

Schriftliche Abschlussarbeit
der Ausbildung in
Körperorientierter Psychotherapie und Atemheilarbeit

bei Claus Kostka

Teil 2

Es ist unser Licht, das wir fürchten ...

Von Panzerungen, Gefühlen und Heilung

Vorgelegt von:

Kathrin Mühleck

Jurastrasse 15

72072 Tübingen

Tübingen, 27. Mai 2015

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	3
2 In jedem lebt ein Bild.....	3
3 Was ist eigentlich Schmerz und Krankheit?.....	4
4 Von zweierlei Gefühlen	6
5 Körperpanzerung.....	6
5.1 Entstehung oder die eine Seite der Medaille.....	7
5.2 Bedeutung oder die andere Seite der Medaille.....	7
5.3 Umgang mit Körperpanzerung in der Therapie.....	8
6 Therapie und Heilung	9
6.1 Phase 1 - Das Knochensammeln.....	9
6.2 Phase 2 – Der Gesang über den Knochen.....	10
6.2.1 Vom Steckenbleiben in Gefühlen	11
6.2.1.1 Bedürfnis nach Sicherheit.....	11
6.2.1.2 Verletzung der Urinstinkte.....	11
6.2.1.3 Seelenverträge.....	12
6.2.2 Am Ende Heilung – Die Sache mit dem Licht.....	12
7 Literaturverzeichnis:.....	13
8 Anhänge.....	13

1 Einleitung

Ich möchte als Teil meiner Abschlussarbeit das, was ich in den letzten Jahren an verschiedenen Stellen im Zusammenhang mit Körperarbeit, Körperpanzerung, Therapie und Heilung gelernt und erfahren habe, zusammenbringen. Es ist sozusagen mein persönlicher Zugang zu dieser Arbeit, eingebettet in größere Zusammenhänge und Wissen, das mir hilfreich erscheint. Wichtig ist mir dabei, dass es nicht darum geht, allgemein gültige Aussagen für die Begleitung von Menschen zu treffen. Genauso wenig geht es um Richtig oder Falsch oder um Schubladen und Etiketten. Es geht um hilfreiches Wissen und Überbau, mit dem ich mich identifizieren kann und der mir nützlich erscheint, um letztlich eine Idee davon zu entwerfen, was Therapie und Heilung bedeutet.

2 In jedem lebt ein Bild...

Für jede therapeutische Arbeit mit Menschen ist ausschlaggebend, von was für einem Menschen- und Krankheitsbild man ausgeht. Es gibt therapeutische Ansätze, die Schmerzen und Krankheit als etwas Pathologisches betrachten, das behandelt, abtrainiert und beseitigt werden muß. Es gibt Diagnosen, Klassifikationskriterien, Medikamente und notfalls in Zusammenarbeit mit der Schulmedizin ein scharfes Messer, das das Übel wegschneidet. Ich will nicht bestreiten, dass all dies manchmal notwendig ist. Aber ich schließe mich einem anderen Menschenbild an, welches folgende Zeilen eines Gedichts beschreiben:

*In jedem lebt ein Bild des,
der er werden soll;
solang er dies nicht ist,
ist nicht sein Frieden voll.¹*

Für mich sind Menschen wissende Wesen. In uns gibt es eine tiefe Weisheit darüber, wer wir sind, was wir brauchen und was für uns gerade stimmig ist. Menschen sind keine unbeholfenen Patienten, die Behandlung brauchen oder jemanden, der ihnen sagt, was sie tun sollen. Sie wissen es selbst am Besten – eigentlich! Eigentlich! Man muss sich ja schon die Frage gefallen lassen, warum es in einer Welt voller weiser und wissender Wesen beinahe unmöglich ist, einen Therapieplatz zu bekommen, weil der Andrang so groß ist. Wo kommen sie nur her, die Neurosen, Lebenskrisen, Depressionen und die ganze Ratlosigkeit, was um Himmels Willen man jetzt nur tun soll? Irgendetwas scheint ziemlich schiefzulaufen. Die Gründe sind vielfältig: Wir haben Eltern, die uns nicht so wertschätzen, halten und lieben (konnten), wie wir es gebraucht hätten. Wir erleben große und kleine Verletzungen, Traumatas, Überforderungen, und Ängste, denen wir als Kind nicht ge-

¹ Aus: Der cherubinische Wandersmann von Angelus Silesius

wachsen waren – und legen uns aus großer Not heraus ein Überlebensmuster zu, um irgendwie zurecht zu kommen. Unser kindliches Vertrauen in uns und die Welt wird erschüttert, das Kindfeuer voller Kraft und Neugier wird verletzt. Wir passen uns an, um zu überleben. Dieses Überlebensmuster orientiert sich meist nicht mehr an dem, wer wir eigentlich sind, sondern daran, was vermeintlich benötigt wird, um die Situation zu überstehen. Es bildet sich ein angepasstes Selbst, welches sich von unserem natürlichen Wissen und Wesen entfernt - eine Fassade, hinter der die eigentlichen Bedürfnisse sicher in einer tiefen Schublade verwahrt bleiben. Die Urinstinkte und die eigene Natürlichkeit sind verletzt worden und nicht mehr so einfach zugänglich. Der goldene Ball fällt erstmal in den Brunnen und wir werden aus dem Paradies verjagt.

