

## **DIE UNSICHTBARE SCHUTZSCHICHT, VORAUSSETZUNG FÜR AUTONOMIE**

(Von Dr. Ero Langlotz)

### **Natürliche Schönheit und Würde**

Tiere haben es, und Kinder. Es ist schwer zu beschreiben. Es macht sie so anziehend. Wir finden es auch bei Erwachsenen, bei Naturvölkern, allerdings immer seltener.

Es hat etwas zu tun mit Selbstachtung, aber auch mit Achtung für Andere, es verbindet Offenheit, Ehrlichkeit mit einer gewissen Distanz.

Und es hat etwas Unabhängiges, Echtes, Unangepasstes, Authentisches, in sich selbst Ruhendes.

Deshalb finden wir es mehr bei Katzen als bei Hunden.

Wir finden es umso anziehender, je weniger wir selbst es haben.

Weil wir spüren, daß es uns fehlt?

Weil es eigentlich zu uns gehört. Weil es unserem Eigentlichsten, unserem Selbst entspricht.

### **Das Geheimnis von Schönheit und Würde**

Es braucht einen eigenen Raum, die Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremden, die Fähigkeit, das Fremde als Fremdes, als nicht zugehörig zu erkennen und auf einer gesunden Distanz zu halten – so lieb, wertvoll und schön es auch sein mag.

So entsteht eine innere Grenze, etwas das uns umhüllt und schützt und eine gesunde Distanz zum anderen schafft,

### **eine unsichtbare Schutzschicht.**

Sie ermöglicht uns,

- auch im Kontakt bei uns selbst zu bleiben,
- zwischen eigenen und fremden Bedürfnissen und Wünsche zu unterscheiden,
- zu wissen, was wir wollen, und es zu tun,
- zu spüren, was uns verletzt und uns wirksam zu schützen.

Sie ermöglicht gleichzeitig den anderen und uns selbst zu achten.

Das bewahrt uns davor,

- uns dem anderen zu sehr anzupassen, uns ihm ähnlich machen zu wollen – oder umgekehrt, ihn uns ähnlich machen zu wollen,
- uns von jemand anderem abhängig zu machen, als seien wir ohne ihn nicht lebensfähig – oder ihn von uns abhängig zu machen, als sei er ohne uns nicht lebensfähig.

Es ermöglicht uns,

- beim Anderen das Fremde wahrzunehmen, und gleichzeitig
- uns selbst dabei zu spüren und
- uns zu zeigen, wie wir sind.
- Eine Ich-Du- Begegnung wird möglich,
- eine Beziehung kann entstehen, in der beide sich verändern und wachsen können.

*Diese unsichtbare Schutzschicht ist Voraussetzung für Selbst-Bestimmung, für **Autonomie**.*

### **Wie kann die unsichtbare Schutzschicht verloren gehen?**

Sie entsteht in der Kindheit, ein sehr sensibler Prozess.

- Als Kinder sind wir bedürftig, schwach und abhängig von unseren Eltern, die selbst, verletzt durch frühe eigene Verluste, ihre Schutzschicht verloren haben. In ihrer eigenen Bedürftigkeit überschreiten sie die Grenzen des Kindes, als sei es ein Teil von ihnen selbst. Abgrenzung des Kindes erleben sie als bedrohlich und versuchen es mit subtilen – oder auch sehr direkten – Mitteln zu unterbinden. Das Kind verinnerlicht so unbewusst – und deshalb so wirksam – ein Distanzverbot, es kann keine Schutzschicht aufbauen.
- Kinder identifizieren sich oft mit wichtigen Bezugspersonen, fühlen sich auf deren "Boot" zuhause, durch deren „Schutzschicht“ geschützt. Wenn diese Bezugsperson früh, vor der Ablösephase stirbt, kann sich das Kind manchmal nicht von dieser Person trennen. Es „bleibt auf deren Boot“, in der gemeinsamen Schutzschicht und versäumt, eine eigene Schutzschicht zu entwickeln. So, als sei es ein Teil dieser Bezugsperson, nur vollständig mit ihr zusammen, als würde Abschied von dieser Person bedeuten, sich selber zu verlieren. Es kann sich dabei um ein Elternteil, eine liebevolle Tante oder Oma, aber auch um einen früh verlorenen Zwilling handeln, von dem niemand etwas weiss. Auch hier entwickelt sich ein unbewusstes Distanzverbot. Solange man sich mit der verlorenen Bezugsperson identifiziert, als sei sie Teil von einem selbst, erlebt man die Verbindung mit dem Eigenen als bedrohlichen Verlust des Vertrauten. Die Betroffenen suchen nicht selten später einen Partner, auf dessen „Boot“ sie sich zuhause fühlen können. Dessen „Schutzschicht“ sie teilen können – weil sie ihr eigenes Boot, ihre eigene Schutzschicht nicht kennen.
- Erfahrung von seelischer und körperlicher Gewalt ist immer mit einem Distanzverbot verbunden. Gewalt wird von Mächtigen, die über andere verfügen möchten, auch bewusst eingesetzt, um die „Schutzschicht“ zu zerstören, um Unterwerfung und Abhängigkeit zu erzeugen. Es scheint, dass es trotz Aufklärung und demokratischer Verfassung noch Machtstrukturen gibt, mehr oder weniger verschleiert, welche die Entwicklung der individuellen Schutzschicht nicht fördern sondern erschweren, in der Familie, in unserer Gesellschaft, global.

### **Wenn die Schutzschicht fehlt**

Die Betroffenen neigen zu Verschmelzung mit einem Gegenüber. Das heisst, sie tendieren in der Nähe eines Anderen dazu,

- sich überanzupassen – und dabei
- sich selbst zu verlieren, abhängig zu werden, und
- ihren Ärger zu unterdrücken.

Oder - um das zu kompensieren -

- sich überabzugrenzen - aus dem Kontakt zu gehen,
- andere zu manipulieren – um nicht selbst abhängig zu werden,
- ihren gestauten Ärger destruktiv gegen andere – oder gegen sich selber zu richten.

So entstehen die primären und sekundären Aspekte des **Symbioseusters**.