

**Vortrag am 6. Mai 2014**

**..und dennoch siegt das Licht  
Erfahrungen aus dem psychotherapeutischen Alltag**

Meine sehr geehrten Damen und Herren, ich freue mich sehr, dass Sie sich wieder die Zeit genommen haben, hier her ins Amtshaus zu kommen. Es war ebenfalls der schöne Monat Mai, als wir uns das letzte Mal sehr eingehend mit Hermann Hesse und seinem Gedicht über die Stufen beschäftigt haben, heute möchte ich Sie gerne einladen einen Streifzug durch meinen psychotherapeutischen Alltag zu machen unter dem Motto **...und dennoch siegt das Licht.**

Es ist ein Gesetz, meine Damen und Herren, dass das Licht immer stärker ist als die Dunkelheit. Wir wissen das alle. Denn wenn es dunkelt, zünden wir die Lichter an. Und je nach Energiequelle ist das Licht stärker oder schwächer, aber immer siegt es über die Dunkelheit. Und nachdem ja bestimmte Gesetze überall gleich wirken, erlebe ich dies auch in meiner Arbeit. Und diese Erkenntnis macht es mir möglich, durch Zeiten mit meinen Klientinnen und Klienten zu gehen, die diese als sehr dunkel erleben, und wo sie manchmal sehr verzweifelt nach einer Lichtquelle, oder besser gesagt, nach einem Schalter einer solchen suchen und hoffen, diese im Rahmen einer Psychotherapie zu finden. Nun, welche "Lichtschalter" zu welchen "Lichtquellen" ergeben sich ihm Rahmen meiner Arbeit? An diesem heutigen Abend möchte ich mit Ihnen gemeinsam auf die Suche gehen. Nun, es gibt ein Zauberwort, und dieses ist wie der Hauptschalter in einem Verteilerkasten. Es heißt schlicht und einfach **"Verwandlung"**. Natürlich ist alles Leben Wandlung, hier meine ich aber Verwandlung innerhalb des psychotherapeutischen Kontexts. Wenn Menschen zu mir kommen, dann hat das oftmals den Grund, das etwas in nicht in ihrem seelischen Gleichgewicht zu sein scheint, sie sich aber den Grund dafür nicht erklären können. Dieses Ungleichgewicht drückt sich mannigfaltig aus. In Gefühlen von Unzufriedenheit, Frustrationen, Antriebslosigkeit, psychosomatischen Erkrankungen, usw. Man fühlt sich nicht in seiner Kraft und versteht oft nicht, warum. Manchmal erscheinen die Probleme aussichtslos zu sein, und dies wird nicht selten als dunkel erlebt, man blickt nicht durch, kann die Hintergründe nicht erkennen, kann sich nicht mehr bewegen, hat keine Orientierung mehr, sieht sich nicht mehr heraus und es entsteht der verzweifelte Wunsch, diese Zustände zu beleuchten, sie aus der Dunkelheit heraus zu heben, sozusagen ans Licht zu bringen, dann, so hofft man, kann man ihnen auch beikommen. Alle diese Schwierigkeiten haben jedoch eine wichtige Aufgabe. Nämlich zu zeigen, dass der Mensch ein inneres Wissen in sich trägt, dass er weiß, wie ein gelungenes, gutes, das heißt nicht unbedingt ein leichtes Leben

aus zu sehen hat. Verwandlung hilft hier, so drückt Anselm Grün es aus, dass das **Eigentliche** durchbrechen soll durch das **Uneigentliche**, das **Echte** durch den **Schein**. Probleme drücken immer wieder aus, dass noch soviel ungelebtes Leben darauf wartet, endlich entdeckt und umgesetzt zu werden, es drückt die Sehnsucht darnach aus, das eigene wahre Wesen zu erkennen, von dem man sich manchmal so weit entfernt fühlt, weil einem der Weg dahin immer wieder durch verschiedene Nöte verstellt wird.

Aber wie kann hier Verwandlung geschehen? Ich habe mir erlaubt, Sie ein zu laden, mit mir das Haus der **Verwandlungen** zu betreten, ich nenne es einmal so, und uns auf die Suche nach ihren Lichtquellen, samt ihrem Lichtschalter zu begeben.