3 Was ist eigentlich Schmerz und Krankheit?

Doch trotz der Überlebensstrategie und der angepassten Fassade lässt einen das eigene Selbst nicht los. Clarissa P. Estés findet in ihrem Buch *Die Wolfsfrau* im Vorwort ein sehr schönes Bild dafür, wie uns unsere eigene Natürlichkeit, das unverbogene Selbst nicht loslässt:

Wir alle sind von einer Sehnsucht nach wilder Ursprünglichkeit erfüllt. Aber es gibt kaum ein kulturell akzeptiertes Mittel, das diese Art von Heißhunger stillt. Man hat uns Scham vor diesem Verlangen anezogen, und so haben wir gelernt, unsere Gefühle hinter langen Haarmähnen zu verbergen. Aber ein Schatten der wilden Frau (des wilden Mannes) verfolgt uns bei Tag und auch bei Nacht. Wo wir auch hingehen, ein Schatten trittet hinter uns her – und es ist immer einer auf vier Beinen.²

Das Wissen darum, wie es eigentlich sein könnte, wie wir gedacht sind und welches Potential in uns steckt, verlässt uns nie vollständig, egal, wie sehr wir uns anpassen und bemühen, es vor uns selbst und der Welt zu verbergen. Es trittet hinter uns her und verursacht immer wieder ein Rumoren in unserer kleinen Welt. Und auch noch etwas anderes: Es verursacht seelischen Schmerz in Gestalt aller möglichen psychischen Schwierigkeiten, seien es Depressionen, (Ur-)Ängste, emotionale Regulationsprobleme, Anpassungsschwierigkeiten, Erschöpfung etc. bis hin zu körperlichen Schmerzen und Erkrankungen.

Man kann die Perspektive auf diese Schmerzen und Probleme sehr nutzbringend erweitern, indem man sie als ein verkleidetes Wissen betrachtet – sozusagen ein Anklopfen der Seele, welche sagt: *Hier stimmt etwas nicht. Du bist nicht mehr auf deinem Weg!* Schamanische Traditionen betrachten Schmerz als einen der 10 großen Lehrer der Menschheit, er ist die Sprache der Seele. Es beginnt mit einem Rumoren oder Unwohlsein und wenn er lange nicht gehört wurde, wird er physisch.³

Krankheit ist in diesem Sinne nicht etwas, das weg muss, damit man wieder schnell funktioniert, sondern es ist der Weg der Seele durch das Leben, zu dem Krisen, Schwierigkeiten und Krankheiten gehören, da wir an ihnen wachsen können. Ihn nicht zu gehen führt wahrscheinlich sehr viel

2 Estés 1993, S. 11.

3 König o.J., S. 12.

schneller dazu, dass man nicht mehr funktioniert. Man könnte also sagen, wir sind nicht krank, sondern eine Seele, die unterwegs ist und hin und wieder klopft dieses Wissen in uns an, damit wir etwas dazulernen. Angeklopft wird gerne an den Schwachstellen des Körpers oder der Psyche, vielleicht, weil dort mit kleinem Aufwand die größte Wirkung erzielt werden kann.⁴

Es gibt eine ganze Armada von Büchern über Krankheiten als Metapher, die sich in der Deutung von Symptomen versuchen. Da wird dann beispielsweise der Asthmatiker, dessen Atmuskulatur sich beim Ausatmen verkrampft, kurzerhand zum „Gierschlund, der nur nimmt und nichts zu geben bereit ist“⁵ oder der Mensch mit einer Colitis Ulcerosa zum „Schleimscheißer, der anderen in den Arsch kriecht“⁶. Es ist nicht nur die Respektlosigkeit und Selbstgefälligkeit, mit der hier Menschen in eine recht hässliche Schublade gesteckt werden, die mich an dieser Deutung von Krankheitsbildern abstößt. Sondern sie scheint auch insgesamt zu kurz gedacht. Die Metaphorik eines Krankheitsbildes rein auf der Symbolebene aufzuschlüsseln klebt zu sehr an der Krankheit selbst fest. Natürlich ist es sinnvoll, sich beispielsweise bei einer Augenerkrankung damit auseinander zu setzen, was man womöglich nicht wahrhaben will oder sich bei einer Krankheit, die die eigene Mobilität einschränkt, damit auseinander zu setzen, wie es um die eigene geistige Beweglichkeit bestellt ist. Doch dies ist nur der halbe Weg und bleibt recht mechanisch auf das fokussiert, was nicht funktioniert. Ein zweiter Schritt ist nötig und hierfür muss man die minutiöse Analyse des Symptoms verlassen und sich die große Frage stellen: Wer bin ich eigentlich, wie bin ich gedacht, wer will ich eigentlich sein?

