

Marlies Koel

Der Totstellreflex

DER TOTSTELLREFLEX

Spielt er für unser Leben noch eine Rolle?

Dr. rer. nat. Marlies Koel

In unserer hochtechnisierten und digitalisierten Welt haben wir vielfach den Kontakt zu unseren Wurzeln verloren. Die Natürlichkeit unseres Lebens ist uns abhanden gekommen. Auch wenn wir je nach Modeerscheinung und Empfehlung der Lebensmittelindustrie, der Gesundheitsindustrie etc. viele Anregungen und Empfehlungen erhalten, geht in unserem durchgetakteten Alltag schnell das Gefühl für uns selbst verloren und wir hetzen funktionierend durch die Zeit. Wir haben verlernt auf unsere Instinkte und auf unser Bauchgefühl zu hören und entsprechend nehmen wir oft unsere Bedürfnisse nicht wahr.

Es ist, als ob wir vollkommen losgelöst von jeglichen Naturgesetzen und Biorhythmen agieren könnten. Und doch sind und bleiben wir eine Säugetierspezies, die über Millionen von Jahren auf das Leben auf dieser Erde geprägt ist. Geprägt unter anderem auch von den genetisch verankerten Überlebensreflexen.

In diesem Artikel möchte ich auf einige Aspekte und Auswirkungen des Totstellreflexes hinweisen, die ich im Laufe der Jahre in meiner Tätigkeit beobachtet habe. Im Nachfolgenden sind einige Anregungen und Aspekte beschrieben ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben. Im Nachfolgenden werden verschiedene Möglichkeiten beschrieben. Der Totstellreflex gehört wie der Kampf- und Fluchreflex zu den Überlebensreflexen. Manche betrachten den Totstellreflex als eine Sonderform des Fluchreflexes und sehen es als eine Flucht in die Starre. Diese Ansicht teile ich persönlich nicht. Alle drei Überlebensreflexe sind genetisch in uns verankert und haben uns in all den Millionen Jahren unserer Entwicklung auf dieser Erde unser Überleben gesichert. Wir sind auf das Überleben geprägt. In früheren Zeiten ging es für den Menschen wirklich um das

physische Überleben, was für uns in unserer Zivilisation zum Glück nicht mehr gegeben ist. Für uns geht es eher um unser emotionales Überleben. Kann ich mich in einer Gruppe, einem System behaupten? Der Mensch als gekränktes und kränkendes Wesen reagiert immer auf seine Umwelt und steht immer in Interaktion mit ihr egal ob er außerhalb oder innerhalb einer Gruppe oder Systems seinen Platz gefunden hat. Der Mensch kann gar nicht anders als auf seine Umwelt auf irgendeine Art und Weise zu reagieren. Er ist immer im Austausch mit der Welt und er ist immer ein Teil dieser Welt, egal ob er sich als Teil dessen empfindet oder nicht.

Wir vergessen, dass wir als Menschen eine sehr lange Entwicklung durchgemacht haben, um an dem Punkt zu gelangen wo wir jetzt stehen. Wir vernachlässigen auch den Fakt, dass wir eine Säugetierspezies sind. Entsprechend übersehen wir, wie wir auch von unseren Überlebensreflexen beeinflusst sind und werden. Letztendlich will der Mensch immer überleben, sowohl auf der physischen als auch auf der emotionalen und seelischen Ebene.

In Konflikten erleben wir den Kampfrefflex durchaus in Impulsen wie „dem werde ich es zeigen“, „am liebsten würde ich mit der Faust reinhauen“ etc. Der Fluchreflex zeigt sich in unserem Verhalten, indem wir Situationen, Diskussionen und Konflikten ausweichen. Der kernige Spruch „ich bin dann mal weg“ greift hier. Der Totstellreflex zeigt sich in Aussagen wie „am liebsten wäre ich im Erdboden versunken“, „am liebsten wäre ich unsichtbar“, „ich bin vollkommen sprachlos, handlungsunfähig“ etc..

