Funktionen ausgebildet.

In der ersten Phase (bis 6. Monat), der Fütterungs- und Bindungsphase, geht es in erster Linie um Sättigkeit und Hunger, Lust und Unlust, Sicherheit durch Berührung und Gehaltenwerden und Existenzangst durch körperliches und/oder seelisches Verlassensein. Der Körper entwickelt in dieser Phase die Empfindung für Druck, Gewicht, Lage und Tastsinn, leib-seelische Spannung und Lösung.

In der zweiten Phase (vom 6. bis 18. Monat), der Separations- und Explorationsphase, beginnt das Kind sich getrennt von der Mutter zu erleben und erkundet seine Umwelt. Es entwickelt dabei seine Motorik mit den Empfindungen von Kraft und Schwäche. Daraus entsteht ein eigenes Körperbild, das in der Folge ein Erleben des eigenen Innenraumes ermöglicht.

In der dritten Phase (vom 18. bis 36. Monat), der Wiederannäherungs- und Konsolidierungsphase, gewinnt das Kind die Fähigkeit, die guten und bösen Teile der Eltern zu internalisieren, miteinander zu verschmelzen und die Eltern so zu lieben wie sie sind.

Während dieses Prozesses entsteht das Erleben von Nähe und Distanz. In der Folge werden Gefühle von Liebe und Wut entwickelt. Mit den internalisierten Elternbildern entsteht die Fähigkeit, die Abwesenheit der Eltern zu ertragen. In dieser Phase lernt das Kind, sich selber vom Du zu unterscheiden, ohne sich dadurch zu verlieren und entdeckt damit den Raum zwischen sich und dem Du, den Aussenraum.

Am Ende dieser Phase hat das Kind die Fähigkeit zur Objekt- und Beziehungskonstanz erworben. Nach Mahler hat damit die psychische Geburt stattgefunden. Es gibt jetzt ein konstantes ICH. (Bischof, 1997)

## 2.2 Narzisstische Störung

Eine narzisstische Störung ist der Mangel an Liebe für sich selber. Wie die Borderline Störung gehört die narzisstische Störung zum Formenkreis der frühen Störungen.

Wie entsteht die narzisstische Verwundung?

Beeinträchtigungen der Selbstliebe können in allen 3 Phasen der frühen Entwicklung, bis hin zur psychischen Geburt auftreten. In all diesen Entwicklungsabschnitten geht es darum, die schwer zu ertragenden Frustrationen, die sich manchmal ergeben, genau so zu bejahen wie die erworbenen Fähigkeiten mit ihren Erfolgserlebnissen.

Als Hauptmerkmal der narzisstischen Störung gilt ein durchgängiges Muster von Grossartigkeit in Fantasie oder Verhalten, von Überempfindlichkeit gegenüber der Einschätzung durch andere und von Mangel an Einfühlungsvermögen, vor allem für sich selbst.

Weitere spezifische Merkmale sind Selbstwertschwankungen, Affektlabilität, Suche nach Anerkennung und Bestätigung, Dominanzverhalten etc. Sowohl in der

Beziehung zu sich selbst als auch zu anderen unterliegen narzisstisch verletzte Menschen dem Mechanismus der Idealisierung und der Abwertung als zwei Seiten ihres instabilen Selbstwertgefühls. Sie leiden unter ihrer Gefühlsabtrennung.

Die Depression und die mit ihr verbundenen Minderwertigkeitsgefühle sind die Kehrseite der Grandiositätsgefühle. Da der narzisstisch Verletzte immer wieder an den eigenen Idealvorstellungen scheitert, wertet er sich selbst ab.

Kohut (1976) unterschied zwischen einem gesunden und einem pathologischen Narzissmus. Den gesunden Narzissmus setzte er mit Selbstliebe gleich und sah ihn als reifes Entwicklungsstadium. Doch sowohl der Begriff Narzissmus (eitler Mensch; jemand der sich selbst bewundert), als auch der Narzissus-Mythos beschreiben pathologische Komponenten des Narzissmus. Das Pendant zum narzisstisch verletzten ist der gesunde Mensch, der sowohl zur Selbst- als auch zur Objektliebe in der Lage ist. (Thielen, 2007 S. 749/750)

Es gibt im Menschen eine Art inneres Gefäß, in dem alles, was er an Zuneigung, Aufmerksamkeit und Sympathie geschenkt bekommt, sicher gelagert werden kann, ein inneres Gefäß, aus dem ein Mensch normalerweise schöpfen kann, wenn die Dinge sich nicht so entwickeln, wie er es möchte. Er greift dann zurück auf positive frühere Erfahrungen, auf gute innere Bilder und wird in seinem Gefühl für sich selbst nicht erschüttert.

Beim narzisstisch verletzten Menschen weist das innere Gefäß Risse oder Löcher auf. Die aufbauenden, positiven Erlebnisse sind weg, und er ist daher stetig auf der Suche nach Bestätigung, Anerkennung, Bewunderung und Liebesbeweisen durch andere, bekommt aber scheinbar nie genug. Das Reservoir, auf das er zurückgreifen könnte, ist immer wieder leer. Es ist ein grosses Leiden.

Der ausreichend gespiegelte und geliebte Mensch kann in schwierigen Zeiten darauf zurückgreifen, kann sich erinnern, spüren wo überall er positive Rückmeldungen erhalten hat und sich davon wieder stabilisieren und aufbauen. Diese Möglichkeit hat der narzisstisch Verletzte nicht.

Störungen in der Entwicklung eines intakten Selbstwertgefühles treten immer dann auf, wenn das Kind sich emotional verlassen fühlt. Das Kind lernt fühlen und empfinden dadurch, dass es gespiegelt wird.

Botschaften wie: sei nicht so empfindlich, sei nicht so wehleidig, sei nicht so traurig, wütend, gierig, etc. oder spür dich nicht, d. h. wenn es weh tut, stell dir etwas Schönes vor, (Bischof, 2003, Arbeitspapier Narzissmus) führen dazu, dass das Kind seine Gefühle nicht fühlen darf und sie mit der Zeit auch nicht mehr fühlt.

Das kleine Kind kann sich seine Existenzberechtigung nicht selber geben, es ist abhängig von positiver Spiegelung (d.h. Bestätigung seiner Gefühle) durch die Eltern.

Emotional verlassen fühlen wir uns immer dann, wenn die Spiegelung nicht erfolgt. Ein Kind fühlt sich schon dann verlassen, wenn die Mutter oder Bezugsperson gedanklich mit ihren Problemen beschäftigt ist.

Störungen dieser natürlichen Selbstliebe entstehen in der sog. magischen Phase, d.h. zwischen ½ bis ca. 3 Jahren.

In dieser Phase bildet sich das Selbstgefühl eines Menschen entscheidend. Das Selbstgefühl ist das, was ein Mensch grundsätzlich sich selbst gegenüber empfindet, es ist im wahren Sinn des Wortes das eingefleischte Gefühl für sich selbst. Dieses ist natürlichen Schwankungen unterworfen, so dass auch ein gesunder Mensch sich zeitweise gut und dann wieder weniger gut fühlt. Über die Zeit hinweg betrachtet, hat das Selbstgefühl aber eine gewisse Konstanz, wird als Grundgefühl wahrgenommen (Röhr, 1999, S. 25).

Die Eltern haben in der frühen, äusserst prägenden Zeit der Kindheit massgeblichen Einfluss auf das Ausleben von Gefühlen. Sie fördern oder beschränken ihre Entfaltung (Röhr, 1999, S. 170).

Die während der Kindheit erworbenen Gefühlsblockaden gehören zur Persönlichkeit und werden sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen. Es wird zu einem Stau von Gefühlen kommen. Gefühlsenergie, die nicht abfliessen kann, erzeugt einen Überdruck in Form von Stress.

Das wiederum führt dazu, dass dieser Stress somatisiert wird, das heisst es entstehen ganz verschiedene psychosomatische Störungen und Krankheiten wie Muskelverspannungen, Herz-Kreislauf-Störungen, Süchte, Magengeschwüre, Wirbelsäulenprobleme, Migräne etc. (vergl. Röhr, 1999, S. 173).