Wenn ich Probleme mit meinem Handgelenk habe, dann kann ich mich fragen, ob ich vielleicht eine Aggression zurück halte und feststellen, dass es einen großen Zorn in mir gibt. Ich kann mich jetzt darauf stürzen, auf was ich alles wütend bin und welche Ursache das hat und das ist durchaus sinnvoll und entlastend. Ich gehe dadurch womöglich achtsamer mit meiner Wut um und setze mich mit Dingen auseinander, die in meinem Leben nicht gut gelaufen sind. Doch das ist noch nicht die ganze Geschichte. Der Zorn oder der Schmerz ist nur das Fenster zum eigentlichen Thema. Da reicht es nicht, das Fenster zu heilen oder mit dem Fenster achtsamer umzugehen. Ich bin zornig, weil ich tief in mir drin weiß, dass ich nicht das lebe, was mich nährt und weiterbringt. Zorn ist oft die Sehnsucht danach, wer wir sein könnten. Wie schon Herr Silesius wusste: *Solange er dies nicht ist, ist sein Friede nicht voll!* Es ist ein zweiter Schritt notwendig, um den Schmerz zu heilen und dieser besteht darin, sich wieder mit dem inneren Wissen zu verbinden, welches hinter dem Zorn steht. Wer bin ich und was braucht es, damit ich mich entfalten kann?⁷ Es braucht eine neue kleine oder größere Vision von mir selbst – soetwas wie eine kleine Selbstneuerfindung.

4 König o.J., S.14.

5 Dahlke 1992, S. 163.

6 Dahlke, 1983, S. 173.

7 König o.J., S. S. 29.

4 Von zweierlei Gefühlen

In der körpertherapeutischen Arbeit mit Menschen und vor allem beim Atmen tauchen oft zwei zentrale Gefühle auf: Zum einen ist dies Schmerz oder Trauer und zum anderen Wut. Es gibt einerseits reale Begebenheiten, auf die sich diese Gefühle beziehen: erfahrene Kränkungen und Verletzungen, an die sich der Klient auch erinnern kann. Doch es gibt diese unter Umständen sehr starken Gefühle auch ohne dass sie mit einem konkreten Erlebnis zutun haben – sie sind einfach da, allumfassend und irgendwie namenlos. Die Suche nach einer konkreten Ursache führt nicht wirklich weiter, diese Erfahrung habe ich gemacht und war dann verunsichert darüber, dass es nicht möglich war, das Ganze an irgendetwas fest-zumachen.

Hier war es für mich hilfreich, die Perspektive auf diese starken Emotionen davon loszulösen und zu erweitern. Es geht auch hier um ein gefühltes Wissen: der Schmerz darüber, dass wir nicht die sind, die wir sein könnten, dass wir unser Potential nicht ausschöpfen. In einer Atemsitzung taucht eine Ahnung davon auf, wie es wäre, ganz man selbst sein zu können – etwas, das Menschen im Alltag nicht spüren oder vielleicht sogar schon viele Jahrzehnte nicht mehr gespürt haben. Die eigene Natürlichkeit und Schönheit klopft an und das kann überaus schmerzhaft sein. In manchen Menschen löst dies tiefe Trauer oder Schmerz aus, ohne, dass sie genau zuordnen können, was da geschieht. Man spürt plötzlich, wie eng das Korsett ist, in das man sich aus vielen guten Gründen hineingezwängt hat, um zu überleben. Man spürt plötzlich, was man alles zurückhält, wie man das eigene Leben nur in einem sehr engen Radius lebt und bekommt eine Ahnung davon, was das eigene Herz eigentlich will. Diese Sehnsucht kann sehr wehtun. Es ist die Erinnerung daran, wie es sein könnte und eigentlich sein sollte.

Andere Menschen reagieren mit heftigem Zorn – die Gründe hierfür sind dieselben, auch wenn das zunächst gar nicht greifbar ist. Man spürt Enge und Unfreiheit, wie man sich selbst verbiegt, das eigene Potential verrät und in einem sehr gesunden Impuls lehnt man sich dagegen auf. Sowohl Zorn als auch Schmerz sagen: *So sollte es nicht sein. Ich bin nicht da, wo ich hingehöre.* Beide Gefühle setzen große Kraft frei, vor allem beim Zorn wird das sehr deutlich. Und sie tragen eine Vision in sich, nämlich die, wer man gerne wäre. Das Herz weiß darum. Und deshalb erscheint es mir in einer Therapie unbedingt notwendig, sie in Verbindung mit diesem größeren Raum zu bringen, anstatt nur am Gefühl selbst fest zu kleben und mit diesem umzugehen, also das Fenster zu reparieren und zu putzen, aber nicht rauszugucken.⁸