Da gibt es zunächst einmal den Raum der Verwandlung durch **Berührung**. Die Geschichten im Neuen Testament von Jesus, in der Art, wie er Menschen geheilt hat, sind allesamt Berührungsgeschichten. Er legte den Kranken die Hände auf, gab dem Blinden einen Teig aus Sand und seinem Speichel auf die Augen, er bezog die Menschen auch praktisch mit ein, denn er sagte dann zu dem Blinden: "Geh´ zum See und wasche dich". Er fragte den Gelähmten, am Teich von Bethesda, der sich beklagt hatte, dass er schon so viele Jahre darauf gewartet hatte, dass ihn jemand in das heilende das Wasser hebt, aber sich nie jemand fand: "Willst du (überhaupt) gesund werden"? Immer wieder erlebe ich in meiner Praxis, dass KlientInnen klagen, sich zum Opfer machen, aber nichts dagegen unternehmen. Erst dann heilte er ihn. Seine Berührung erfasste den Menschen in seiner Ganzheit. Verwandlung wurde möglich, weil die Menschen mit der unendlichen Liebe dieses Mannes aus Nazareth erfüllt wurden, sie fühlten sich dann auch als Menschen, erlebten sich vielleicht zu allerersten Mal in ihrem Wert, das verwandelt von Grund auf. Das macht das Leben auf einmal hell. Der Schalter, der hier umlegt wird und den Raum erhellt, ist die **Zuwendung**, das Herausgenommen werden, vor allen anderen gesehen werden: "meine Not wird nicht nur wahrgenommen, sondern zugleich geheilt".

Wie viele Menschen sehnen sich nach Berührung, weil sie sie schon als kleine Kinder nicht ausreichend bekamen, können sie aber dann nicht mehr annehmen, wenn sie sie angeboten bekommen. Zu groß ist die Angst, wieder enttäuscht zu werden. Diese Sehnsucht, wenn sie nicht erkannt wird, im Dunkeln bleibt, lässt Menschen verhärten, führt zu Berührungängsten, die dann Nähe verweigern und nicht mehr zulassen, wo das natürliche Bedürfnis nach Nähe ja gesund und unabdingbar notwendig ist. Das zu erkennen und zu lassen ist manchmal ein langwieriger Prozess, der viel Geduld erfordert und manchmal erst am Ende eines Lebens, im Angesicht des Todes zu einer Heilung einer Beziehung führen kann, wie ich es erzählt bekam, dass der im Sterben liegende Ehemann und in einem anderen Fall die im Sterben liegende Ehefrau, kaum mehr reden könnend, den Ehepartner gebeten haben, "bitte streicheln", mehr ging nicht mehr. Und das

war in den vielen Ehejahren, abgesehen von der Zeit der Verliebtheit am Beginn der Beziehung, das einzige Mal, so hat man mir das versichert, dass diese Geste gewünscht, ausgesprochen und zugelassen war. Und das machte auf einmal ein Gefühl von Intimität und tiefster Verbundenheit möglich, was all die Ehejahre nicht lebbar war, es machte den Raum hell, und dieses Licht der Erinnerung ist auch nach dem Tod geblieben.

Im nächsten Raum findet Verwandlung durch **Begegnung** statt, dort begegne ich mir zunächst einmal selbst. Wie viele Menschen laufen vor sich davon. Sie fürchten sich, wenn sie sich plötzlich gegenüberstehen. Es erfüllt sie mit Angst, denn das, von dem sie innerlich zu glauben meinen wer sie sind, sie ausmacht, wurde nicht gut gespiegelt. Man erwartete ein anderes Bild, als das, das man bot. "Wir haben uns so einen Sohn gewünscht, aber es ist nur ein Mädchen geworden", um nur ein Beispiel zu nennen. Oder, Nur wenn du dich so oder so verhältst, dieses oder jenes leistest,..... dann bist du wie du sein sollst. Das ist ein Irrtum; .....dann bist du so, wie wir und dich wünschen. Das ist etwas ganz anderes. Man bekommt einen Zerrspiegel vor's Gesicht, meist schon als kleiner Mensch, und verwechselt ihn dann oftmals mit seinen eigenen Zügen, die einen dann mit Schrecken erfüllen und man ist manchmal jahrelang damit beschäftigt, dieses vermeintliche Zerrbild wieder zu korrigieren, mit vielerlei Mitteln, ich gebe mich anders als ich bin, ordne mich unter, lasse vielerlei äußere Verwandlungen zu, aber sie funktionieren nicht, ich finde mich nicht wirklich, mein wahres Wesen ist in der Dunkelheit verborgen und sehnt sich darnach, endlich erhellt und dadurch erkannt zu werden.

