

Interview mit Claus Kostka im September 2000

1) Claus, erzählst Du uns bitte etwas über Deine Arbeit, und was sie umfasst.

C: Ich arbeite seit ca. 15 Jahren im Bereich Erwachsenenbildung und Psychotherapie mit Einzelnen, mit Paaren und mit Gruppen. Mein Schwerpunkt liegt in regressiver Arbeit, d.h. Arbeit mit alten Gefühlen aus der Kindheit. Das Entscheidende daran ist, dass Menschen sich bewusst werden, inwiefern sie von den Wunden der Vergangenheit gelenkt werden. Dadurch geschieht für sie Heilung.

2) Viele Menschen können nicht viel damit anfangen, wenn sie wieder in ihre Kindheit zurückgehen sollen, sind aber in ihrem Leben nicht zufrieden. Wie erreichst Du diejenigen, die mit ihrer Kindheit abgeschlossen haben?

C: Von meinem Verständnis her haben viele nicht mit ihrer Kindheit abgeschlossen. Zwar glauben wir das alle, aber das ist ein Trugschluss. Denn ungeachtet dessen, wie weit wir uns davon entfernt haben und wie sehr wir auch meinen, dass wir das alles im Griff haben, ist es so, dass die Vergangenheit uns im Griff hat, und zwar so lange, bis wir uns gestatten, uns mit dem zu konfrontieren, was wir damals erlebt bzw. empfunden haben.

Immer wieder kommen Menschen in meine Seminare, speziell in das Einwochenseminar, das umgangssprachlich "Die Atemwoche" heißt und offiziell den Titel "Die Macht des Atems" trägt, mit der Absicht, sich "einfach etwas Gutes" tun zu wollen. Sie sagen oft so etwas wie: "In meiner Kindheit war alles in Ordnung, da gibt es keine Probleme."

Es ist für mich sehr bewegend zu erleben, was geschieht, wenn diese Menschen wirklich bereit sind, ihre Vergangenheit und das, was in ihrer Gegenwart passiert, in Frage zu stellen. Sie stoßen plötzlich auf Dinge, die sie schon vergessen hatten. Und so wird etwas klar, z. B.: "Meine Beziehung zu meiner Partnerin funktioniert deshalb nicht, weil ich in meiner Vergangenheit immer allein gelassen worden bin, speziell von meiner Mutter. Ich habe mich deshalb entschieden (unbewusst) Frauen nicht zu vertrauen. Jedes Mal, wenn mit meiner Partnerin irgend etwas nicht genau so ist, wie ich meine, dass es sein sollte, kommt mein Misstrauen hoch."

Insofern wird die Gegenwart immer noch als Resultat dessen gelebt, was in der Vergangenheit geschehen ist.

3) Claus, Du hast gerade schon die Atemwoche angesprochen, die ja auch in Deinem Programm enthalten ist. Kannst Du kurz beschreiben, was in dem Seminar gemacht wird?

C: Ich mache die Atemwoche jetzt seit 13 Jahren, drei bis viermal im Jahr, mit Gruppengrößen zwischen 12 und 20 Menschen.

In der Regel arbeite ich zusammen mit einer Co-Therapeutin, weil es wichtig ist, sowohl den männlichen als auch den weiblichen Aspekt in der Gruppenleitung zu haben.

Die "Atemwoche" ist mein ältestes Angebot. Im Laufe der letzten 13 Jahre ist sie ständig mitgewachsen. Das Seminar erstreckt sich über sechs Tage und könnte auch "Der Tag danach" heißen, weil die sechs Tage, an denen wir uns intensivst mit uns selbst beschäftigen, eigentlich so etwas sind wie "Trockenschwimmen". Damit meine ich, dass wir uns sechs Tage lang auf eine Reise in unsere Vergangenheit begeben und den "großen Sack" aufmachen, den wir alle auf unserem Kreuz herumschleppen.

Wir erlauben uns in einem sicheren Umfeld eine Konfrontation mit dem, was für uns damals so unerträglich gewesen ist, dass wir es vorgezogen haben, nicht mehr zu fühlen. Du kannst Dir das so vorstellen, als ob du dich in die Vergangenheit zurückbewegst, um noch einmal mit der Psyche des Erwachsenen die Erlebnisse des kleinen Kindes nachzuvollziehen. Von da aus erschaffen wir eine Brücke in die Gegenwart durch Übungen, die uns unsere Kraft und Liebe spüren lassen.