In aller Munde ist neben Burnout auch das Mobbing. Das Mobbing kann auch als ein Ausdruck unseres emotionalen Überlebens in einer Gruppe angesehen werden. Gehört der jeweilige gemobbte Mensch dazu oder nicht? Als Beispiel möchte ich die Schule an dieser Stelle anführen: vor dem digitalen Zeitalter war das Mobbing beendet, nachdem das Kind zu Hause war. Mit Facebook und Co läuft die Diffamierung und Erniedrigung, das Mobbing, nonstop. Der Stress des Mobbings hört einfach nicht mehr auf. Mobbingopfer reagieren in der Regel mit Rückzug und werden leise, möchten am liebsten unsichtbar sein. Erst wenn das Mobbingopfer vollkommen in die Ecke gedrängt wird und es keinerlei Ausweg und Ausweichen mehr gibt, können andere Reaktionsmuster auftreten oder auch das wird ertragen und sie spalten sich so weit es geht ab und nutzen Aspekte des Totstellreflexes. Sie sind dann möglicherweise nicht mehr in der Lage, sich Beziehungspersonen mitzuteilen. Für manche Menschen ist der Totstellreflex mit all seinen vielen verschiedenen Möglichkeiten die einzige Form, mit der sie eine als existentiell erlebte Situation überleben können.

In Stresssituationen ist unser Leben vom jeweiligen aktivierten Überlebensreflex abhängig. Unsere Überlebensreflexe sind auch heute für unser Überleben weiterhin notwendig. Nach der Stresssituation sollte der jeweilige aktivierte Überlebensreflex wieder in den Ruhemodus übergehen. Vereinfacht gesprochen, der Reflex ist an- oder abgeschaltet. Wenn einer dieser Überlebensreflexe mehr oder weniger dauerhaft aktiv ist, hat das für uns gravierende Folgen. Dies scheint öfter aufzutreten als uns bewusst ist und es scheint eine Besonderheit beim Menschen zu sein. Wenn Menschen sich im Totstellreflex befinden, sind sie äußerlich mehr oder weniger handlungsunfähig.

Jeder von uns kennt Situationen, in denen wir durch unseren Alltag hetzen mit Gedanken wie „ich muss dieses und jenes noch erledigen“ etc.. Dieser Druck kommt nicht immer von außen, sondern wir erzeugen den Druck durchaus auch in uns selbst. Dies kann zu einer Daueraktivierung eines Überlebensreflexes führen. Manchmal erleben wir gehetzte Menschen als permanent auf der Flucht, sie können keinen Augenblick genießen, immer rasen die Gedanken durch den Kopf und irgendwelche Listen oder ähnliches werden im Kopf bewegt. Andere wirken latent aggressiv, so dass sich niemand traut, diesen Menschen anzusprechen etc.. Wir sehnen uns nach der Qualität eines Lebens und sind doch im Überleben gefangen. Es kann sein, dass sie im Kopf eine Leere empfinden oder ein Kopfkino starten. Kritik oder ein angesprochener Fehler, lösen einen derartigen existentiellen Stress aus, das der Totstellreflex sie handlungsunfähig macht oder es zu Übersprungshandlungen kommt.

Auf unserem Lebensweg kommt jeder Mensch an einen Punkt, wo er extrem gekränkt, verzweifelt, wütend etc. ist. An diesem Punkt, der in der Regel sich bereits in der frühen Kindheit ereignet, entscheiden wir unbewusst wie wir mit dem Leben umgehen, aus welchem Blickwinkel wir es betrachten. Wir fühlen uns an diesem Punkt immer verwirrt, orientierungslos, hilflos, machtlos oder ähnliches. In diesem Moment legen wir fest, aus welchem Blickwinkel wir das Leben sehen. Die unbewusste Entscheidung lautet meistens, bildlich gesprochen: „das Glas ist halb leer“. Ein Bedürfnis bleibt in dieser Situation ebenfalls unerfüllt und wir suchen dessen Erfüllung im Äußeren. Des Weiteren wird ein Überlebensreflex in dieser Situation aktiviert, denn als Kind erleben wir die Situation als existentiell, obwohl wir als Erwachsene die entsprechende

Situation ganz anders betrachten, bewerten und empfinden. Das Kind erlebt diese Situation und diesen Moment als extrem belastend und entscheidet in dem Moment mit welchen Gedankenkonzepten, Glaubensmustern es dem Leben begegnet.