Die Störung der Selbstliebe wird narzisstische Verletzung genannt. Es entstehen je nach Situation in der jemand aufwächst unterschiedliche Symptome der Störung. Doch die Ursache ist dieselbe, nämlich nicht ausreichend gespiegelt zu werden. Das Kind wird nicht als das gesehen, was es ist.

„Es ist für die Therapie des narzisstisch verletzten Menschen von ausserordentlicher Wichtigkeit, wieder in Beziehung zum einstigen Kind und seiner Geschichte zu treten. Dies einmal deshalb, um überhaupt in der Vergangenheit verankert zu sein und das Bewusstsein einer eigenen, individuellen Geschichte zu haben. Die Wiederentdeckung der Erinnerung ist meiner Ansicht nach vor allem deshalb wichtig, weil durch die Verarbeitung der Vergangenheit die verloren gegangenen Gefühle wieder belebt werden. Der narzisstisch Verletzte, der seine Gefühle eingefroren hat, bedarf seines Fühlens, um sich wieder in sich und der Welt heimisch fühlen zu können.“ (Asper, 2003, S. 238)

Der Narzissmus des Individuums spiegelt immer auch den Narzissmus der Gesellschaft wider. Der äussere Schein, der Erfolg um jeden Preis, das Image sind wichtiger als innere Werte, Authentizität und Einklang mit der Natur. Macht-, Status- und Konsumsymbole haben in ihr einen höheren Stellenwert als solidarische zwischenmenschliche Beziehungen.

### 2.3 Männlicher – weiblicher Narzissmus

In diesem Abschnitt versuche ich die typisch männliche und die typisch weibliche Form der narzisstischen Verletzung aufzuzeichnen.

In der Realität wird der Unterschied nicht immer klar zu erkennen sein; nicht selten zeigen sich Mischformen. Es gibt auch Frauen, die eine typisch männliche Form der narzisstischen Störung entwickeln „mussten“, und umgekehrt Männer eine weibliche.

Aufgrund der unterschiedlichen Sozialisation bei Jungen und Mädchen entfaltet sich die Störung häufig in gegensätzlicher Weise. Die Gefährdung bei Mädchen ist weniger, dass sie sich gefühlsmässig abkapseln, als dass sie mit dem andern „verfliessen“ wollen.

Der Grad einer Störung kann sehr unterschiedlich sein. Er reicht von leichten Formen gestörter Selbstliebe, die im Alltag kaum bemerkt werden, bis hin zu Fällen schlimmer krankhafter Charakterveränderung. Immer findet die Störung darin ihren Ausdruck, dass diese Menschen unter sich selbst leiden, Symptome körperlicher und seelischer Art entwickeln und vor allem im zwischenmenschlichen Bereich grosse Probleme haben (Röhr, 1999, S. 10).

Menschen mit gesundem Narzissmus wissen, dass sie nicht perfekt sein müssen, nicht allen überlegen zu sein haben, versagen dürfen etc. und trotzdem „richtig“ sind.

Bei Menschen mit einer typisch männlichen narzisstischen Verletzung, wird das Selbst aufgeblasen. Die Idealisierung der eigenen Person und der eigenen Fähigkeiten ist realitätsfern und führt dazu, dass diese Menschen nicht mehr deutlich erkennen können, wer sie wirklich sind.

Die Missachtung wahrer Bedürfnisse und das Verbergen von echten Gefühlen werden zum erworbenen Bestandteil der Persönlichkeit.

Nur was gelebt werden kann und darf, kann sich auch entwickeln. Gefühle, die nicht gelebt werden dürfen, bei der narzisstischen Störung sind es insbesondere Wut- und Ärgergefühle, möglicherweise auch Angst und Schmerz, aber auch Lust und Freude, können sich nicht entwickeln und können auch nicht „kultiviert“ werden.

Anstelle des wahren Selbst entsteht das falsche Selbst.

Erleichterung können diese Menschen zunächst dadurch erreichen, dass sie ihre Störung besser verstehen.

*Typisch männlicher Narzissmus* zeichnet sich dadurch aus, dass die Betroffenen nach Macht streben, Gefühle ignorieren, abspalten, verleugnen und verdrängen und somit scheinbar unabhängig werden, nach dem Grundsatz: Ich brauche niemanden!

Doch jede erneute Kränkung wird als ein Anschlag auf die Existenz erlebt. Auch konstruktive Kritik trifft bis ins Mark hinein und wirkt wie ein vernichtender Angriff, denn ein solcher Mensch lebt ohne ein starkes Selbstgefühl.

Die Unfähigkeit zur wirklichen Selbstliebe wird dadurch kompensiert, dass auf übertriebene bis extreme Weise Zuwendung und vor allem Bewunderung von anderen gesucht wird. Das Dilemma liegt darin, dass die fehlende innere Sicherheit zu genügen, geliebt zu sein und sich selbst lieben zu können, immer noch von aussen kommen soll, um das innere Loch zu stopfen. Mit der Sucht nach Bestätigung, Bewunderung und Liebesbezeugungen wird das innere Defizit bekämpft.

Die Wunde, nicht um seiner selbst geliebt worden zu sein, ist immer noch offen, und demzufolge ist eine grosse Verletzlichkeit zu beobachten. Kritik an der eigenen Person wird kaum ertragen. Menschen mit gestörtem Selbstwertgefühl haben grosse Angst vor Erniedrigungen (vergl. Röhr, 1999, S. 40-44).

*Typisch weiblicher Narzissmus* zeichnet sich dadurch aus, dass die Betroffenen nicht ohne Beziehung sein können. Durch zu grosse Nähe an einen Elternteil sind sie unselbständig und abhängig geblieben. Sie stellen ihr eigenes Ich zurück und werden auf diese Weise nicht wirklich erwachsen und unabhängig. Sie suchen die Abhängigkeit und glauben, ohne diese nicht leben zu können.

Ihr tiefes Lebensskript lautet: Ich muss mich immer um andere kümmern, damit ich mich wohl fühlen kann. Distanz wird schlecht vertragen. Diese Menschen fühlen sich nur sicher, wenn sie sich möglichst eng gebunden wissen. In ihrem Lebensskript findet sich ja auch so etwas wie eine Lebensaufgabe oder ein Sinn darin, sich um andere zu kümmern oder sich gar für andere aufzuopfern.

Sie sind ihren starken Gefühlen ausgeliefert, können sie nicht zurückhalten und erleben ein Übermass an Anteilnahme, Mitleid, oder auch Schuldgefühlen andern gegenüber. Sie hören nur noch die Wünsche ihres Gegenübers.

Sie können sich schlecht abgrenzen oder nein sagen, was bedeuten würde Unabhängigkeit zu entwickeln.

Ihr Verhalten zeigt eine Form der Abhängigkeit, die nur allzu oft verwechselt wird mit reifer, partnerschaftlicher Liebe.

Gewisse Gefühle sind auch hier blockiert, nämlich die der Aggression. Wut und Ärger sind nicht zu erkennen. (vergl. Röhr, 1999, S. 55/56)

## 2.4 Komplementärnarzissmus

Da sich Gegensätze anziehen, wird oft eine Paarbeziehung nach dem Schlüssel – Schloss – Prinzip eingegangen. Was der eine bei sich vermisst, versucht er beim Partner zu finden.

Die Partner glauben, in einmaliger Weise füreinander bestimmt zu sein.

Da dieses Arrangement aber nicht entwicklungsfähig ist, entstehen Probleme.

Als Komplementärnarzissmus bezeichnet man die Beziehungsform von zwei narzisstisch verletzten Menschen, in der sich männlicher und weiblicher Narzissmus fatal ergänzen. Wir erkennen zwei Menschen, die das entgegengesetzte Problem in sich tragen. Auf der einen Seite der Mann, der seine Gefühle nicht äussern kann, auf der anderen Seite die Frau, die ihre Gefühle nicht zurückzuhalten vermag, jedoch nicht in der Lage ist, für diese Gefühle auch die Verantwortung zu übernehmen. Sie verliert sich selbst.

Jeder delegiert seinen angstbesetzten, bedrohlichen Schatten- Teil seiner Persona an den Partner. Das passt in das traditionelle Bild einer Beziehung. Die Frau lebt den minderwertigen schwachen Teil aus, der Mann den grandiosen Teil. Einerseits stabilisieren sich beide dadurch, andererseits behindern sie sich entscheidend auf dem Weg zu sich selbst. Diese Beziehungsform endet zwar oft in grosser Enttäuschung, aber sie birgt auch die Chance des Wachsens in sich.