Nach der Atemwoche gehst du nach Hause und beginnst, das zu praktizieren, was Du dort gelernt hast. Ich bin nicht daran interessiert, dass Menschen an meiner Arbeit teilnehmen und sie das, was sie bekommen haben, nicht benutzen, um in ihrem Leben das zu verändern, was sie schon immer

ändern wollten.

Mein Ziel ist es, Menschen Werkzeuge in die Hand zu geben, dass sie sich und ihre Umwelt effektiv und nachhaltig verändern können.

4) Eine Woche ist eine relativ kurze Zeit. Es gibt Leute, die haben über Jahre hinweg eine psychologische Betreuung, um Kindheitsprobleme aufzuarbeiten. Du hast eben davon gesprochen, dass sie ihren großen Sack aufmachen. Besteht nicht auch die Gefahr, dass jemand nach so kurzer Zeit den Sack aufgemacht und reingeguckt hat und sich dann mit den vielen Dingen, die er gesehen hat, alleine fühlt?

C: Nach den Erkenntnissen von Maslow ist eine Woche intensiver Gruppenarbeit zeitlich vergleichbar mit ein bis eineinhalb Jahren periodischer Einzeltherapiesitzungen. Ich stehe nach der Atemwoche zur Verfügung für die Menschen, die daran teilgenommen haben, auch für eine Nachbetreuung. In den seltensten Fällen erreichen mich nach der Atemwoche Anrufe, dass Menschen nicht mit dem klarkommen, was passiert ist. Diese intensive Woche ist ein in sich geschlossenes System mit Anfang und Ende.

Nach meiner Erfahrung entscheiden sich die Menschen, denen die Arbeit gut gefallen hat, weiterzumachen, z.B. in meiner Jahresgruppe "Mitten ins Leben". Sie wollen mehr Training und Gruppenerfahrung, um das, was in der Woche begonnen hat, deutlicher und selbstverständlicher in den Alltag einbringen zu können.

5) Du hast gerade die Jahresgruppe angesprochen. Kannst Du bitte erzählen, was das ist?

C: Um Dinge dauerhaft in Deinen Alltag zu bringen, brauchst du eine gewisse kontinuierliche Arbeit. Da ich ein großer Freund von Gruppenarbeit bin, ist mir irgendwann der Gedanke gekommen, eine Jahresgruppe zu entwerfen, d.h. eine Gruppe von und für Menschen, die sich ein Jahr lang einmal im Monat für ein Wochenende trifft und mit bestimmten Themen arbeitet. Sie trägt den Namen "Mitten ins Leben". Der Focus liegt hauptsächlich auf dem Thema: Wie kann ich Beziehungen leben und so effektiv gestalten, dass ich wirklich in ihnen genau das kriege, was ich haben will und genau das gebe, was ich geben kann. Das Schöne an so einer Jahresgruppe ist, dass man wirklich Zeit hat. Es kommt für jeden in der Jahresgruppe "sein Wochenende", an dem er den wichtigen Schritt geht.

6) Wie schaffst Du es, in dem großen Dschungel von Angeboten, die es heutzutage gibt, Dich hervorzuheben und die Ernsthaftigkeit und die Bedeutung Deiner Arbeit zu vermitteln?

C: Wenn man sich den therapeutischen Supermarkt anguckt, ist es wichtig, sich an der einen oder anderen Stelle abzugrenzen. Meine Arbeit hat einen ganz klaren Hintergrund: Eine Welt zu erschaffen, die für jeden Menschen funktioniert. Und ich habe eine ganz klare Vorstellung davon, was z.B. Integrität in einer Partnerschaft betrifft oder was z.B. Leben mit Kindern betrifft, was Respekt Frauen gegenüber betrifft, ebenso auch Männern gegenüber.

Ich habe kein Interesse daran, mit Menschen zu arbeiten, die mal "eine Zeitlang irgendwie so ein bisschen was machen wollen". Ich möchte mit Menschen arbeiten, die wirklich in ihrem Leben etwas Anderes, etwas Neues wollen.