Das Ereignis und die entschiedenen Glaubensmuster werden ins Unterbewusste abgelegt wie Computerprogramme und bestimmen fortan unser Leben.

Daraus ergibt sich auch, dass wir als Erwachsene in der Regel nicht einfach rational neu entscheiden können, um eine Änderung hervorzurufen. Wir haben auf diese unbewusste Ebene zurück zu gehen, um etwas für uns neu zu entscheiden. Es funktioniert in der Regel nicht, wenn wir uns auf der Verstandesebene vornehmen anders mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen. Wenn wir dann in der entsprechenden Situation sind, reagieren wir in der Regel wie immer.

An diesem unser Leben prägenden Punkt, in dem wir in der Regel entschieden haben, dass das „Glas halb leer“ ist, entscheiden wir auch, ob wir in den Angriff (Kampfreflex) oder in den Rückzug (Flucht- und Totstellreflex) gehen. Meistens hat jeder Mensch einen bevorzugten Überlebensreflex, je nach Lebenssituation kann er auch variieren. Im Nachfolgenden stelle ich den Totstellreflex in den Vordergrund.

Hinzu kommt, dass wir in unserer Kindheit eine weitere wichtige Grundsatzentscheidung treffen. Kinder stellen Fragen über Fragen und Eltern haben nicht immer Lust zu antworten. Kinder sind wie Seismographen, die auch Dinge ansprechen, mit denen sich die Eltern gar nicht auseinandersetzen wollen. Jeder von uns kennt Aussagen wie „was du immer hast“ etc. Wenn Eltern sich weigern, auf gewisse Fragen zu antworten, fällt das Kind eine Entscheidung wie es damit zukünftig in seinem Leben umgeht.

Dabei gibt es grob vereinfacht vier Hauptrichtungen:

- das was ich fühle stimmt und ich glaube den Erwachsenen nicht,
- ich fühle, folge aber dem Wort der Erwachsenen,
- ich höre auf zu fühlen und scanne permanent die Umgebung ob von irgendwoher Gefahr droht, sich etwas anbahnt usw. oder
- ich bin vollkommen verwirrt.

Natürlich gibt es auch Mischformen. Die erste und die letzte Variante sind eher selten. Die zuletzt genannte Möglichkeit habe ich nur wenige Male in meiner Praxis erlebt.

Eine Frage, die ich auch gerne stelle ist, wo die jeweilige Person während der Grundschulzeit ihren Platz in der Gemeinschaft der Klasse, ihre/seine Zugehörigkeit gefunden hat. So wie wir uns während der Grundschulzeit positioniert haben, positionieren wir uns im allgemeinen auch als Erwachsene in der Gemeinschaft .

Fallbeispiel Patientin X:

Frau X war Angestellte in einer Bank. Für sie war das Allerschrecklichste, wenn ihr Chef sie fördern wollte, indem sie etwas Neues lernen sollte. Für sie durften keine Veränderungen auftreten und die Vorstellung, dass sie z.B. in 5 Jahren zu einer bestimmten Tageszeit die gleiche Routine durchführen würde, empfand sie als absolut beruhigend. Alles andere bedeutete für sie Stress. Durch das Auffinden der Grundsituation konnte sie einen Perspektivenwechsel mit den entsprechenden neuen Entscheidungen fällen und sie war in der Lage, eine moderate Flexibilität zu entwickeln.

