

Gefühlsverletzungen aus der Kindheit erkennen und heilen – Dr. med. Daniel Dufour (Interview)

Quelle: Oliver Bartsch

<https://www.mystica.tv/gefuhsverletzungen-aus-der-kindheit-erkennen-und-heilen-interview-mit-dr-med-daniel-dufour-von-oliver-bartsch/>

„Häufig werden Menschen durch eine frühe Erfahrung des Verlassenwerdens tief verletzt. Diese – oft unbewusste – ‚Verlassenheit‘ kann zu den verschiedensten körperlichen oder psychischen Beschwerden führen, ohne dass sich die Betroffenen der auslösenden, meist weit zurückliegenden ‚Wunde‘ bewusst sind. Die OGE-Methode gibt ihnen die Möglichkeit, zu den eigenen Emotionen vorzudringen, diese auszuleben und zu heilen.“ Der Allgemeinmediziner Dr. med. Daniel Dufour, Leiter der Vitamed-Klinik in Genf, erklärt in seinem Buch, wie man unterdrückte Gefühle ausloten, sich mit seinem inneren Selbst vertraut machen und so körperlich wie mental genesen kann.

Das frühe Verlassenwerden gilt Ihnen als eine der häufigsten Ursachen für die seelischen Leiden Ihrer Patienten. Wie kam es zu dieser Erkenntnis?

Dr. Dufour: Meine Patienten bilden sich ihre Leiden nicht ein, diese sind wirklich körperlicher und/oder psychischer Natur. Tatsache ist, dass ich seit 27 Jahren als Allgemeinmediziner arbeite und in meiner Praxis Patienten behandle, die mit den verschiedensten Symptomen zu mir kommen. Das reicht von der wiederkehrenden Nasennebenhöhlenentzündung bis hin zu Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wenn ich mich dann mit diesen Patienten auf die Suche nach den Ursachen ihrer Probleme begeben, kehren wir oft zu einem Schlüsselerlebnis zurück, bei dem sie sich nicht erlaubt haben, ihre Emotionen, also ihre Trauer, ihre Wut oder ihre Freude, auszuleben. Schicht für Schicht, so wie beim Schälen einer Zwiebel, dringen wir dann zu der Wunde vor, die durch eine erste Erfahrung des Verlassenwerdens entstanden ist. Die Betroffenen sind sich dieser Wunde häufig nicht bewusst, und erst über den Versuch zu verstehen, was der Körper – als unser bester Freund! – uns mitteilen will, gelingt es ihnen, diese Wunde wahrzunehmen. Deshalb kann ich heute darüber sprechen und schreiben, wie häufig Menschen durch ein Verlassenwerden verletzt werden – was ich zu Beginn meiner Tätigkeit als Arzt überhaupt nicht erkannt habe.

Zu welchen Reaktionen führt die Verlassenheit bei den Betroffenen und wie kann der Arzt oder Therapeut erkennen, dass darin die Ursache für ihre Beschwerden liegt?

Dr. Dufour: Es gibt weder eine Symptomatologie noch Erkrankungen, die für die Verlassenheit spezifisch sind! Der einzige, der die Wunde erkennen kann, ist der Betroffene selbst. Ärzte und Therapeuten können in meinen Augen dem Betroffenen bei seiner Entdeckung nur zur Seite stehen, aber keine eindeutige Diagnose abgeben. Kommt es doch dazu, löst dieses Vorgehen bei dem Betroffenen meist nur einen Fluchreflex oder die Leugnung seiner Verlassenheit aus. Tatsache ist nämlich, dass es einem Menschen sehr schwer fällt, sich einzugestehen, dass er verlassen wurde. Er schämt sich sehr dafür, so etwas erlebt zu haben, und fühlt sich obendrein selbst dafür verantwortlich. Bestimmte Verhaltensweisen im Sozialverhalten und Privatleben des Betroffenen bringen einen aber auf die richtige Spur: mangelndes Selbstwertgefühl, ein bestimmter, sich wiederholender Umgang mit dem Gefühlsleben, die Angst vor dem Alleinsein, die empfundene Leere beim Aufbruch nach einem Wochenende oder einem Urlaub, der Unwillen, sich auf eine Partnerschaft einzulassen, oder im Gegenteil das Bemühen, alles zu tun und hinzunehmen, um eine Beziehung aufrechtzuerhalten, die Weigerung, sich in Beziehungen oder in der Arbeit zu engagieren usw.

Auch die klassische Psychiatrie kennt den Begriff der „Verlassenheitsneurose“ und fasst darunter eine ganze Reihe von Symptomen zusammen. Was ist genau darunter zu verstehen und wo liegt der Unterschied zu Ihrem Ansatz?