Der Partner, der so gegensätzlich scheint, ist quasi der Spiegel für die eigene ungelebte Seite, die er eigentlich selber verstärkt leben sollte, sich davor aber fürchtet und daher den Partner stellvertretend für sich ausleben lässt.

Eine mögliche Lösung bestünde darin, die „Spiegelfunktion“ des Partners ernst zu nehmen, damit erkannt wird, welche Bereiche zu entwickeln sind und was zu lernen notwendig ist, damit Selbständigkeit lebbar wird. (vergl. Röhr, 1999)

Die von aussen so unterschiedlichen Persönlichkeiten haben im Grunde viele Ähnlichkeiten, sozusagen wie zwei Seiten ein und derselben Medaille.

Da wir unter einem eingebauten Zwang stehen, Unabgeschlossenes zu beenden, suchen wir uns jemanden, der oder die wie „Mutter“ ist, in der Hoffnung, dass „sie“ (egal, ob es sich um einen Mann oder eine Frau handelt) uns die Spiegelung oder die Liebe geben wird, die wir brauchen. „Sie“ tut das aber natürlich nicht, oder kann es nicht und wir leiden weiterhin, bis wir irgendwann lernen, unsere Bedürfnisse selbst zu befriedigen und uns unsere Botschaften der Liebe und Sicherheit selbst zu geben. (Rosenberg, 1996, S. 213)

Oft sind nicht beide Partner in gleicher Weise motiviert, die Situation zu verändern, obwohl beide leiden.

Wenn einer sich auf den „Weg“ macht und vorangeht ist das auch für den andern eine Chance.

Wie in meinem Fallbeispiel beschrieben, macht sich hier die Frau auf den Weg, sich selber kennen zu lernen und zu sich selbst hin zu wachsen.

Von dieser in sich gegründeten Position her wird die Beziehung auf einer reiferen Ebene langsam neu aufgenommen.

Eine Alternative dazu wäre eine Paartherapie als Wachstumschance. Die Voraussetzung ist natürlich, dass beide das wollen.

### **3. Atempsychotherapeutische Konzepte**

Woran lässt sich eine narzisstische Verletzung (frühe Störung) erkennen? Vor allem an den sogenannten Abwehrmechanismen, bei denen die Spaltung im Vordergrund steht. Abgespalten wird, weil frühe frustrierende, traumatische Erlebnisse vom Kind nicht ausgehalten werden konnten.

Abgespaltene Inhalte sind aber im Gegensatz zu verdrängten unmittelbar unter der Bewusstseinschwelle und können daher jederzeit plötzlich und unvermittelt wieder hochkommen. Der früh verletzte Mensch kommt dann erneut in die alte, existenziell bedrohliche Situation und muss dann erneut abspalten, bzw. den seelischen Druck, unter dem er steht, destruktiv ausagieren.

Destruktives Verhalten ist aktiv und offensichtlich, aber auch passiv und versteckt möglich.

Unter destruktives Ausagieren fallen viele Verhaltensweisen wie Sexsucht, Beziehungssucht, Drogen und Störungen des Essverhaltens, Arbeitssucht und Autoaggression, aber auch Depressionen.

Im Kern der Körper- und Atemtherapie geht es darum, die Ich – Kraft dieser Menschen schrittweise so zu stärken, dass sie auftauchende Gefühle aushalten und zu sich heran nehmen können, ohne von ihnen überflutet zu werden.

Mit dem Wachsen der Ich – Kraft lernt der Klient, dass auftauchende Gefühle nicht vernichtend sind, sondern ausgehalten werden können und die Basis für das Bewusstwerden der eigenen Bedürfnisse sind (siehe Anhang). (Bischof, 2004)

Wir gehen davon aus, dass dieses Ich das Zentrum des Bewusstseins ist. Dem Ich als psychischer Instanz wird dabei eine bestimmte psychische Energie zugeordnet, die sich in seinen Willenskräften und in seiner Fähigkeit, Ziele zu setzen und zu verfolgen ausdrückt.

Leiblich wird dieser Instanz häufig der mittlere Körperraum vom Nabel bis zur Brustbeinspitze zugeordnet. Dieser Bereich, der vereinfachend manchmal auch als die „Mitte“ bezeichnet wird, ist derjenige Bereich, in dem über die Arbeit am Atem die Erfahrung der eigenen Ich – Kräfte und der eigenen seelischen Mitte am deutlichsten spürbar werden kann. (vergl. Fischer/Kemmann-Huber, 1999)

Die Atempsychotherapeutische Arbeit an dieser Mitte meint die Ansprache eines Zentrums im Inneren des mittleren Körperraumes.

Die Kraft der Ein- und Ausatembewegung wird über die Sammlung in diesem Mittenzentrum gebündelt und als Ich – Kraft spür- und fühlbar gemacht. Sie wird mit Eigenständigkeit, Autonomie, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit assoziiert.

Die Arbeit an dieser leiblichen Mitte und darüber die Arbeit an der seelischen Mitte und an den Ich – Kräften hat mit einem narzisstisch verletzten Menschen in der Atempsychotherapie einen besonderen Stellenwert.

Er lernt, dass es Grenzen gibt zwischen ihm und den anderen Menschen. Er lernt, dass er anders fühlt und denkt und trotzdem in Ordnung ist. Er darf so sein, wie er ist. Er muss sich nicht verleugnen, um nicht verlassen zu werden, sondern er kann erleben, dass in der Begegnung mit dem Andersartigen Beziehung entsteht.

Er lernt auch zwischen Symbiose (Verschmelzung) und Beziehung zu unterscheiden.

### 3.1 Feldtheorie – Übertragung/Gegenübertragung

Wie in jeder Begegnung entsteht auch in der ersten Begegnung des Klienten mit dem Therapeuten ein Wirkfeld, das heisst ein ermöglichender Raum, in dem die Wahrnehmung sich öffnen kann. Klient und Therapeut nehmen dabei unbewusste und bewusste Botschaften auf (Bischof, 2003, Arbeitspapier Diagnostik, Erstgespräch).

In diesem Raum der sich bildet, ist es dem Therapeuten nun möglich, Übertragungen und Gegenübertragungen wahrzunehmen.

Die Voraussetzung um diesen Raum offen zu halten, ist die Präsenz des Therapeuten. Jegliche Wertung kann diesen Raum sofort schliessen.

In der Atempsychotherapie verstehen wir unter *Übertragung* die Haltung des Klienten gegenüber dem Therapeuten, die ihren Ursprung in den Haltungen gegenüber Elternfiguren des Klienten hat. Übertragungen bedeuten Verzerrungen der Realität,

deren Ursprung vergangene Erfahrungen sind, die im täglichen Leben und bei allen Formen von Psychotherapie zutage treten können.

Die Änderung oder Heilung von Konflikten tritt dadurch ein, dass der Klient sie in der Übertragungsbeziehung neu erleben kann, und sie auf intellektueller und emotionaler Ebene erkennen kann. Durch eine neue Selbst- und Fremdwahrnehmung fühlt er sich dann im Stande, seine Bedürfnisse auf einem reiferen und konfliktfreieren Weg zu befriedigen.

Die *Gegenübertragung* bezieht sich auf die Übertragungen des Therapeuten auf den Klienten.

In der Arbeit mit Klienten sind wir oft einer Palette von intensiven Gefühlen ausgesetzt, die wir ernst nehmen müssen, sagen sie uns doch nebst aller Aussage über uns auch etwas über den jeweiligen Klienten aus.

Diese Gefühle, die wir bezüglich des Klienten haben, nennen wir Gegenübertragungsreaktionen.

Wir stehen also mit unseren Klienten in einem Feld, wo nicht nur sie gegenüber uns, sondern auch wir ihnen gegenüber vielfältige Gefühle und Reaktionen haben.

In der Atem- und Leibtherapie kommt das enorm wichtige Feld der *Gegenübertragungsempfindung* hinzu. Das erlaubt uns nicht nur verschüttete Gefühle des Klienten wahrzunehmen, sondern auch Empfindungen, die ihm selber noch nicht bewusst sind.