5 Körperpanzerung

Genauso wie Menschen ihr eigenes angepasstes Ich in der Atemheilarbeit emotional als enges Korsett erleben, manifestiert sich diese Enge auch im Körper in Gestalt von Panzerungen im Körper. Die Körperpanzerung ist soetwas wie die Gallionsfigur der Körpertherapie. Dort wird gearbei-

⁸ König o.J., S 31 ff.

tet! Es gibt viele Betrachtungen hierzu, einschließlich der Versuche, Körperpanzerungen zu klassifizieren und bestimmten Menschentypen und Ursachen zuzuordnen. Diese waren für mich nicht besonders hilfreich, sondern erinnert mich eher an die ebenfalls sehr eng geführte Idee der Metapher in Kapitel 2. Hier also ein kurzer Abriss davon, was mir im Zusammenhang mit Körperpanzerung als wesentlich erscheint, obwohl man mit diesem Thema wohl ein Bücherregal füllen könnte.

5.1 Entstehung oder die eine Seite der Medaille

Zunächst ist die Frage: Was ist eine Körperpanzerung? Es handelt sich um bestimmte Bereiche des Körpers, in denen die Lebensenergie nicht mehr fließt. Es sind vor allem 4 Bereiche, in denen Panzerungen bevorzugt auftreten: im Unterleib, über dem Brustkorb, am Hals und im Kopfbereich. Eine Panzerung ist psychisch geronnener Schmerz, den wir nicht mehr fühlen, er ist im Körper abgepackt. Oberflächlich sind es Muskeln, die permanent halten und nicht mehr loslassen, eine Ebene tiefer kommen Gewebeschichten, die sich undurchlässig machen bis hinunter auf die zelluläre Ebene. Panzerung bedeutet, dass der freie Energiefluss blockiert ist oder zumindest vermindert und Energie nur noch in eine Richtung fließen kann. Panzerungen entstehen durch Kränkungen, Traumata, Überforderung bzw. alles, was uns seelische Schmerzen verursacht. Um all die Schmerzen und Kränkungen, die wir erleben, nicht fühlen zu müssen wird der Energiefluss mit Hilfe des Atems wie bei einem Totstellreflex blockiert. Damit ist es möglich, Schmerzhaftes abzuspalten. Körperpanzerung ist ein wirksamer Schutz vor schmerzhaftem Erleben und damit ein wesentlicher Teil unseres Überlebensmusters. Das klingt eigentlich nach einer sehr praktischen Sache, doch leider haben Körperpanzerungen wie bereits angedeutet noch eine andere Seite.⁹

5.2 Bedeutung oder die andere Seite der Medaille

Körperpanzerungen führen nicht nur zu einer Enge im Körper, die beim Atmen deutlich spürbar wird sondern auch zu einer Enge im Leben. Die psychische Entsprechung einer Körperpanzerung ist ein beenger Aktionsradius im Leben, schmerzhaftes Wiederholungsmuster und Handlungszwänge statt freier Wahl – kurz gesagt unser angepasstes Selbst. Sie bietet zwar Schutz vor schmerzhaften Gefühlen, doch dieser Schutz hat die Angewohnheit, sich zu verselbstständigen. Wir wissen irgendwann nicht mehr, wie wir uns wiederbeleben können, sondern bleiben zusammengezogen. Daraus entwickelt sich eine massiver werdende Panzerung, die einen negativen Kreislauf in Gang hält. Durch die psychische Enge im Erleben macht man weiterhin negative Erfahrungen, schneidet sich ab vom natürlichen Fluß und wird zum Opfer des eigenen Schutzmechanismus. Dieser hat uns zu einer bestimmten Zeit unseres Lebens geschützt und geholfen, zu überleben. Doch irgendwann hindert die eigene Panzerung selbst einen massiv am Leben.¹⁰ Anstatt fröhlich im Leben mitzuspielen und fleißig Feuer anzuzünden, um zu schauen, in welches der Wind bläst bleibt man hinter der Mauer.

⁹ König o.J., S. 50ff.

¹⁰ König o.J., S 51f.

Lange Zeit habe ich Körperpanzerungen ausschließlich im Zusammenhang mit Verletzungen und Traumata und dem Versuch, diese nicht spüren zu wollen, gesehen. Ich dachte, da ist etwas Schmerzhaftes geschehen und mein Fokus lag darauf. Die Arbeit des Therapeuten sah ich darin, diesen Schmerz wieder spürbar zu machen, ans Licht zu holen, damit er sich ausdrücken kann, Gehör findet und versorgt wird. Damit dann irgendwann diese Panzerung nicht mehr notwendig ist und auch die Energie, welche für ihre Aufrechterhaltung permanent notwendig war, wieder frei zur Verfügung steht.

Doch das ist nur der erste Teil. Damit ist der Prozess noch nicht abgeschlossen. Denn eine Panzerung führt nicht nur dazu, dass man sich vom eigenen Schmerz abtrennt, sondern gleichzeitig entfernen Menschen sich durch ihre Anpassung von ihrer natürlichen Schönheit.