Dr. Dufour: Als ich dieses Buch schrieb, war ich sehr erstaunt, wie wenige Untersuchungen und Studien es zum Thema des Verlassenwerdens gibt. Die Psychoanalyse hat – übrigens dank zweier Schweizer Psychoanalytiker – den Begriff der „Verlassenheitsneurose“ eingeführt, der aber sehr vage geblieben ist. In der Psychiatrie gibt es die ärgerliche Angewohnheit, das Leiden mit einer Neurose oder anderen psychischen Problemen in Verbindung zu bringen. So ist beispielsweise die Schüchternheit zu einem ernsten psychischen Problem geworden, das man als „soziale Phobie“ bezeichnet und das unbedingt von einem Psychiater begutachtet und vielleicht sogar mit Antidepressiva behandelt werden muss. Wer ist bitte schön „gelehrt“ genug, um darüber zu befinden, ob das Leiden eines Menschen normal oder unnormale ist? Natürlich die Leute, die von ihrem Wissen und ihrem Können überzeugt sind! Im Übrigen haben weder Psychoanalytiker noch Psychiater je vorgegeben, einem Betroffenen beizustehen, damit er „geheilt“ wird, sondern nur, damit er wieder „funktioniert“. Das entspricht nicht meiner Überzeugung, denn ein Betroffener soll schließlich nicht nur trotz oder mit seiner Wunde funktionieren; er ist sehr wohl fähig, nicht mehr zu leiden, sondern glücklich zu leben, sobald seine Wunde vernarbt ist. Das erklärt gleichzeitig, dass mein Ansatz ein anderer ist, weil die Absicht dahinter eine andere ist: Nicht mein Ansatz ist es, der einen Betroffenen heilt, sondern der Betroffene selbst, der unter meiner Begleitung den Missstand behebt.

Aus diesen Gründen habe ich auch das Wort „Verlassenheit“ geprägt, mit dem ich sowohl das Gefühl des Verlassenseins, der Zurückweisung oder des Ausgeschlossenenseins bezeichne als auch die zahlreichen, verschiedenen physischen und psychischen Probleme, die ein Betroffener deshalb empfindet. Dieser Begriff steht für das Leid desjenigen, der sich – ob nun zu Recht oder nicht – verlassen fühlt. Er enthält keinerlei moralische Wertung, er ist weder negativ noch positiv. Es handelt sich einfach um die Bezeichnung für ein Ganzes, das sehr komplex ist, und nimmt keinerlei Bezug auf die Norm (oder Normalität) eines Wesens.

Häufig ist die Erinnerung an die frühe Erfahrung des Verlassenwerdens den Betroffenen gar nicht mehr bewusst. Handelt es sich hier um eine Verdrängung als Schutzmechanismus?

Dr. Dufour: Meistens ist das ursprüngliche Trauma nicht mehr im Bewusstsein des Betroffenen. Wenn es jemandem mit Hilfe einer rationalen Analyse gelingt, ein Erlebnis oder eine Ursache auszumachen, stellt sich später heraus, dass diese gar nicht das ursprüngliche Trauma ist, wie ich in meinem Buch anhand mehrerer Beispiele darlege. Dieses „Vergessen“ ist eindeutig Teil eines Schutzmechanismus. Es ist nämlich sehr schwer auszuhalten, sich von den Personen im Stich gelassen zu fühlen, die einen Säugling oder ein kleines Kind eigentlich liebevoll umsorgen sollten. Um das durchzustehen, muss das Opfer dieser Taten sich etwas ausdenken, das es ihm erlaubt, auf Distanz zu seinen Emotionen zu gehen und sie in einer Welt auszuleben, die nicht diejenige ist, der er sich ausgesetzt sieht.

In Ihrem Buch wird die so genannte „Denke“ für das eigentliche Leiden unter der Verlassenheit verantwortlich gemacht. Was ist damit gemeint und welchen Sinn hat dieses „Schutzsystem“?

Dr. Dufour: Die „Denke“ ist klar definiert, und ich bitte Sie, diese Definition zu berücksichtigen, der zufolge sie uns von der Gegenwart abschneidet und uns folglich in die Zukunft mit ihrem Gefolge aus Ängsten, Furcht und Ruhelosigkeit katapultiert oder in die Vergangenheit, die voller Bedauern, Reue und Schuldgefühle ist, daran hindert, unsere Emotionen zu erkennen, zuzulassen und auszuleben, also unsere Freude, Trauer und Wut, und von unserem angeborenen Wissen trennt und von dem intuitiven und kreativen Menschen, der wir eigentlich sind.