Wir werden mit den gleichen Gefühlen konfrontiert wie der Klient sie hat. Das sind beim narzisstisch verletzten Klienten: Ungenügen, Kleinheit, Ungeduld, Wut, Leere, Verlassenheit, depressive Verstimmung etc.

Die eigene leibliche Gegenübertragung ist für uns ein wichtiger Leitfaden. Zeigt der Klient z. B. Wut und ich fühle Angst, so kann dies ein Hinweis sein auf das unter der Wut liegende, echte Gefühl des Klienten, nur dass dieser es noch nicht fühlen kann. Die Intention des Therapeuten ist nun, dass er die Wut hinterfragt, weil er das eigentliche Gefühl des Klienten, möglicherweise die Angst, spüren kann.

Um die Gegenübertragung als solche zu erkennen, sowie die eigenen Gefühle und Empfindungen von denen des Klienten klar zu trennen, ist es erforderlich, dass sich der Therapeut selber sehr gut kennt. (Bischof, 2003, Arbeitspapier Übertragung und Gegenübertragung)

### 3.2 Aufheben der Spaltung durch Empfindungsarbeit

Der Weg des Atems hat die notwendige, strukturelle Nachreifung des Ichs zum Ziel. Die Entwicklung des Ichs basiert auf den primären Wahrnehmungen.

Deswegen beginnt der Atempsychotherapeut in seiner Arbeit mit den primären Wahrnehmungen.

Es sind dies:

Wahrnehmungen des Körper Innenraumes und der Körpergrenzen, der Haut.

Wahrnehmung der Schwerkraft, der Kinästhetik, das heisst einfacher Bewegungsmuster.

Wahrnehmung des Atems wie er sich gerade zeigt, wie er einströmt, den Leib weit und schmal macht, wo die Atembewegung spürbar ist und wo nicht, etc.

Der Fokus liegt dabei vorerst ausschliesslich auf diesen reinen Körperempfindungen.

In einem nächsten Schritt wird der unbewusst ablaufende Atem immer öfter in die Aufmerksamkeit mit einbezogen. Es steht dabei im Vordergrund wahrzunehmen, wann der Klient seinen Atem festhält, kontrolliert oder manipuliert.

Diese Wahrnehmung erlaubt ihm, den Atem immer wieder frei zu lassen und schrittweise zu erfahren, dass er seinen Körper bisher nicht, oder von sich getrennt erlebt hat. Manche Klienten erfahren dabei, dass sie ihren Körper als Feind betrachten und in einen „Kampf“ mit ihm verstrickt sind.

Jetzt beginnt ein Prozess des langsamen Akzeptierens des Körpers und der sporadisch auftauchenden Gefühle.

Es geht um die Stärkung der Atemkraft, das heisst der Ich – Kraft und der Schulung der Empfindungsfähigkeit. Das bedeutet, dass der Klient lernt mit der Wahrnehmung da bleiben zu können, auch wenn ein früher Schmerz aus erlittener Kränkung oder Verletzung sehr stark wird. Dasselbe gilt später auch für die auftauchenden Schmerzen eines jeden weiteren Wachstums-Schrittes.

Dazu gehört das Wiederherstellen der Fähigkeit zur Bedürfnisregulierung, das heisst, für sich sorgen zu können.

### 3.3 Bewusstseinsfunktionen nach Jung

Bei den vier Bewusstseinsfunktionen nach Jung handelt es sich um:

- *Empfinden*: durch die Sinne: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten

Unter dem Begriff der Empfindung wird das psychische Erlebnis verstanden, das entsteht, wenn ein (innerer oder äusserer) Reiz auf ein Sinnesorgan trifft. Die Empfindung beinhaltet noch keine gefühlsmässige Bewertung des Reizes, ist also immer wert-neutral.

- *Fühlen*: Wertung des Erlebten, Emotionen, Affekte

Unter dem Begriff des Gefühls wird dagegen die individuelle Bewertung einer Empfindung, eines Gedankens, einer Erinnerung oder einer Vorstellung verstanden.

- *Intuieren*: Bewegen, Handeln, Impulse, Symbole, Bilder, Träume

Bei der Intuition handelt es sich um eine Einsicht, die durch das unmittelbare Erfassen des Wesens einer Sache gewonnen wird. Intuieren ist die psychische Funktion, die dem Individuum die Intuition vermittelt.

- *Denken*: d. h. kombinieren, analysieren, folgern

Den Begriff des Denkens verstehen wir in der Atemarbeit, übereinstimmend mit allgemeinspsychologischen Auffassungen, als Ordnung stiftende und interpretierende Verarbeitung von Information und als Nutzung von Wissen zur Lösung von Problemen. In der Atemarbeit schliesst sich das Denken in Gestalt eines bewussten Reflektierens vorher unbewusster Prozesse häufig unmittelbar an die Leib- und Atemarbeit an. Hier kann das Erlebte, Empfundene, Gefühlte benannt und nach der leiblichen auch auf der intellektuellen Ebene verarbeitet werden.

(Fischer/Kemmenn-Huber, 1999, S. 25/26)

Diese vier Bewusstseinsfunktionen helfen uns, uns zu orientieren im Kontakt mit unserer Innenwelt, als auch im Kontakt mit unserer Umgebung.

Durch Achtsamkeit und Meditation kreieren und schulen wir Therapeuten eine innere Beobachterin, die wahrnimmt was ist, wo wir uns befinden, die aber nicht wertet.

Die Beobachterin, die wir in uns kreieren ist mitfühlend, liebevoll und grosszügig.

Durch die Beobachterposition ist es dem Therapeuten möglich wahrzunehmen, in welcher der Bewusstseinsfunktionen sich der Klient zeigt, und welche ihm verschlossen sind. Gelingt es dem Therapeuten den Raum, der dem Klienten verschlossen ist, offen zu halten, wie z.B. den Fühlraum, so wird dem Klienten mit der Zeit wieder ermöglicht zu fühlen.

### 3.4 Stärken des Selbstwertes

Beim narzisstisch verletzten Klienten kommen Grandiosität und Depression oft nebeneinander vor. Dieses Nebeneinander macht sich als ein schwankendes Selbstwertgefühl bemerkbar. Narzisstisch verwundete Menschen kennen kein stabiles Selbstwertgefühl, dieses schwankt und ist nicht Ausdruck einer selbstverständlich in sich gefestigten Identität der Persönlichkeit.

Grandiose und depressive Befindlichkeiten verzerren die Wahrnehmung der eigenen Wirklichkeit und stellen das normale So-Sein in den Schatten. Während im grandiosen Gehabe mehr vorgegeben wird, als man ist, wird in der Depressivität das eigene Sein ungebührlich angeschwärzt und dadurch verkleinert.

Bei der Behandlung geht es deshalb vor allem darum, die Selbstwahrnehmung zu stärken, das eigene Sein zu spiegeln, die Gefühle erleben zu lassen, Interesse zu haben für die Alltagssituation und für den gesamten Lebensstil, kurz – die subjektiv als Schattendasein empfundene Wirklichkeit des Klienten durch Wärme und Anteilnahme ans Licht zu heben. (Asper, 2003, S. 179/181)

Wie oben schon ausgeführt, wird durch die Stärkung der Ich – Kraft unter anderem das Selbstbewusstsein gefördert. Durch das gestärkte Ich kann dann auch das Gefühl des eigenen Wertes vertieft werden. Dieser Schritt ist für das seelische Wachstum von wesentlicher Bedeutung.

Empathie seitens des Therapeuten ist eine der wichtigsten Haltungen bei der Arbeit mit narzisstisch verletzten Menschen, da diese nicht in der Lage sind, Empathie für sich selber zu empfinden. Das zu lernen gehört mit dazu, auf dem Weg zu einem angemessenen Selbstwertgefühl.

Das bedeutet für den Klienten, allmählich Freundschaft mit sich selbst aufzubauen, die Anerkennung, Zuwendung, Fürsorge und das Mitgefühl, die er zuvor nur von Aussen erwartete, sich nun mehr und mehr selber zu geben.

## 4. Wachstumsprozess

Die Lösung aus Abhängigkeit ist immer ein radikaler und ängstigender Prozess, der oft nicht oder nur ungenügend gelingt.