In der Psychotherapie unterstützen wir die Menschen, zu erkennen, dass es der Spiegel ist, der verzerrt, und nicht sie selbst. Diese Erkenntnis legt den Schalter um, man kommt wieder mit sich in Kontakt, aber unter anderen

Voraussetzungen, das eigentliche Wesen kann sich mit dem inneren Wissen, das aus dem Verborgenen ans Licht getreten ist, nun endlich verbinden, und der Spiegel wird verbannt. Natürlich ändern sich dann auch die Beziehungen zu den anderen Menschen, denen man jetzt ganz anders und in einem neuen Licht entgegentreten kann und so Beziehungen wertvoll und kostbar erlebbar werden. Unter gesunden Bedingungen können wir uns Menschen unterstützen, indem wir einander gut und ehrlich spiegeln, auf diesem Boden wird echte Wertschätzung, Achtung und auch Liebe möglich.

Ein anderer Raum zeigt uns die Verwandlung in den **Märchen**. Märchen müssen immer gut ausgehen, denn sie zeigen uns den Entwicklungsweg des Menschen in verdichteter Form, und das im doppelten Sinn. Sie sind Dichtungen in Bildern, die aus der Seele des Volkes kommen und wieder dahin zurückgehen, verdichtet erleben wir in ihnen die Persönlichkeitsentwicklung

vom Anfang des Lebens an. In manchen Märchen gibt es Königskinder aus Königshäusern. Wenn Kinder die Möglichkeit bekommen, in ihrer Familie ein gesundes Urvertrauen und Grundvertrauen zu entwickeln, dann sind sie "Königskinder", damit können sie gut gerüstet in die Welt gehen um sich dort zu bewähren. Wenn der König seine Söhne in die Welt mit Aufgaben schickt, die sie dort bewältigen müssen, hat er ihnen seinen Segen dazu gegeben, sonst hätte er ihnen gar nicht zugetraut, dass sie Aufgaben bewältigen können. Und das ist sehr sehr wichtig für die Kinder. Viele Söhne müssen ohne den Segen ihrer Väter auskommen, und das macht sie sehr unsicher und sie tun sich dann viel schwerer, mit den "Drachen" zu kämpfen, um mit der Sprache der Märchen zu sprechen, sie zu besiegen und mit den sonstigen Gefahren des Lebens zurecht zu kommen.

In anderen Märchen sind es Kinder aus armen Elternhäusern, siehe Hänsel und Gretel, die aber dann am Ende das Leben in Fülle erleben dürfen, wenn sie sich dem Leben stellen. Ebenso ist es mit der Goldmarie in der Geschichte von der Frau Holle, um nur einige zu nennen.

In den Geschichten gibt es böse Hexen, Zauberer die Prinzen und Prinzessinnen verfluchen, und verwünschen, sie sind oft Gegenstand der Handlungen. Ob in Schneeweißchen und Rosenrot, dem Froschkönig, der Schönen und das Biest, immer wieder gibt es Verwandlungen z.B.: in Tiere. Und es ist der Sinn des Märchens, dass sie wieder zurück verwandelt werden, in das was sie einstens waren, aber verwandelt, gereift, eben echte Prinzen und Prinzessinnen.

Schneewittchen und Dornröschen müssen durch ihre Verwünschungen und Vergiftungen erst aus ihrer Lähmung wieder herausgeholt werden, in dem sie erleben, dass sie so, wie sie vorgefunden werden, schlafend oder gar scheinot, dennoch für den Prinzen lohnend sind, sie als Frau zu gewinnen. Das heilt, macht wieder gesund. Ich habe in der Nachkriegszeit eine ganze Reihe an Stiefmüttern aus dem Schneewittchen erlebt. Junge Frauen, um ihre Freunde und Männer durch den Krieg betrogen, die im besten Alter, ca 30-ig, allein stehend, mit wenig Hoffnung auf die Möglichkeit einen Partner zu finden und eine Familie zu gründen, haben immer wieder versucht, die nachfolgende Mädchengeneration moralisch zu vergiften. Das ging damals ganz leicht. Ich kann ein Lied davon singen, um nur ein Beispiel zu nennen. Viele Lebensgeschichten von Menschen in meiner Praxis kann man bei den Brüdern Grimm quasi nachlesen. Was bedeutet dies für die psychotherapeutische Arbeit? In Tieren werden oft Anteile deutlich, von denen die Märchengestalt beherrscht wird. Der Frosch, z.B., wird in der Tiefenpsychologie als das Nackte, Triebhafte angesehen, das nicht kultiviert und daher noch nicht als reifer Anteil integriert ist. Ich versuche dann, die Sprache des Märchens, dass ja auch die Sprache unserer Seele ist, zu übersetzen und in den Symbolen die eigene Geschichte meiner Klientinnen und Klienten zu erhellen, sodass auch hier Verwandlung geschehen kann.