Sie ist es auch, die uns Werturteilen und Zwängen unterwirft: „Man muss“ oder „Ich muss“. Die „Denke“ ist klar abzugrenzen von unserem Gehirn und seiner Fähigkeit, sich zu erinnern, Pläne zu machen und zu reflektieren. Die „Denke“ kann man auch als Ego bezeichnen, als „Krücke“ oder „Hamster“ (so nennt man sie gerne im französischsprachigen Kanada); gemeint ist immer der Schutzmechanismus, den ein Kind nutzt, um von seiner Trauer und seiner Wut abgeschnitten zu sein und so der Gegenwart zu entkommen. Aber diese „Denke“ ist es auch, die später das Leid hervorruft, denn sie lässt einen Menschen in seinen Ängsten und/oder Schuldgefühlen verharren und hindert ihn außerdem daran, die Emotionen, die durch ein Verlassenwerden ausgelöst wurden, zu erkennen, zu empfinden und auszuleben.

Das Verlassenwerden wird an einer Stelle des Buches sehr drastisch als „Mordversuch“ umschrieben. Setzt dies nicht einen Täter voraus, der diese Tat vorsätzlich begeht?

Dr. Dufour: Diese Aussage hat man mir bereits vorgehalten, aber ich stehe voll und ganz dazu. Was würden Sie denn zu einem Erwachsenen sagen, der die Verantwortung dafür auf sich nimmt, ein Kind in die Welt zu setzen, dann aber seinen Hunger und seinen Durst nicht stillt? Liebe ist die Nahrung, ohne die ein Kind nur mühsam überleben kann. Natürlich kann man es auch so sehen, dass die Menschen, die ihrem Kind keine Zuwendung geben, das ja nicht in der Absicht tun, ihm zu schaden. Wenn es ihnen nicht gelingt, ihr Kind zu lieben, dann nur, weil sie sich selbst nicht lieben. Aber dieses Argument sollte wenigstens die Opfer nicht daran hindern, wütend zu sein und diese Wut auch auszuleben. Mein Buch wurde ja weder für Pflegekräfte noch für diejenigen geschrieben, die dafür verantwortlich sind, ihr Kind nicht geliebt zu haben, sondern für die Menschen, die diesen Mangel an Liebe erdulden mussten – damit sie sich das Recht zugestehen, wütend auf diejenigen zu sein, die ihnen das angetan haben; damit sie endlich nicht mehr leiden müssen und gesunden können, also besser mit sich und den anderen zurechtkommen.

Entgegen analytischen und rationalen Therapiekonzepten, die auch durch Medikamente unterstützt werden, setzen Sie auf einen alternativen Ansatz, um die eigenen Emotionen zu erkennen, zu spüren und auszudrücken. Was ist das Besondere an dieser Methode?

Dr. Dufour: Mein Ansatz basiert auf dem Erkennen, Zulassen und Ausleben der eigenen Emotionen, hauptsächlich der Wut, nachdem man seine „Denke“ zum Schweigen gebracht hat, die ja, wenn sie aktiv ist, eben diese Emotionen blockiert. An dieser Stelle ist es wichtig zu betonen, dass man seine Emotionen nicht gegenüber oder vor anderen auslebt. Das macht man mit sich allein aus, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Es hilft dem an Verlassenheit Leidenden, seine Wunde zu heilen, indem er alle Hintergründe versteht. Ziel ist es, nicht weiter damit leben zu müssen. Dieser Ansatz ist also ein praktischer, kein theoretischer. Er mag einfach erscheinen, ja sogar zu einfach und einseitig, aber erstens funktioniert er gut und bringt hervorragende Ergebnisse, und zweitens ist er gar nicht so leicht umzusetzen, denn unsere „Denke“ ist sehr stark ausgeprägt.

Die praktische Umsetzung dieses Konzepts wird in der OGE-Methode realisiert. Wie kann man sich das vorstellen und wie läuft eine Behandlung nach dieser Methode ab?

Dr. Dufour: Das Wort OGE ist ein Wortspiel, es ist die Umkehr des Wortes Ego, einer anderen Bezeichnung für die „Denke“. Es bedeutet, dass man zuerst einmal in der Gegenwart verhaftet sein muss, will man seine „Denke ausschalten“, um zu den eigenen Emotionen vorzudringen und den Menschen wiederzufinden, der wir sind. Dieser erste Pfeiler der Methode ist wesentlich, denn ohne ihn können wir mit unseren Emotionen nicht in Kontakt kommen. Der Ansatz ist für einen Betroffenen eine Hilfestellung, auf keinen Fall aber eine medizinische Behandlung im engeren Sinne. Man kann diese Methode auch unter klassischer therapeutischer Aufsicht umsetzen, solange die emotionale Seite berücksichtigt UND ausgelebt wird. Für die Umsetzung stehen aber auch so genannte OGE-Therapeuten zur Verfügung, die ich ausgebildet habe und die in den frankophonen Ländern arbeiten (leider noch nicht in den deutschsprachigen). Diese bieten Seminare und praktische Übungen an. Für weitere Informationen verweise ich auf die OGE-Internetseite (www.oge.biz).