Im Alltag besteht der sicherlich häufigste Versuch, sich aus der Umklammerung der Eltern zu lösen darin, eine Partnerschaft einzugehen. Mit Hilfe des Partners scheint das erreichbar, was allein nicht möglich ist.

Menschen, die in seelischen Krisen oder Nöten nach Auswegen suchen, glauben oft, dass die Lösung nur von aussen kommen kann, eben zum Beispiel mit einem Partner zusammen. Dabei gilt es zu verstehen, dass allein die Veränderung eigener Verhaltensweisen helfen kann. Das heisst, nur die Betroffenen selbst sind in der Lage, ihre Probleme zu lösen.

### 4.1 Wie findet jemand zu verlorenen Gefühlen zurück?

Der narzisstisch verletzte Mensch strebt nach Perfektion, er will und „muss“ es allen recht machen. Das zwingt ihn dazu, eine starke „Persona“ zu entwickeln, das heisst, er nimmt bestimmte ideale Rollen an und identifiziert sich damit, mit dem Ziel sich unverletzbar zu machen. In diesen perfekten Rollen muss er dann die frühen schmerzlichen Gefühle nicht spüren, da er sie so abspaltet.

Die Abwehrmechanismen sind vielfältig, so zum Beispiel dienen alle Arten von Sucht dazu, die Gefühle abzuspalten (Arbeiten, helfen, essen, trinken, kaufen etc.).

Die Körperarbeit kann erstarrte Muskelhaltungen offenbaren, die in der frühen Kindheit als Abwehrmechanismen aufgebaut wurden, um schmerzliche Gefühle abzuwehren.

Die Atemarbeit bringt den Klienten mit seinem Körper und den in ihm verborgenen Gefühlen in Berührung. Der Atem durchdringt alle inneren und äusseren Wahrnehmungs-, bzw. Daseinsebenen. Diese sind nach C. G. Jung das Empfinden, das Fühlen, das Intuieren und das Denken (siehe unter Atempsychotherapeutische Konzepte).

Als erster Schritt ist es wichtig, das ganzheitliche innere Empfinden aufzubauen. Die Empfindung ist diejenige seelische Funktion, die dem Ich Kenntnis von der Realität der Dinge gibt. Nach C. G. Jung ist sie der Sinn für die Realität schlechthin. Empfindungsbewusstsein bildet sich aus den drei Komponenten Empfinden – Sammeln – Atmen heraus.

Das Sich-Abwenden von den Zerstreuungen der Aussenwelt und das Sich-Sammeln auf das Leibgeschehen ist die erste Grundvoraussetzung, um sich seiner Empfindungen bewusst werden zu können.

Die zweite Voraussetzung besteht darin, dem Fluss seiner Wahrnehmung folgen zu lernen, ohne sie mit seinen Gedanken, Vorstellungen oder Wertungen zu stören. Gedanken entfernen uns immer vom Gegenwärtigen und tragen uns in Vergangenes oder Zukünftiges.

Allerdings ist dieser Übungsweg ein langsamer und erfordert unsere ganze Sorgfalt.

Im fortschreitenden Prozess von Empfinden – Sammeln – Atmen und durch die Atembehandlung kann der Klient in Kontakt mit seinen Gefühlen kommen.

Wenn sich muskuläre Verspannungen lösen oder wenn unterspannte Körperregionen belebt werden, können im Fluss des zugelassenen Atems Gefühle und Emotionen an die Oberfläche aufsteigen und als seelisch bewegende, energiegeladene Impulse in das Erleben treten. (Rufer, 1995, S. 106)

#### 4.2 Wie findet jemand vom falschen zum wahren Selbst?

Ein narzisstisch verletzter Mensch, der eine starke Persona entwickeln musste um zu überleben, lebt eigentlich in einem falschen Selbst. Er kennt oft seine wirklichen Bedürfnisse nicht, weiss nicht genau was er will und was ihm gut tut, da seine Lebensausrichtung vor allem darauf gerichtet ist, es allen recht zu machen.

Ein Mensch, dessen Bedürfnisse in seiner Kindheit ausreichend befriedigt wurden, hat ein starkes Selbst-Gefühl. Er kennt seinen Wert als Mensch, weiss was er will, was ihm gut tut und was er gerne macht, was ihn nährt. Er kann sich realistisch einschätzen, kennt seine Stärken und Schwächen und kann mit Kritik umgehen.

Er weiss, wer er ist und was er kann, und er ist in der Lage, aus seinem Selbstverständnis heraus zu handeln. Er hat sich emotional von seinen Eltern gelöst und ist selbstsicher, so dass er seine engen Beziehungen nicht aus Notwendigkeit, sondern aus freier Wahl eingeht. Aufgrund seiner Unabhängigkeit und des tief in ihm verankerten Gefühls der Verbundenheit mit der eigentlichen Lebenskraft, kann er ohne Angst und voller Freude sein eigenes Leben leben.

Aufgrund seines stabilen, aber gleichzeitig flexiblen Identitätsgefühls kann er es sich leisten, auch mal zu scheitern, denn er weiss, dass er immer wieder zu seinem inneren Kern zurückkehren kann um Halt und Stärkung zu finden. Und von diesem inneren Kern aus kann er in den spirituellen oder transpersonalen Bereich jenseits des Selbst hineinfließen.

Auch wenn niemand sein Elternhaus mit einem so vollkommen integrierten Selbst verlässt, wie in unserem Ideal beschrieben, sind doch die meisten Menschen in der Lage, in der Welt zurechtzukommen. Einige auch mehr als nur das. (Rosenberg, 1996 S. 204)

Selbst wenn die Grundbedürfnisse eines Menschen in seinen ersten Lebensjahren nicht angemessen befriedigt worden sind, kann er den unterbrochenen Prozess mit therapeutischer Hilfe auch noch als Erwachsener zum Abschluss bringen.

Die therapeutische Wiederbelebung des Selbst geschieht über die umfassende Wiedergewinnung des Empfindens und des Fühlens, sowie über die Wiederherstellung und Entwicklung einer vitalen, emotionalen Resonanzfähigkeit nach innen und nach aussen und schliesslich über reifende Fähigkeiten einer flexiblen und intelligenten Regulation der eigenen Emotionen und Gefühle. Das Spektrum dieser Regulationsfähigkeit reicht von dem Vermögen, Emotionen zu halten bis dahin, sie zu kommunizieren und zum Ausdruck zu bringen. (Marlock, 2007 S. 142)

Allerdings führt dieser Weg durch depressive Phasen, seelische Schmerzen und manchmal Verwirrung.

Die Voraussetzung, diesen zeitweise sehr schmerzhaften Weg zu gehen, ist wie bereits erwähnt ein starkes Ich.

Ist das Ich erstarkt, so kann es sich der Wunde vermehrt zuwenden und den Schmerz der Kindheit wirklich erkennen. Der Schmerz liegt jenseits der Depressivität, und es ist deshalb von grösster Bedeutung, dass der Betroffene durch sie hindurch, sich seiner einstigen emotionalen und/oder tatsächlichen Verlassenheit bewusst wird. Doch nur ein erstarktes Ich kann dahin vordringen, kann mit dem Schmerz in Berührung kommen, sich von ihm berühren lassen, ohne von ihm überflutet zu werden. (Asper, 2003, S. 285)

Hier beginnt der Trauerprozess, die Trauer über das, was in der Kindheit nicht möglich war, nämlich bedingungslos geliebt zu werden.

Zur Trauer gehört wesentlich auch die Wut. Sie ist beim weiblichen Narzissmus im Hintergrund und kommt jetzt ins Bewusstsein.

Mit dem Schmerz, der mit diesem Bewusstwerdungsprozess verbunden ist, tauchen auch Wünsche auf, die es dem narzisstisch verletzten Menschen ermöglichen, sich endlich nach innen zu seiner Mitte zu wenden und zu spüren, was ihm gut tut. Jetzt kann er tun, was ihm gut tut.

Das durch diesen Prozess stabiler werdende Selbstwertgefühl bewirkt, dass das eigene Wesen, oder das Selbst der betreffenden Person immer mehr hervortreten kann.