Ein besonders kostbarer Raum der Verwandlung ist der der **Träume**. In diesem werden die kostbaren Schätze sichtbar, die in uns Menschen verborgen sind. Wunderbare Bilder, die uns warnen können, hinweisen auf notwendige Veränderungen, die uns auch aufbauen, und uns helfen, dass Verwandlung möglich wird. Ich habe ja in anderen Vorträgen einen sehr wichtigen Traum eines jungen Mannes geschildert, der seine bisherige Lebenseinstellung entscheidend verwandelt hat. Heute möchte ich zwei Beispiele erzählen, wo Träume jeweils zukunftsweisend waren, und die Verwandlung in den Traumbildern bereits sichtbar gemacht haben. Ein junger Klient, auf der Suche nach seiner Bestimmung in einer schwierigen Lebenssituation, träumte von einem völlig desolaten Haus, mit viel Schutt, es war eigentlich damit nichts mehr an zu fangen. Aber es gab inmitten dieser Ruine, so schien dieses Haus dem jungen Mann, einen Lichtschalter, neben ihm stand jemand, er meinte es war seine Mutter, die sagte "warum schalten wir nicht ein?" und tat es ganz einfach. Und siehe da, plötzlich standen sie beide in einem wunderschönen Gebäude. Es war sonnenhell, groß, geräumig, ganz neu renoviert, und es liefen viele Kinder durch diese Räume. Es war ein Haus mit viel Musik. Er war völlig perplex, dass das Umdrehen eines Schalters bereits genügte, um diese Verwandlung herbei zu führen. Aber wie wir wissen, ist so etwas in Träumen wie selbstverständlich. Ich fragte ihn, was er glaube, welche Botschaft dieser Traum für ihn haben könnte. Er meinte, dass es für ihn sehr wichtig war, zu sehen, dass es da inmitten des Schuttes einen völlig intakten Schalter gab. Er hat zugelassen, dass die anwesende weibliche Traumfigur, diesen Schalter betätigt hat, so unter dem Aspekt, "schau, du brauchst ja nur ein zu schalten". Dass es da einen weisen weiblichen Anteil gab, der ihn hinwies, es lohnt sich hin zu schauen, welches Potential in diesem Haus vorhanden ist, verborgen unter dem Schutt, der vielleicht so etwas wie ein Stück Resignation darstellte, und dass es sinnvoll ist, dieses Kapital zu nützen und mit diesem zu bauen, in eine Zukunft, für die es sich lohnt, was ich glaube, mit den Kindern gemeint sein könnte, die durch dieses Haus liefen, in dem, so wusste der Träumer, diese auch unterrichtet wurden.

Der zweite Traum fällt in meine Studienzeit. Eine alte Frau träumt, sie werde eine Reise machen und sie ist aufgefordert zwei Koffer dafür zu packen. In den einen kommen alle ihre irdischen Güter, die sie auf dieser Erde erworben hat. Aktien, Sparbücher Schmuck usw. In den zweiten Koffer, so lautete der Auftrag, solle sie alle persönlichen Dinge einpacken, ihre Tagebücher z.B. Diesen Koffer müsse sie auf ihre Reise mitnehmen, den anderen sollte sie hier lassen. Für die Therapeutin war klar, dass die alte Dame einen Hinweis auf ihre bevorstehende letzte Reise bekam, und sie ist auch sechs Wochen nach diesem Traum verstorben. Träume können verwandeln, aber auch auf Verwandlung hinweisen. Wesentlich ist, dass wir versuchen ihre Botschaft zu verstehen.