Das Trauma ist nach meiner Erfahrung eine Reaktion

auf eine Kränkung. Beispiel: ich habe eine massive Kränkung erlitten, die mich seelisch vollkommen fragmentiert hat. Möglicherweise ist die einzige Reaktionsweise auf den emotionalen Schmerz dieser als existentiell erlebten Kränkung, die komplette Abspaltung dessen und das Trauma ist die Strategie dafür. Durch die Abspaltung dieser Situation und der Abtrennung der zugehörigen Emotionen wird dieses als existentiell erlebtes Ereignis überlebar. Das Trauma als Reaktionsmöglichkeit kann bei allen Überlebensreflexen auftreten. Beim Totstellreflex führt es unter anderem dazu, dass man sich als Opfer empfindet und möglicherweise diese Opferrolle ausbaut. Auch ist die Handlungskompetenz als Folge des Totstellreflexes eingeschränkt. Ist man im Totstellreflex gefangen, sind Entscheidungen für die eigenen Belange eine enorme Herausforderung. Als nachfolgende Überlebensstrategie wird oft folgendes gewählt: für andere deren Erwartungen und Wünsche zu erfüllen und sich selbst darüber zu vergessen. Es wird die Verantwortung für andere übernommen, nur nicht für sich selbst. In der Regel wird hervorragend für andere entschieden, nur nicht für sich selbst. Sie selbst fühlen sich durchaus als nicht beteiligt, wie Funktionseinheiten, die alles zur vollsten Zufriedenheit erledigen und erfüllen. Mittels dieser Überlebensstrategie wird die Zugehörigkeit zum System, der Platz gesichert. Wenn über deren Kopf hinweg entschieden wird, kann eine Überreaktion stattfinden. Es ist möglich, dass auch diese Situation hingenommen wird.

Im Moment der Kränkung bleibt oft auch ein Bedürfnis nach Anerkennung, Zuwendung usw. unerfüllt. In dieser Situation haben wir unbewusst nicht nur entschieden, nicht zu entscheiden, sondern wir haben uns auch tot gestellt, um dieser Situation auszuweichen. Der Totstellreflex kann die Wirkung haben,

dass wir uns nicht zeigen mögen, denn wenn wir uns zeigen, fühlen wir uns existentiell gefährdet. Also entwickeln wir unter anderem Strategien, dass wir scheinbar in dieser Welt sind und innerlich doch nicht da sind. Wir sind kein Teil des Bildes und agieren als Funktionseinheiten.

Ist der Totstellreflex daueraktiv, ist nur eine geringe oder keine Handlungskompetenz gegeben, denn im Totstellreflex bin ich tot gestellt, erstarrt und dann spielen Entscheidungen weniger oder keine Rolle mehr. Das ist eine sehr trickreiche Version, um uns aus dem Leben raus zu nehmen, obwohl es äußerlich so aussehen kann, dass wir gesellschaftlich aktiv sind, wir machen dieses oder jenes und sind engagiert. Allerdings wird die Einschränkung, die es für das eigene Leben bedeutet, nicht immer wahrgenommen.

Im aktivierten Totstellreflex kann es auch dazu kommen, dass wir in uns selbst eine gewisse Langeweile und Leere empfinden. Das Leben hat nichts zu bieten, eine gewisse Sinnlosigkeit kann empfunden werden. Das Leben ist ohne Höhen und Tiefen. Die Lebendigkeit fehlt, alles ist fad und monoton. Es wird sich beschäftigt gehalten oder es wird in das andere Extrem des totalen Rückzugs gegangen oder um sich zu fühlen werden extreme Reize gesucht. Manche sind überbeschäftigt und trotzdem wird innerlich eine Leere empfunden. Wir sind dann selbst nicht ein Teil des Bildes, wir sind nicht wirklich am Leben beteiligt. Es wird für andere getan. Wir fühlen uns vom Leben und von uns abgeschnitten, obwohl unsere Sehnsucht der Kontakt ist. So wundern wir uns möglicherweise, warum Freundschaften, Beziehungen nicht funktionieren etc.. Es besteht das Gefühl, dass die Lebendigkeit fehlt. Menschen mit aktivierten Totstellreflex, der den Alltag beeinflusst, sind äußer-

lich mehr oder weniger handlungsunfähig. Es kann sein, dass sie äußerlich inaktiv wirken und innerlich eine große Gedankenflut, „Kopfkino“, haben. Auch besteht die Möglichkeit, dass sie bei Kritik, Fehlern oder Stress zum Blackout neigen oder zu Übersprungshandlungen.