Ein für mich wichtiger Gedanke, um zu verstehen, was hinter einer Panzerung liegt, war: Die tiefsten Kränkungen erleiden Menschen oft genau an der Stelle, an der eine große Gabe oder Schönheit liegt. Kinder tragen diese Schönheit ungeniert in die Welt. Zurückweisung und Strafe trifft sie an ihrer leuchtendsten Stelle am härtesten, also direkt in ihrer natürlichen Schönheit. Eine Panzerung ist also mehr als ein geronnener und konservierter Schmerz. Hinter ihr und unter dem ganzen Schmerz liegt oft ein Teil Schönheit, von dem man sich getrennt hat, weil es ein NEIN gab. Wenn Menschen Schmerzen und Kränkungen erleiden und sich panzern, um zu überleben, trennen sie sich von diesem tiefen Wissen, wie es sein könnte und von der bitteren Erkenntnis, dass es so nicht gut ist und sie an sich vorbeileben. Es geht also auch darum, dieses Wissen, die Sehnsucht und die Schönheit wieder spürbar zu machen, das eigene Potenzial zu entdecken und dieses wieder zu sich zu nehmen, um dem Bild dessen, was wir sind, ein Stück näher zu kommen. Dazu in Kapitel 6 noch mehr.

5.3 Umgang mit Körperpanzerung in der Therapie

Zunächst erscheint es mir wichtig, eine Panzerung genauso wie eine Krankheit nicht als etwas zu betrachten, das beseitigt werden muss. Es gab gute Gründe für ihre Entstehung, sie hatte eine wichtige Schutzfunktion und hat unser Überleben gesichert. Dafür gebührt ihr Achtung und Dank. Sie ist wie ein Teil unserer Persönlichkeit, der es eigentlich ziemlich gut mit uns meint, sich nur etwas zu breit gemacht hat. Es gibt körpertherapeutische Verfahren, die darauf abzielen, in kurzer Zeit die Körperpanzerung aufzubrechen, sozusagen in einem großen Befreiungsschlag. Ich bin demgegenüber sehr skeptisch. Eine Panzerung hat eine Schutzfunktion. Wenn man in der Therapie mit Kanonen auf sie schießt wird sie sich wahrscheinlich noch verstärken – sie hat ja schließlich schon so einige Schlachten geschlagen. Verstärkung wäre noch der bessere Fall. Schlimmer könnte sein, dass jemand zu schnell seines Schutzpanzers entledigt wird und dies Angst oder Rückzug hervor ruft.

Ich bin der Ansicht, dass man einer Panzerung im therapeutischen Setting zunächst mit Sanftheit begegnen sollte. Es braucht einen liebevollen Kontakt und einen geschützten Ort, der Sicherheit

vermittelt. Sanfte Berührungen oder alles, was dem Körper und der Seele Freude macht, wirken sich positiv aus. Neben der Sanftheit braucht es aber auch ein gewisses Maß an Bestimmtheit. Panzerungen haben die Angewohnheit, eher statisch zu sein und sich nicht besonders bereitwillig in Bewegung zu setzen. Wegstreichen wird wahrscheinlich nicht genügen. Der Atem ist ein sehr gutes Instrument, Panzerungen spürbar zu machen und auch zu lösen. Man gelangt schnell ins Erleben und tiefe Prozesse werden angestoßen. Der Klient ist selbst aktiv und kann die Intensität mit beeinflussen.

6 Therapie und Heilung

Was bedeutet eigentlich Therapie? Was geschieht dort? Und was macht letztlich Heilung aus? Natürlich kann man jetzt zahlreiche Verfahren aufzählen, wie man sich mit dem eigenen Unterbewußtsein und den angehäuften Altlasten auseinandersetzen kann, Traumatisches verarbeitet und so wieder befreit durch's Leben geht. Doch was passiert eigentlich?

6.1 Phase 1 - Das Knochensammeln

Es gibt eine Geschichte von Clarissa P. Estés, die auf wunderschöne Weise beschreibt, wie eine Therapie und Heilung auf der Seelenebene funktioniert. Sie erzählt von einer alten Frau, Wolfsfrau genannt, die jeden Tag durch die Natur wandert und die Knochen toter Tiere sammelt. In mühevoller Kleinarbeit findet sie jedes noch so kleine fehlende Teil und setzt diese dann liebevoll wieder zusammen, bis das vollständige Skelett vor ihr im Sand liegt.¹¹ Das ist es, was Menschen auf dem Weg in einer Therapie tun. Sie suchen in oft anstrengender Kleinarbeit die in alle Winde zerstreuten Puzzelteile zusammen. Was fehlt? Was hat in der Vergangenheit Schaden genommen und muss repariert werden? Was funktioniert in der Gegenwart nicht? Solange, bis alles ausreichend betrachtet und versorgt ist. Es geht darum, alte Verletzungen freizulegen, unterdrückte Anteile und Gefühle wieder zuzulassen, sie zu zeigen und dabei Gehör zu finden. Dies ist die erste Phase einer Therapie. Sammeln, versorgen, verstehen, würdigen. Diese Phase ist sehr wichtig, da sie den inneren Anstau an Altlasten verringert, Menschen wieder in Kontakt mit all dem bringt, was sie in sich vergraben haben und ihnen hilft, zu verstehen, was schief gelaufen ist und auch zu würdigen, dass sie es bis hierher geschafft haben.