Dafür gibt es Raum in einer einjährigen Gruppe, und dort ist es auch wichtig, Feedback zu geben und zu nehmen. Die wenigsten von uns wissen, wie sie auf andere wirken. In der Regel ist es so, dass wir ein ziemlich unrealistisches Selbstbild haben. Ich kann mich noch gut daran erinnern, als ich das erste mal ein deutliches Feedback bekommen habe über eine signifikante Eigenschaft von mir. Das habe ich weit von mir gewiesen: "Du siehst mich völlig falsch". Nachdem ich dieses Feedback 4-5 mal bekommen und mich endlich damit auseinandergesetzt hatte, musste ich zugeben, dass es stimmte, sie sahen mich realistisch. Und einer der Gründe, warum Beziehungen bei mir eine ganze Weile in bestimmten Bereichen nicht funktioniert haben, lag genau an dieser Charaktereigenschaft.

Was in meinen Gruppen sehr viel praktiziert wird, ist Ehrlichkeit, eine ohne Hintertür, aber auch ohne Brutalität, denn man kann Ehrlichkeit auch benutzen wie eine Keule, um andere zum Schweigen zu bringen und sich gefügig zu machen.

7) Woher stammt Dein Wissen für diese Arbeit?

C: Ich habe in der Nähe von Bremen Kunsttherapie studiert und habe mir irgendwann im ersten der vier Jahre vorgestellt, wie es sein würde, wenn jemand mit akuten Problemen zu mir kommt und ich mit ihm oder ihr malen oder plastizieren würde. Da hatte ich zum ersten Mal Zweifel an dem, was ich bisher an Methoden gelernt hatte. Und zum zweiten habe ich selbst in einer Lebenskrise gesteckt, wo mir das, was ich gelernt und angewandt hatte, nicht mehr ausreichte.

Ich habe dann selbst eine Therapie gemacht, wo ich mit körperorientierter Arbeit in Berührung gekommen bin, mit Bioenergetik, mit posturaler Integration, mit Atemtherapie, mit allem möglichen. Für mich ist da eine Tür zu einer vollkommen neuen Welt aufgegangen. Ich habe in der Folge an verschiedenen Ausbildungsgruppen für körperorientierte Verfahren teilgenommen.

Meine Liebe gehört der Primär- und Atemtherapie.

Im Laufe der Zeit habe ich einige Weiterbildungen durchlaufen, wie z.B. eine Ausbildung im Reparenting, das ist der Cathexis- Ansatz nach Schiff, der sehr stark mit der Transaktionsanalyse zusammenhängt.

Im Moment beschäftige ich mich viel mit den Familienstellen nach Hellinger. Das ist eine ideale Ergänzung zu meiner Arbeit. Zudem besitze ich die Heilpraktikerzulassung für Psychotherapie. Also, ich habe nicht nur eine Quelle, aus der ich schöpfe, sondern ich bin ständig in Auseinandersetzung mit diesem Thema und bekomme neue Impulse.

8) Ich weiß, daß Du sehr viele Vorträge gehalten hast, in verschiedenen Städten, zuletzt auch in Freiburg. Was ist Dein Anliegen?

C: Meine Vorträge sind immer wieder eine schöne Möglichkeit für mich, mit den Menschen in Kontakt zu kommen, die meine Arbeit nicht kennen, um mich vorzustellen, mich zu präsentieren und vor allem auch Informationen zu geben und Dinge weiterzugeben, die den einen oder anderen - auch unbequemem - Anstoß geben.

Ich bin in mancher Hinsicht ein unbequemer Mensch. Die Dinge, die uns anstoßen und an denen wir anecken sind es, die uns auf unserem Weg weiterbringen.