Im aktivierten Totstellreflex fühlt sich der Mensch schnell alleine, einsam, verloren oder zurückgesetzt. Die Zugehörigkeit zu einem System wird im Extremfall nicht gefühlt oder kann nicht geglaubt werden. Manchmal wird dies sogar ausgetestet. Letzteres kann für die Umgebung anstrengend werden, denn, wenn ich mich grundsätzlich nicht willkommen fühle, möchte ich etwas Besonderes sein, tun oder haben.

Anstatt sich auf sich zu besinnen, um sich selbst wieder zu fühlen, mit sich in Kontakt zu kommen und den Totstellreflex in den Ruhemodus zu bringen, werden möglicherweise unheilvolle Beziehungen, privat wie auch geschäftlich, eingegangen. Es wird gemacht und getan und in der Regel hat die betroffene Person das Nachsehen.

Fallbeispiel Patientin F:

Frau F ist eine engagierte Lehrerin und bereits im ersten Gespräch wurde deutlich, dass das Thema Tod sie sehr belastet und sie wie paralysiert ist, wenn das Thema Tod aufkommt. In ihrer Ehe fragt ihr Ehemann regelmäßig, was sie unternehmen wollen. Sie kann nie ein eigenen Vorschlag machen und passt sich immer an. Es sind keine eigenen Impulse für gemeinsame Aktivitäten vorhanden. Alles was vom Ehemann vorgeschlagen wird, ist gut und wird durchgeführt. Hauptsache von ihr werden keine eigenen Ideen erwartet und sie kann „mitlaufen“. Sie selbst empfindet dies als angenehm.

Tendenziell mögen Menschen mit aktiviertem Totstellreflex keine Veränderungen in ihrem Leben und wenn sie selbst etwas in ihrem Leben verändern möchten, ist es eine große Herausforderung, da die Handlungskompetenz eingeschränkt ist. Sie äußern typische Sätze wie „ich möchte ja wohl, kann aber nicht“.

Tendenziell sind Menschen mit aktiviertem Totstellreflex lieber im Hintergrund und möchten gar nicht gesehen werden, auch wenn durchaus die Sehnsucht danach besteht endlich einmal wahrgenommen zu werden, sie möchten von Interesse sein.

Sie beschwerten sich möglicherweise, dass sie nicht gesehen oder gehört werden. Nur sehen und hören sie sich selbst nicht. Oder: wenn sie sich selber zeigen sollen und das womöglich noch vor fremden Menschen, erzeugt das einen enormen Stress in ihnen und löst manchmal fast eine „Schockstarre“ aus.

Tendenziell sind sie eher in der Helfer- und Opferrolle zu finden. Sie opfern sich für andere auf, entscheiden in der Regel für andere und für das System hervorragend, nur nicht für sich selbst. Sie möchten über ihr Tun für andere sich eine Zugehörigkeit erarbeiten und machen sich unentbehrlich.

Fallbeispiel Patientin C:

Die Patientin C, die sich in der Rolle befand, für andere da zu sein und sich für andere aufopferte und dabei hervorragend funktionierte, sowohl privat als auch beruflich, war abends immer sehr erschöpft. Sie fühlte diese Erschöpfung zunächst nicht, aber ihr Körper entwickelte zunehmend Symptome durch den permanenten Dauerstress und der permanenten Daueranspannung. Sie war immer in der Anspannung die Umgebung

abzuscannen ob irgend jemand in ihrem Umfeld etwas benötigte und sie etwas für die Person tun könnte. Der gesamte Körper war verkrampft, Rückenschmerzen und andere Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Sodbrennen, Zähneknirschen etc. gehörten zu ihrem Beschwerdebild. Das Zwerchfell war derart verkrampft, dass Nachts durch das Sodbrennen eine massive Rötung des Rachens ausgelöst wurde. Auch war ein tiefes Durchatmen nur schwer möglich.

Lebe ich den Totstellreflex aktiv oder passiv?

Wie würde es sich anfühlen, wenn der Totstellreflex nicht mehr daueraktiv wäre?

Wie würde es sich anfühlen, wenn die Beobachtung der Auswirkung des daueraktiven Totstellreflexes keine Wirkung mehr hätte?

Zitat von Pfarrer Kneipp:

"Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich vollen Erfolg"