Doch irgendwann kommt die Zeit, wo man Gefahr läuft, sich in den eigenen Altlasten und Emotionen zu verhaften. Man identifiziert sich mit der eigenen schwierigen Geschichte und erzählt sie anderen und vor allem sich selbst fleißig immer wieder von vorne. Sehr treffend wird dies in einem Lied von Anette Lousian beschrieben:

¹¹ Estés 1992, S. 31.

*ich hab' da so'n Problem
das kümmert mich extrem
es ziert mich wie ein Tier,
das ich spazieren führ'
es macht mich int'ressant
die Leute sind gespannt
was ist mit dem Problem?
wie wird es weitergeh'n?
ich brauche mein Problem
um ander'n zu entgeh'n
ich pack's genüsslich aus
und red' mich damit raus
ich schildere es farbenreich
und alle rufen gleich
"was macht die Arme bloß durch?!"¹²*

Man bleibt in Phase eins stecken und sitzt ewig vor dem zumindest vorerst (fertig ist man ja nie) fertig zusammen gesetzten Skelett bzw. dem eigenen Seelenpuzzle und klagt und weint weiter darüber, dass es ja so kaputt war. Natürlich ist es wichtig, all die Schmerzen und Nöte, die damit verbunden sind, ausreichend zu würdigen. Aber in ihnen stecken zu bleiben nutzt nicht wirklich. Irgendwann ist diese Messe zuende gelesen.

6.2 Phase 2 – Der Gesang über den Knochen

In der Geschichte der Wolfsfrau sitzt diese dann vor dem säuberlich geordneten Gerippe, hebt ihre Hände darüber und beginnt zu singen. Sie singt mit aller Kraft einen Gesang, der genau für dieses Wesen bestimmt ist. Nach und nach wächst Haut und Fell über die Knochen, das Wesen nimmt immer mehr Gestalt an und beginnt schließlich wieder zu atmen. Die Wolfsfrau hat ihm neues Leben eingehaucht.

Die Aufgabe ist letztlich, das Geschehene, so schmerzhaft es gewesen ist, zu integrieren. Der hilfreiche Satz, der dieses Integrieren bezeichnet ist: *Ja, das war so. Das ist meine Geschichte, die mir viele Schmerzen bereitet hat. Und ich lasse sie jetzt los und gehe weiter meinen Weg.* Es geht nicht darum, etwas ungeschehen zu machen oder kleinzureden, das ist sehr wichtig! Sondern darum, der Verletzung oder dem Trauma einen würdigen Platz zu geben im eigenen Leben. Traumatische Ereignisse können nicht ungeschehen gemacht werden, Heilung entsteht durch Anerkennung: *So war es und das hat mich viel gekostet!* Dieses heilsame Anerkennen ist ein Akt der Kraft, der die Verantwortung für das eigene Leben und für die Zukunft wieder übernimmt. Das ist keinesfalls einfach. Der Unterschied zu vorher besteht allerdings darin, dass man sich nicht mehr in einer schmerzhaften Verstrickung mit den eigenen Verletzungen befindet und es deshalb auch möglich ist, schmerzhaftes Wiederholungsmuster zu verlassen, die dazu führen dass man sich die eigenen

12 „Die Lösung“ von Anette Lousian (siehe Anhang)

Kränkungen immer wieder neu in wechselnden Situationen reproduziert. Körperpanzerungen sorgen für diese Reproduktion durch die Engführung des Energieflusses im Körper, auf psychischer Ebene entspricht dem wie bereits erwähnt die eingeeengte Wahrnehmung, die neue und positivere Erfahrungen nicht zulässt.

6.2.1 Vom Steckenbleiben in Gefühlen

Das mit dem Anerkennen und Loslassen klingt jetzt sehr einfach. In der Logik ist es das auch, in der Umsetzung nicht so ganz. Menschen haben die Neigung, sich an alten Verletzungen festzuhalten und dafür gibt es viele gute Gründe.