Das Selbst wird verstanden als Wesenskern, als Urgrund und Quellpunkt der Person, als autonom gesteuerter, innerseelischer Prozess. Was das eigene Selbst ist, kann einem niemand sagen. Jeder kann es nur selbst erfahren. Die Wege zum Selbst, zur Erfahrung des eigenen Wesenskerns werden unter anderem im kreativen Schaffen, im Betrachten der eigenen Träume, in der Meditation und im Hinhorchen auf die Botschaften des Körpers gesucht.

#### 4.3 Wie findet jemand zur Liebe?

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Dieser von Jesus geprägte Grundsatz kennt wahrscheinlich jedermann.

Da es dem narzisstisch verletzten Menschen an der Liebe zu sich selbst mangelt, wird deutlich, dass der Weg zur Liebe zu sich selbst ein wichtiger ist!

Durch empathisches Begleiten und Spiegeln von Seiten des Therapeuten kann der narzisstisch verletzte Mensch allmählich eine bejahende und verstehende Haltung sich selber gegenüber entwickeln. Das tiefe Verstehen seiner Biographie ermöglicht dem Betroffenen immer mehr, Mitgefühl für sich selber zu empfinden. Die liebende Geste für sich selber ist von ganz entscheidender Bedeutung. Sie bringt auch Hoffnung und macht frei für den Blick nach vorn. Hoffnung aber führt den narzisstisch verletzten Menschen dazu, mit sich selber angemessener, verständnisvoller und liebender umzugehen. (vergl. Asper, 2003)

Begreift er, dass er sich entscheiden kann, mit sich selber liebevoller umzugehen, kann er die Anspruchshaltung ändern gegenüber aufgeben.

Diese neue Haltung bedarf jedoch der fortwährenden Übung!

*„Achtsamkeit ist das Licht, das uns den Weg weist, das uns Einsicht, Erwachen, Mitgefühl und Liebe schenkt.“ (Tich Nhat Hanh)*

## 5. Fallbeispiel

### *Biographie*

Frau B. ist 55 Jahre alt, verheiratet, hat drei erwachsene Kinder und drei Enkelkinder. Sie befindet sich in einer Ausbildung zu einer höheren Qualifikation in ihrem Beruf.

Sie zeigt ein offenes, frohes Wesen, ist vital und kommunikativ.

Sie erzählt, dass sie in einer grossen Familie aufgewachsen ist. Sie ist das vierte von sieben Kindern. Der Vater war Alkoholiker und die Eltern stritten sich oft deswegen. Der Vater ist früh gestorben, allerdings war sie schon von Zuhause weg. Wegen ihrer fröhlichen Art war sie das Lieblingskind ihres Vaters. Schon früh lernte sie die „Antennen“ auszufahren, um die Stimmung aus dem Umfeld aufzunehmen. Für sie war es wichtig, den Eltern keine Sorgen zu machen und nicht aufzufallen, denn Sorgen hatte die Familie schon mehr als genug. Der psychische Druck war zeitweise sehr hoch, und so hat sie schon recht jung im Geheimen angefangen zu rauchen. Dadurch hat sie Erleichterung erfahren. Durch das Rauchen hat sich der innere Druck gelöst, und sie hat erlebt, dass alles zu ertragen ist. Auch lernte sie früh, die Gefühle und Bedürfnisse der anderen zu erkennen und ihre eigenen als unwichtig abzutun. Das Rauchen war für sie wie eine „Insel“, wo sie machte, was sie wollte, und niemandem schadete (ausser natürlich sich selber).

Im Laufe ihrer Erzählung beschreibt sie, dass sie tief in sich drin ein altes Gefühl der Verlassenheit, der Schuld und des Schmerzes hat.

Frau B. hat sehr jung geheiratet und war froh, jemanden ganz für sich zu haben.

Als die Kinder noch klein waren, hat sie sich oft allein gelassen gefühlt, da ihr Mann sich mehrmals in der Woche am Abend im Restaurant aufhielt. Sie hat für ihren Mann und die Kinder gelebt, ihre eigenen Bedürfnisse waren ihr lange Zeit weitgehend unbewusst.

Doch seit die Kinder das Haus verlassen haben, hat sich einiges für sie verändert. Die Beziehung zu ihrem Mann, der Alkoholprobleme hat, wird für sie zunehmend schwieriger zu ertragen. Die Strategie aus ihrer Jugendzeit, den inneren Druck mit einer Zigarette und zusätzlich einem Glas Wein zu lösen, hat sie vor ein paar Jahren wieder aufgenommen und damit jeweils die Angst, die Situation in ihrer Beziehung nicht mehr auszuhalten, entschärft und sich wieder beruhigt. Dieses Verhalten will sie nun ändern und sich ihren intensiven Gefühlen stellen.

Sie hat den Wunsch, sich selber besser kennen zu lernen und damit auch der Beziehung eine Chance zu geben. In ihrem Haus hat sie einen Raum für sich eingerichtet, was für sie ein grosser Schritt war.

Da sie auf seelische Einflüsse körperlich sehr stark reagiert, hat sie sich bei mir vor ein paar Monaten zur Körper- und Atemtherapie angemeldet.

## *Therapieverlauf*

Zu Beginn hat Frau B. ein grosses Bedürfnis zu reden und zu erzählen. So erfahre ich viel aus ihrer Geschichte und über ihre Befindlichkeit, von ihrem inneren Leiden, das im Aussen praktisch nicht sichtbar wird.

Trotz ihrer lebendigen, kraftvollen Erzählungen zeigt sich, dass sie die Grundhaltung hat: „ich bin nicht wichtig“.

Die Körperarbeit beginnen wir mit Übungen zur Stärkung bzw. Bewusstmachung des unteren Raumes, mittels Beine abklopfen und ausstreichen, mit den Füßen den Kontakt zum Boden wahrnehmen, die Schwerkraft wahrnehmen mit der „Sanduhrübung“ in den Beinen, oder auch auf dem Hocker. Das ist Basisarbeit und dient der Ich – Stärkung.

Frau B. tut es gut, ihren Körper zu spüren, und doch verlässt sie diese Ebene der Körperempfindung oft, kommt ins Denken und ins Reden.

Ihren Atem nimmt sie im Brustraum zu Beginn unserer Arbeit als blockiert wahr. Ich nehme ihn generell als verhalten und klein wahr. So bauen wir immer wieder Sequenzen ein, wo wir die Aufmerksamkeit auf den Ausatem lenken, um genügend Raum für einen volleren Einatem zu schaffen.

Immer wieder gibt es Stunden, bei denen die Gespräche im Vordergrund stehen.

Es ist für sie wichtig zu verstehen, dass ihre Verhaltensweisen, damit sie ihre schmerzhaften Gefühle nicht mehr fühlte (die Aussenorientierung, der Wein und die Zigarette), Überlebensstrategien waren, und wir diese als solche nun würdigen. Von diesem Gesichtspunkt aus kann Frau B. immer mehr Verständnis für sich gewinnen. Sie sagt, das hätte ihr geholfen nicht „durchzudrehen“. Dieses Verständnis macht es ihr auch immer mehr möglich, Kontakt zu dem Kind, das sie einmal war, aufzunehmen und ihm die Geborgenheit und Wärme zu geben, die ihm gefehlt hat. Ihre Atemblockade im Brustraum löst sich allmählich auf.

Ein wichtiger Teil unserer Arbeit besteht darin, die Achtsamkeit zu schulen. Achtsam bei ihrem Atem zu sein, wahrzunehmen wie er fliesst, wie er sich verändert mit ihren unterschiedlichen Gefühlen. Mit dem Bodyscan aus dem Achtsamkeitsprogramm von Jon Kabat-Zinn lernt sie bei ihrem inneren Empfinden zu sein. Sie erlebt diese Übung als sehr hilfreich und spürt ein intensives Strömen durch den Körper. (Kabat-Zinn, 2009)

Als Frau B. mir bildhaft beschreibt, was sie in ihrem Inneren für Bedürfnisse spürt, wie Freiheit und Raum, lasse ich sie ein Bild malen. Es entsteht ein dreiteiliges Bild (siehe Anhang).

Beim Besprechen der einzelnen Sequenzen zeigt sich im ersten Teil ihr Innenraum eher als Loch und darüber liegt ein Netz.

Der zweite Teil zeigt ihren Innenraum als Tunnel mit einem Mädchen darin. Dabei hat sie die Empfindung von Schutz und Geborgenheit, aber auch des Eingesperrt-seins. Sie fühlt plötzlich Panik.