Ich habe vor einiger Zeit ein Buch gelesen von einer Frau namens Laura Schlesinger; es heißt: "How could you do that to me ?" (Wie konntest du mir das antun?), und darin schreibt sie an einer Stelle: "Du willst wissen, was richtig ist? Ich kann dir genau sagen, was richtig ist. Alles das, was sich nicht wirklich gut anfühlt, alles das, von dem du denkst: Das ist viel zu hart; das ist viel zu viel; das ist viel zu groß; das schaffe ich niemals; genau das ist das, was richtig ist, genau da geht's lang." Wenn wir lediglich dem New Age folgen, in einem Sinne von: "Alles muss sich gut und richtig anfühlen", dann werden wir mit den Problemen, die wir hier in dieser Welt haben, die wir jeden Tag auf der Straße sehen können, nicht fertig werden. Dann wird ein Teil unserer Kraft in hoffnungsloser Illusion einfach verpulvert werden, und dafür ist mir mein Leben zu schade, auch das der Menschen, die mit mir arbeiten wollen.

9) "Kraft" ist ein Wort, das bei den Beschreibungen Deiner Arbeit immer wieder aufgetaucht ist. Woher nimmst Du die Kraft für Deine Arbeit?

C: Zum einen habe ich eine wunderbare Familie. Ich lebe mit meiner Frau und zwei Söhnen zusammen. Sie sind ein Quell meiner Kraft. Ohne diese Menschen und ihre Unterstützung könnte ich meine Arbeit nicht tun.

Zum anderen ist es so, dass ich ein spirituelles Leben habe. Ich setze mich sehr viel mit den Fragen auseinander: Wer bin ich eigentlich? Was mache ich in dieser Welt mit all den Menschen um mich herum? Ist das alles hier zufällig, oder haben wir eine Aufgabe in dieser Welt? Für mich ist das, was mir immer wieder Kraft gibt, der Gedanke und das Gefühl aus meinem Verständnis heraus, dass Gott hier auf der Erde lebt, nicht irgendwo im Himmel. Er lebt in jedem Menschen, dem ich begegne. Mein Job hier auf der Erde ist es eigentlich, das so fühlbar zu machen und es so unmittelbar in meine tägliche Praxis einzubringen, dass es tatsächlich keinen Unterschied gibt zwischen: "Den mag

ich und den mag ich nicht", denn Gott hat auch keine Grenze.

Wenn ich davon ausgehe, dass alles, was ist Gott ist, dann ist auch alles, was mir nicht gefällt, Gott. Dann ist es meine Aufgabe, dazu eine Haltung zu entwickeln, dass ich auch die Dinge, die mir nicht gefallen, als etwas ansehen kann, das Gott ist. Das bedeutet nicht, dass ich alles kritiklos auf mich nehme und Kriege ganz wunderbar finde, weil das alles Gott ist. So etwas wie Gott auf der Erde oder im Nächsten zu suchen bedeutet, eine ganz klare Forderung nach einem moralischen und integren Leben zu stellen. Ich schöpfe weiterhin Kraft aus meiner Meditationspraxis, daraus, meinen Körper "in Form zu halten", und einfach aus Vielem von dem, was ich mit meinen Klienten mache, selbst für mich zur Anwendung zu bringen.

Ich begreife mich ebenfalls als jemanden, der sich durch seine Arbeit ständig in Auseinandersetzung mit Menschen befindet. Wenn es nötig ist, hole ich mir ebenfalls Unterstützung in Form von Supervision, Einzelsitzungen oder Seminaren.

10) Die Menschen, die zu Dir kommen, was sind das für Menschen?

C: Da gibt es keinen bestimmten Personenkreis. Ich erinnere mich an eine Atemwoche, in der war ein 63jähriger Lektor eines bekannten Verlages und auf der anderen Seite ein 18jähriger Sozialhilfeempfänger. Jeder kann kommen, der Hilfe braucht und bereit ist, zu arbeiten. Mittlerweile ist es so, dass es sich vom Alter her zwischen 25 und 45 Jahren eingependelt hat. Bezüglich der sozialen Zusammensetzung gibt es keine Schwerpunkte.

11) Mir ist aufgefallen, dass Du immer wieder sagst: "Wir arbeiten zusammen oder meine Klienten und ich arbeiten zusammen". Gerade junge Leute sind bestimmt von Deiner Form zu arbeiten begeistert. Wie reagierst Du auf Menschen, die z. B. 50 oder 60 Jahre alt sind und die Meinung vertreten: "Ich habe schon 30 oder 40 Jahre meines Lebens so durchgehalten und gekämpft und habe schon so viel hinter mir. Ich glaube nicht, dass das jetzt für mich noch wichtig ist."?