6.2.1.1 Bedürfnis nach Sicherheit

Einer der Einleuchtendsten ist, dass diese Verletzungen, Geschichten und Schmerzmuster vertraut sind. Sie haben einen jahrelang begleitet, man hat das eigene Leben an ihnen ausgerichtet und sich daran gewöhnt. Man kennt seine Schmerzen, das bietet Sicherheit. Es ist einfacher, mit dem vertrauten Problem hinter dem Ofen sitzen zu bleiben, anstatt etwas zu ändern, sich auf Neues einlassen zu müssen und am Ende damit hinaus in die Welt ziehen zu müssen, ohne zu wissen, was einen erwartet. Es ist verständlich, dass man vielleicht lieber in der Höhle bleibt und dort die bekannten Wege geht.

Hinzu kommt unter Umständen der sogenannte sekundäre Krankheitsgewinn. Vielleicht hat sich auch das Umfeld an die eigenen Schwierigkeiten angepasst. Der Partner nimmt gesondert Rücksicht, man wird nicht mehr voll gefordert und dieser Zustand kann einem auch recht ans Herz wachsen. Doch diese persönliche Bequemlichkeit ist längst nicht alles, was Menschen zurückhält, ihre Verletzungen loszulassen. Viel bedeutsamer ist meiner Meinung nach etwas anderes.

6.2.1.2 Verletzung der Urinstinkte

Wie bereits erläutert treffen frühe Verletzungen Menschen tief in ihrer Natürlichkeit und beeinträchtigen diese in der weiteren Entwicklung. Verwundungen, die den Kern eines kleinen Menschen erschüttern, haben zur Folge, dass auch die lebensnotwendigen Urinstinkte verletzt werden. Wir brauchen diese Instinkte dringend, um uns in der Welt zurecht zu finden. Der Instinkt oder die Intuition ist Teil unseres tiefen Wissens. Menschen wissen intuitiv, was gut für sie ist und was gefährlich, wenn diese Instinkte intakt sind. Sind sie verletzt, ist das innere Radar gestört. Man hört die leise innere Stimme entweder nicht mehr oder kann sich nicht mehr auf sie verlassen. Man weiß nie so recht, wo man steht, was ok ist und auf was man sich verlassen kann. Die Folge sind eine Menge Unsicherheit, Ratlosigkeit und Sorgen, die eine Unmenge an Kraft verbrauchen. Verletzte Urinstinkte können geheilt werden, das ist die gute Nachricht. Doch es nützt unter Umständen wenig, in bester Heilungs-Absicht aus der Höhle zu stürmen und sich in die Welt zu stürzen. Das empfindsame Radar kann da schnell an seine Grenzen geraten. Es braucht ein langsames Vorantasten und eine passende Balance zwischen Sicherheit und Herausforderung. Es geht

darum, einen Schritt nach dem anderen zu machen, anstatt kinoverdächtig wie der Phönix aus der Asche aufzusteigen!¹³

6.2.1.3 Seelenverträge

Neben der Behutsamheit, die eine Heilung an einigen Stellen erfordert gibt es ein weiteres Hindernis – Seelenverträge. Diese sind die bürokratische Seite unseres Überlebensmusters. Sie sind machtvolle Beschlüsse, die meist Kinder an einem kritischen Punkt ihrer Entwicklung fällen. Um das zu vertehen nochmal Folgendes zur Erinnerung: Kinder tragen ihr unverbogenes Wesen und ihre Schönheit mit einem offenen Herz in die Welt. Erfahren sie tiefe Verletzungen beginnen sie sich anzupassen, um zu überleben. Doch es kann geschehen, dass das kein unbewusster Vorgang war, sondern dass es soetwas wie einen Schlüsselmoment gab, an dem das Kind aus großer Not heraus beschlossen hat, von nun an keinem mehr zu zeigen, wer es wirklich ist. Solche Seelenverträge haben viele Gesichter, doch letztlich geht es im Kern immer darum, die eigene Schönheit nicht mehr zu zeigen, das Herz nicht mehr zu öffnen oder die eigene Kraft nicht mehr zu benutzen. Als ich davon zu ersten Mal in einer Gruppe hörte war ich erstaunt darüber, wieviele von uns sich an einen solchen Moment erinnern konnten, in welchem sie mit aller kindlichen Kraft einen solchen Beschluss gefällt haben, um zu überleben. Das Entscheidende an diesen Verträgen ist, dass sie eine mächtige Wirkung haben. Deshalb ist es notwendig, sie ausfindig zu machen und bewusst aufzulösen, damit man sie nicht wie einen Klotz am Bein hinter sich herzieht.

6.2.2 Am Ende Heilung – Die Sache mit dem Licht

Zuletzt kommen wir wieder zu dem Bild zurück, das in uns lebt. Um Frieden zu haben ist es notwendig, sich diesem Bild zu nähern. Heilung bedeutet, sich mit der eigenen Natürlichkeit und Schönheit wieder zu verbinden, wieder Zugang zu dem unverfälschten Wissen zu finden, über das unsere Seele und auch unser Körper verfügt. Wer bin ich und wer kann ich noch alles sein? Es geht darum, die eigenen Möglichkeiten zu entfalten, ein Stück Freiheit zu gewinnen, etwas Ungeborenes aus sich ins Leben zu bringen. Das bedeutet der Gesang über den Knochen.