Die dritte Sequenz ist gelborange und hell. Sie beschreibt, ihr innerer Raum habe Verbindungen, sei im Austausch mit der Aussenwelt, ihr Innerstes sei unversehrt, es fliesse und ströme, sie fühle sich frei und aufgehoben im grossen Ganzen.

Das Bild zeigt eine Entwicklung hin zu ihrer Tiefe.

Sie benennt als wichtige eigene Bedürfnisse Freiheit, Geborgenheit, Verbindung und Austausch.

In einer nächsten Stunde beschreibt sie ihren Solarplexus, das heisst ihren oberen Bauch als blockiert – ich begleite sie dabei, ganz dort zu sein, und es kommen ihr schmerzhaftere Ereignisse in den Sinn, wo sie sich zwischen Vater und Mutter fühlte. Spontan kommt ihr die erste Sequenz ihres Bildes in den Sinn – gefangen im Netz.

Ein anderes Mal, ich arbeite am Kopf, taucht sehr grosse Angst davor auf, ihre Strategie, um aus ihren Gefühlen zu flüchten, aufzugeben. Sie fragt sich, ob sie das überhaupt aushalten kann. Ich bleibe mit meinen Händen an ihrem Kopf und begleite sie dabei, sich in der Vorstellung diesen Gefühlen anzunähern, sich dann wieder davon zu entfernen, wenn es für sie zu schwierig wird, und sich noch einmal etwas anzunähern. So pendeln wir einige male hin und her, bis Frau B. „genug“ hat.

Während ich weiter am Kopf bleibe, spürt sie eine tiefe Trauer und Tränen zeigen sich. Doch darunter fühlt sie auch Wut. Wut spürt sie ganz selten im Alltag.

Eines Tages beschliesst sie, das Glas Wein am Abend sein zu lassen und trinkt seither gar keinen Alkohol mehr. Etwa zwei Monate später lässt sie auch die Zigarette weg. Das fällt ihr anfangs recht viel schwerer, doch auch das gelingt ihr – und sie stellt fest, dass nichts geschieht!

Hin und wieder gibt es Momente, wo Frau B. die Situation mit ihrem Mann als für sie sehr schwer zu ertragen empfindet, sie ihn für ihre Befindlichkeit verantwortlich sieht. Das weist uns die Richtung der Arbeit, nämlich den Fokus wieder wegzunehmen von ihrem Mann und ins eigene Innere zu sehen.

So geht es in unserer Arbeit immer wieder darum, die aufwühlenden Gefühle anzunehmen, sowie wahrzunehmen, welche Bedürfnisse darunter verborgen sind, diese dann wieder als Wegweiser zu sehen für das, was jetzt ansteht, das heisst, was in die Handlung kommen soll.

Ab und zu gelingt es Frau B., gewisse Wünsche nach ungestörten Schlafenszeiten oder geregelten Essenszeiten bei ihrem Mann anzubringen, und sie macht die Erfahrung, dass er positiv darauf reagiert. Es ist ihr bewusst, dass auch er Verletzungen hat und findet, sie beide würden sozusagen im selben Boot sitzen.

Ich ermuntere sie, ein Tagebuch zu führen. Diese Anregung nimmt sie gerne für sich mit und führt trotz ausgefüllter Tage mit Beruf, Ausbildung, sowie Haus und Garten und Enkel hüten, eine kreative Dokumentation ihres Weges.

In einer nächsten Stunde bei mir sagt sie, sie fühle ihre Lunge wie gebläht, ihr Ausatem sacke ab und sie habe das Gefühl, ihr Atem fliesse wie in einem Kanal in den unteren Bauch, die Mitte sei praktisch leer.

So wenden wir uns also dem Mittenraum zu, mittels Ausstreichen und Atemübungen. Das tut ihr gut und stärkt noch vertieft ihre Ich – Kraft.

Hier sind wir inzwischen angelangt und werden weiter an ihrer Mittenkraft oder Ich – Kraft arbeiten.

Frau B. ist sich bewusst geworden, dass sie in der Beziehung zu ihrem Mann auch eine gewisse Distanz erlebt, die ihr sehr bekannt ist aus ihrer Kindheit.

Ihr ist bewusst geworden, dass sie das Bedürfnis nach Geborgenheit über längere Zeit durch eine befriedigende Sexualität erlebte.

Ihr Bedürfnis nach Verbindung und Nähe konnte sie mit ihren Kindern leben und erfahren.

Wie es mit der Beziehung weiter geht ist noch ungewiss, doch ist Frau B. momentan, trotz Auf und Ab, zuversichtlich und bleibt weiter an der Arbeit an sich selber.

## 6. Reflektion des Fallbeispiels

Den Therapieverlauf von Frau B. habe ich gewählt, weil daraus ersichtlich wird, wie der Aufbau in der Atempsychotherapie mit narzisstisch verletzten Menschen abläuft. Es handelt sich bei Frau B. grossenteils um die „weibliche“ Form der narzisstischen Verletzung.

Damit sie einen Bezug zu ihrem Körper bekommt, lag der Fokus zu Beginn auf der reinen Körperempfindung. Die Empfindungsarbeit im unteren Raum verleiht ihr das Gefühl von Stabilität und Struktur.

Wenn sie die Ebene der Körperempfindung verlässt (abspaltet) und ins Denken und Reden kommt, bringt die Sammlung auf den Atem sie wieder in die Empfindung zurück. Das Spürbarmachen des Körpers, bzw. der Körpergrenzen, befähigt sie zunehmend, ihren Körper auch dann wahrzunehmen, d.h. darin zu bleiben, wenn sie die auftauchenden Gefühle als sehr belastend empfindet

Durch die Verankerung im Körper wird die Ich – Kraft stetig gestärkt und verleiht ihr mehr Autonomie und Sicherheit.

Je selbstverständlicher sie mit sich im Kontakt bleiben kann, desto klarer nimmt sie ihre Impulse wahr, die in der Beziehung zu ihrem Mann wegweisend sind, um sich vermehrt für ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Das Reflektieren ihrer Biographie hilft ihr, Verständnis für ihr Verhalten und Handeln zu gewinnen und so den Zugang zu ihren Gefühlen zu unterstützen.

Das gewonnene Verständnis ermöglicht ihr, Mitgefühl für sich selber zu erfahren, wo ihr früher nur möglich war, andere zu sehen.

Meine Gegenübertragungsgefühle von Leere und Verlassenheit zeigen mir, dass Frau B. hin und wieder in die Regression, d.h. Depression gerät. Wenn Angst ihren Wachstumsprozess behindert, zieht sie sich in ihre bekannten Verhaltensmuster zurück, um dann wieder aus ihrer Ressource zu schöpfen und ihren Weg weiter zu gehen.

Da ihre Entwicklung auch Einfluss auf ihre eheliche Beziehung nimmt, die ihr als Komplementärbeziehung Halt gab, braucht sie immer wieder empathische Unterstützung, damit die auftauchende Angst vor Verlassenheit von ihr ausgehalten werden kann.

Je mehr sie ihre Gefühle halten und diese zum Ausdruck bringen kann, desto mehr gelangt sie in das Annehmen vom „So – Sein“ und damit in die Selbstliebe.

Die gestärkte Atemkraft, bzw. Ich – Kraft, befähigt sie, sich um ihre Bedürfnisse, die unter den wieder gefundenen Gefühlen verborgen waren, zu kümmern.

Das ist die Fähigkeit für sich sorgen zu können auf emotionaler Ebene, sozusagen gesunder Narzissmus.

Das Ziel von Frau B. ist es, sich erst aufgrund einer gestärkten Basis zu entscheiden, wie sie ihre Beziehung zu ihrem Mann weiter gestalten möchte.

## 7. Schlussgedanken

Den Blickwinkel ändern, eine neue Position einnehmen, gesunde Distanz gewinnen, wachsen und reifen, das sind die Chancen und Herausforderungen in einer Paarbeziehung, die als ausweglos erschien.

Den Weg zur eigenen Mitte gehen und trotzdem den Kontakt zum Partner nicht verlieren ist in der Tat ein Balanceakt. Doch der Gewinn ist lohnend, die Paarbeziehung gewinnt an Intimität, an Tiefe und an Verbundenheit. Das Geschenk wachsender Liebe kann die Folge sein.