C: Was ich immer wieder merke, ist, dass in dem Augenblick, in dem ich einem Menschen mit Mitgefühl gegenüber trete und mich selbst als jemanden erlebe, der genauso leidet wie mein Gegenüber, diese Altersschranke wegfällt. Es ist natürlich so, dass der, der mit 40 oder 50 Jahren in diese Arbeit kommt, ein bisschen mehr wegzuräumen hat als der, der mit 20 kommt. Andererseits bringen diese Menschen auch eine ganz andere Lebenserfahrung und Lebensweisheit mit und u. U. sogar eine viel größere Entschlossenheit als 25- oder 30jährige. Der 63jährige Herr in der Atemwoche, von dem ich zuvor sprach, hat gesagt: "Ich weiß genau, warum ich hier bin und was ich will. Ich habe keine Zeit mehr, rumzuspielen. Und wenn ich am Ende der Atemwoche hier rausgehe, dann will ich das auch erreicht haben." Und er hat es für sich erreicht. Er kam mit einem schweren Verlust, seine Frau war gestorben. Und er hat diese Woche dafür genutzt, die ganze Trauer noch einmal zu durchleben, die er zuvor nicht durchleben konnte, weil er kein geschütztes Umfeld hatte. Und am Ende ist er gegangen und hat gesagt: "Meine Frau ist immer noch tot und ich bin immer noch traurig, aber es ist nicht mehr so, dass ich einen Stein auf meiner Seele liegen habe. Ich kann jetzt weitergehen in meinem Leben mit einem ganz großen Gefühl von Liebe im Herzen für meine Frau und mit viel Dankbarkeit und meiner Trauer." Ältere Menschen haben es vielleicht schwerer, den Schritt zu gehen. Trotzdem will ich jeden dazu ermutigen, ihn zu machen, denn es ist erst vorbei, wenn wir uns von dieser Welt verabschiedet haben. Bis zum letzten Moment gibt es immer noch die Möglichkeit, Neues in mein Leben zu holen und zu bewirken, es sei denn, ich habe mich aufgegeben. Vor einem solchen Menschen, der aufgegeben hat, kann ich mich dann nur verneigen und sagen: "Ich achte und ich ehre dein Schicksal." Ich wende mich dann den Menschen zu, die sagen: "Ich möchte einen Schritt weiter gehen."

12) Du hast erwähnt, dass viele Menschen, die die Atemwoche gemacht haben, sagen, dass sie seitdem ein erfüllteres Leben leben. Heißt das, dass sie nur noch glücklich sind?

C: Ja. (Lautes Lachen)

Nein, natürlich nicht. Wenn die Menschen in die Atemwoche kommen, dann sage ich ihnen meistens am Anfang, dass ich überhaupt gar nicht daran interessiert bin, dass sie glücklich sind. Und oftmals gucken sie mich dann mit einem großen Fragezeichen an. Der Nachsatz, der dazugehört, lautet: Woran ich interessiert bin, ist, dass Menschen, die an dieser Arbeit teilnehmen, ein erfülltes Leben

führen. Und ein erfülltes Leben zu führen heißt nicht unbedingt, glücklich zu sein.

Sondern ein erfülltes Leben beinhaltet unter Umständen viel mehr Arbeit als vorher. Aber ich bin der Ansicht, wir sind auf diese Welt gekommen, um sie zu einem Ort zu machen, der für alle Menschen gut ist. Ich sehe nicht, dass unsere Generation das schaffen wird. Trotzdem ist es unsere Aufgabe, alle uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten auszuschöpfen und alle möglichen Schritte zu gehen, um es vorzubereiten. Denn das, was wir nicht tun, überlassen wir unseren Kindern als Hypothek (um die sie nicht gebeten haben).

Der Focus meiner Arbeit ist, Menschen anzuleiten, fähig zu werden, ihre Visionen zu leben, sich selbst zu verwirklichen und sich selbst als mitfühlendes, großzügiges und freundliches Wesen in diese Welt einzubringen.

Wir bedanken uns für das Gespräch.