Sinn einer Therapie ist unter anderem, einen Raum zu schaffen, indem Menschen sich mit diesem Bild und diesem Wissen wieder verbinden können. Einen Moment zu schaffen, in dem dieses größere Wissen wieder aufwachen kann, das im Alltag und durch Schwierigkeiten verloren geht. Das Vertrackte an der Sache ist, dass eben dort, wo eine große Begabung oder ein großes Potenzial liegt auch gleichzeitig der Ort ist, an dem wir die tiefste Verletzung erfahren haben. Die Stellen, die an uns am hellsten geleuchtet haben, wurden am Härtesten getroffen. Das erschwert es sehr, diese Begabungen, Kräfte und Schönheiten wieder zu sich zu nehmen, um wieder ganz und heil zu sein. Man hatte sicher einen guten Grund, sich davon zu trennen. Würde man wieder strahlen und leuchten liefe man wieder Gefahr, ähnlich verletzt zu werden wie damals. Und

¹³ Estés 1992, S. 270 ff.

trotzdem geht es genau darum. Etwas davon wieder zu sich zu nehmen und damit in die Welt zu gehen. So wie der Held oder die Heldin im Märchen müssen wir immer wieder ausziehen und uns der Welt stellen oder besser gesagt, uns der Welt zeigen.

Deshalb ist der letzte Schritt der Heilung manchmal einer der Schwersten. Wir fürchten unser Licht, denn es hat uns eine Menge Schwierigkeiten eingebracht. Das Wissen darum scheint mir sehr wichtig, um meine Vorstellung von Heilung und was Therapie dazu beitragen kann, rund zu machen. Therapie dreht sich nicht nur um die vielen Schatten, Schäden und Schmerzen, die es zu bearbeiten und zu versorgen gilt. Sondern dahinter oder darüber geht es darum, ein Stück vom eigenen Licht, der eigenen Kraft und Schönheit ins Leben zurück zu bringen.

Es geht darum, sich irgendwann eine hellere Geschichte von sich selbst zu erzählen. Sollte ich in diesem Leben je einmal therapeutisch tätig sein, dann möchte ich Menschen einen Raum anbieten, in dem sie sich diese hellere Geschichte erzählen und, ganz gleich, wie groß und begründet die Angst davor ist, laut über den Knochen singen können.

7 Literaturverzeichnis:

Dahlke, R.: Krankheit als Sprache der Seele. München 1992.

Estés, C.P.: Die Wolfsfrau. New York u. München 1992.

König, W.: Der Weg des offenen Herzens. o.O.u.J.

8 Anhänge

„Die Lösung“ - Songtext von Anette Lousian:

*ich hab' da so'n Problem
das kümmert mich extrem
es ziert mich wie ein Tier,
das ich spazieren führ'
es macht mich int'ressant
die Leute sind gespannt
was ist mit dem Problem?
wie wird es weitergeh'n?
ich brauche mein Problem
um ander'n zu entgeh'n
ich pack's genüsslich aus
und red' mich damit raus
ich schildere es farbenreich
und alle rufen gleich
"was macht die Arme bloß durch?!"*

*geh' mir weg mit deiner Lösung
sie wär' der Tod für mein Problem
jetzt lass' mich weiter drüber reden
es ist schließlich mein Problem
und nicht dein Problem*

*ich spür' da so 'nen Schmerz
im Kopf und auch im Herz
darüber klag' ich leis'
wenn ich nicht weiter weiß
ich hüll' mich in mein Leid
wie in ein langes Kleid
und alle schauen her
"oh je, sie leidet sehr"*

*ich klage meinen Schmerz
ganz traurig himmelwärts
verweine mein Gesicht
bevor man mich erwischt
wie ich gerade lüg'
und jemanden betrüg'
das ist ein guter Trick*

*geh' mir weg mit deiner Lösung
sie wär' der Tod für mein Problem
jetzt lass' mich weiter drüber reden
es ist schließlich mein Problem
und nicht dein Problem*

Aus „Return to love“ von Marianne Williamson

*Unsere tiefste Angst ist nicht,
dass wir unzulänglich sind,
Unsere tiefste Angst ist,
dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten,
nicht unsere Dunkelheit.
Wir fragen uns: "Wer bin ich eigentlich,
dass ich leuchtend, begnadet,
phantastisch sein darf?"
Wer bist du denn, es nicht zu sein?
Du bist ein Kind Gottes.
Wenn du dich klein machst,
dient das der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun,
wenn du schrumpfst,
damit andere um dich herum,
sich nicht verunsichert fühlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit
Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.
Sie ist nicht nur in einigen von uns,
sie ist in jedem Menschen.
Und wenn wir unser eigenes Licht
Erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen
Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.
Wenn wir uns von unserer eigenen
Angst befreit haben,
wird unsere Gegenwart
ohne unser Zutun andere befreien.*