Selbstverständlich gibt es in jeder gesunden Persönlichkeit auch abhängige Persönlichkeitsanteile, die weichen Anteile, die Verletzlichkeit, die die Liebesfähigkeit ausmachen. Die Fähigkeit des tiefen Mitgefühls, das Bedürfnis zum Wohl anderer beizutragen, für andere zu sorgen, sowie sich einlassen zu können, sind für seelische Reife und ein glückliches Leben grundlegend. Doch gehört zur reifen Partnerschaft Autonomie, das authentische Leben. Nur wer sein Selbst gefunden hat, kann sich auf einen anderen einlassen und aus seiner eigenen Mitte heraus leben und eine echte Partnerschaft eingehen. (vergl. Röhr, 2010)

Diesen Weg sollte auch ich als Therapeutin gegangen sein. Nur dann kann ich den Klienten auf seinem Weg begleiten.

Meine eigenen Abwehrmechanismen, meine Blockaden und meine Grenzen sollten mir weitgehend bekannt sein, ebenso wie meine Schattenanteile.

*„Ich wage neue Wege zu dir,  
unbegangene Wege,  
die nur mein Glaube an dich sieht.*

*Ich will das Gespräch neu eröffnen  
und werde meine ganze Fantasie einsetzen,  
um dich zu finden.*

*Ich glaube an den Fortbestand  
unserer Beziehung,  
an die Möglichkeiten eines tiefen Austausches.*

*Wir haben noch nicht alles versucht.  
Wir haben noch nicht unsere ganze Energie eingesetzt.  
Wir haben uns noch nicht ganz verletzbar gemacht.  
(U. Schaffer)*

Diese Arbeit hat mir viel Freude gemacht!

Sie hat mich aber auch an meine Grenzen gebracht. Hin und wieder kam der Impuls zu kapitulieren, doch ich nahm die Herausforderung an und machte weiter.

Meine Mentorin hat mir immer wieder Mut gemacht.

Mein Verständnis der narzisstischen Verletzung und der entsprechenden Beziehungskonstellation hat sich wesentlich vertieft.

Das erfüllt mich mit Dankbarkeit, denn ich habe den Wert meiner Arbeit als AP-Therapeutin in einem grösseren Zusammenhang kennen gelernt.

## 8. Anhang

### 8.1 Das dreiteilige Bild





## 8.2 Grundbedürfnisse

Nach dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, dem Psychologen Dr. M.B. Rosenberg, werden Bedürfnisse folgendermassen definiert:

Bedürfnisse sind

- global, d. h. alle Menschen haben sie
- abstrakt, d. h. sie sind an keine Person, Sache oder Handlung gebunden
- und sie können auf 1000erlei Arten erfüllt werden, d. h. mit unterschiedlichen Strategien (*Strategien* sind an Personen, Sachen oder Handlungen gebunden)

Liste der Bedürfnisse aus dem Theoriebuch „Gewaltfreie Kommunikation“.  
(Rosenberg, 2010, S. 216/217)

### **Autonomie**

Die eigenen Träume, Ziele, Werte bestimmen.

Über das eigene Vorgehen, wie diese Träume, Ziele und Werte realisiert werden können, bestimmen.

### **Feiern**

Die Gestaltung eines erfüllten Lebens und wahr gewordener Träume feiern.

Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw. (trauern)

### **Integrität / Stimmigkeit mit sich selbst**

Authentizität

Kreativität

Sinn

Selbstwert

### **Interdependenz / Kontakt mit anderen**

Akzeptanz

Wertschätzung

Nähe

Gemeinschaft

Rücksichtnahme

zur Bereicherung des Lebens beitragen

emotionale Sicherheit

Empathie

Ehrlichkeit (die Ehrlichkeit, die uns die Kraft gibt, von unseren Grenzen zu lernen)

Liebe

Geborgenheit

Respekt

Unterstützung

Vertrauen

Verständnis

Zugehörigkeit

### **Nähren der physischen Existenz**

Luft

Wasser

Nahrung

Bewegung, Körpertraining

Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen: Viren, Bakterien, Insekten, Raubtieren

Erholung, Entspannung, Ruhe

Sexualleben

Unterkunft

Körperkontakt

### **Spiel**

Freude

Lachen

### **Spirituelle Verbundenheit**

Schönheit

Harmonie

Inspiration

Ordnung (im Sinn von Struktur/Klarheit)

Frieden

## 9. Literaturverzeichnis

Asper, Kathrin (2003) *Verlassenheit und Selbstentfremdung*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG. 9. Auflage.

Bischof, S. (1997) *Arbeitspapier frühe Störungen*. Aus dem Referat der AFA-Tagung in Hannover. Gefunden unter [www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de) Studien- und Lehrmaterial, Publikationen.

Bischof, S. (2003) *Arbeitspapier Narzissmus*. Gefunden unter [www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de) Studien- und Lehrmaterial, Publikationen.

Bischof, S. (2003) *Arbeitspapier Diagnostik, Erstgespräch*. Gefunden unter [www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de) Studien- und Lehrmaterial, Studienmaterial – Ergänzungsausbildung (verschlüsselt).

Bischof, S. (2003) *Arbeitspapier Übertragung und Gegenübertragung*. Gefunden unter [www.atempsychotherapie.de](http://www.atempsychotherapie.de) Studien- und Lehrmaterial, Publikationen.

Bischof, S. (2004) *Atempsychotherapeutische Arbeit für Menschen mit frühen Störungen*. In Timmermann, T. (Hrsg.) (2004) *Empfinden – Hören – Sehen. Welche Zugänge wählen nonverbale Psychotherapien? Am Beispiel der Diagnose: Persönlichkeitsstörung*. Wiesbaden: Reichert Verlag.

Fischer, K., Kemmenhuber, E. (1999) *Der bewusste zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre*. München: Urban & Fischer Verlag.

Kabat-Zinn, J. (2009) *Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag. 6. Auflage.

Marlock, G. (2007) *Körperpsychotherapie als Wiederbelebung des Selbst – eine tiefenpsychologische und phänomenologisch-existenzielle Perspektive*. In Marlock, G. & Weiss, H. (Hrsg.) (2007) *Handbuch der Körperpsychotherapie*, (S. 142). Stuttgart: Verlag Schattauer GmbH.

May, J., Ludwig, M. (2007) *Bindungstheorie und Körperpsychotherapie*. In Marlock, G. & Weiss, H. (Hrsg.) (2007) *Handbuch der Körperpsychotherapie*, (S. 370). Stuttgart: Verlag Schattauer GmbH.

- Röhr, H-P. (1999) *Narzissmus, Das innere Gefängnis*. Zürich und Düsseldorf: Walter Verlag.
- Röhr, H-P. (2010) *Wege aus der Abhängigkeit. Destruktive Beziehungen überwinden*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag. 5. Auflage.
- Rosenberg, J. L., Rand M. L., Asay, D. (1996) *Körper, Selbst und Seele. Ein Weg zur Integration*. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Rosenberg, M. B. (2010) *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann Verlag. 9. Auflage.
- Rufer, Ruth (1995) *Lebendig im Atem. Selbsterfahrung und Therapie durch Atemarbeit*. Solothurn und Düsseldorf: Walter-Verlag.
- Schaffer, U. (1987) *ich wage... Etwas einsetzen, um Leben zu gewinnen*. Würthersee bei München: Fotokunst-Verlag Groh.
- Thielen, M. (2007) *Körperpsychotherapie bei narzisstischen Persönlichkeitsstörungen*. In Marlock, G. & Weiss, H. (Hrsg.) (2007) *Handbuch der Körperpsychotherapie*, (S. 749/750). Stuttgart: Verlag Schattauer GmbH.

### **Autorenerklärung**

„Hiermit erkläre ich an Eides Statt, dass ich diese Diplomarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet und die den benutzten Quellen und/oder Abbildungen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Anita Sartorio betreute mich als Mentorin.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Diplomarbeit öffentlich einsehbar ist und der wissenschaftlichen Forschung zur Verfügung steht.“

Domat/Ems, 20. Juli 2011



---

Ort, Datum

---

Vorname, Name (ausschreiben)