Ein wichtiger Raum der Verwandlungen ist der der **Vergebung**. Sie stellt einen sehr bedeutenden Bereich in der Psychotherapie dar. Hier geht es darum, sich darum zu bemühen, empathisch in den Täter und auch in sich selbst einfühlen zu lernen. Über das Verständnis kann es zur Veränderung der Haltung und schließlich zur Vergebung, Verzeihung und vielleicht auch zur Versöhnung kommen. Wenn ich verstehe, warum jemand so agiert oder reagiert hat, kann er nicht mehr mein Feind bleiben. Vergebung findet zwischen mir und mir statt. Das ist manchmal ein sehr schmerzlicher und einsamer Prozess, der Täter ist hier nicht mit eingebunden. Er muss davon auch gar nichts wissen. Vielleicht lebt er auch gar nicht mehr. Ich muss aus meinem eigenem Bedürfnis heraus, diesen Teufelskreis von Opfer-Täter unterbrechen wollen. Nicht vergeben zu können, bedeutet ja, dass ich dadurch auch zum Täter werde. Vergebung heißt, ich gebe etwas her, oder ich gebe etwas auf, zugunsten von etwas Anderem. Es ermöglicht, dass Hass, Wut, Groll und Schmerz in Mitgefühl, Verständnis und vielleicht sogar Liebe transformiert werden können. Immer wieder hört man von Ärzten im Bereich der Psychosomatik, wie viel Unversöhnlichkeit es in zwischenmenschlichen Beziehungen gibt, was krankmachend ist, weil man sich oft über Jahre hinaus über etwas kränkt, was berechtigt sein kann, sich aber auf den Betreffenden negativ auswirkt und er sich letztlich selbst bestraft. Ich denke hier an den langjährigen Arzt und Leiter der psychosomatischen Klinik in Bad Grönenbach im Allgäu, der sich sehr intensiv mit der Problematik befasste und extra eine Vergebensübung in 7 Schritten entwickelt, und auch darüber ein Buch unter dem Titel verfasst hat: "Die heilende Kraft der Vergebung".

Dieses Thema ist dann immer wieder bei mir auf dem Tisch, wenn Menschen aus Familien kommen, wo Gewalt und Alkohol vorherrschten und Angst und Schrecken verbreiteten und sie bis heute davon traumatisiert sind. Sie zu unterstützen, indem sie die verzweifelten Kinder in den Vätern z. B. sehen lernen, hat schon viel Wut in Mitgefühl verwandeln können.

Ich mache jetzt einen weiten Bogen zurück in die Geschichte des Jahres 399 v.Chr. Sokrates wurde zum Tode verurteilt, zu Unrecht, und er hat in einer seiner drei Abschiedsreden im Gefängnis mit seinen Schülern über das Glück gesprochen, wenn er den Schierlingsbecher getrunken und damit in eine bessere Welt entrückt ist. Aber dann sinnt Sokrates darüber nach, so sagt Eugen Drewermann das in einem wunderbaren Vortrag, und ich zitiere ihn hier wörtlich, was es bedeuten würde, den Weisen, die schon dort weilen, endlich zu begegnen, mit denen man immer schon sich habe austauschen wollen, alle diejenigen die vielmehr von der Natur verstehen, als die Richter von Athen, endlich zu lernen den Begrenztheiten des Irdischen zu entkommen, welch ein Segen. Aber dann, wie viel an Schuld auch aufgeladen wurde, es lässt sich Glück nur denken durch Vergebung, zu reifen also in Selbsterkenntnis zu der Fähigkeit alles Erlittene nicht länger zu verschmerzen, sondern durch Verstehen in sich selbst zu läutern, sei der Beginn eines wahrhaft seligen Lebens, und

mehr noch, es gehört dazu, dass diejenigen, denen wir Unrecht zufügten uns vergeben, etwas auf dass wir selber keinen Einfluss haben, aber dessen wir bedürfen, um mit uns ganz einverstanden zu werden und im Gleichen mit allen anderen an unserer Seite. Soweit die Passage aus dem Vortrag von Eugen Drewermann.

**Verzeihen** ist ein zwischenmenschlicher Prozess. In dem Wort verzeihen, steckt Verzicht. Ich verzichte auf eine Wiedergutmachung, hier wird aber der Täter mit eingebunden. "Ich bin Dir nicht mehr böse, ich verzeihe Dir" usw. und umgekehrt: "Es tut mir leid, ich wollte dich nicht verletzen, bitte verzeih mir, usw. diese Bitte muss ich dem Anderen gegenüber aussprechen und hoffen, dass er mir verzeiht, bzw. vergibt. Verzeihungen sind selbstverständlicher Bestandteil unserer Alltages. Wir rempeln jemand versehentlich an, ect. Selbstverständlich entschuldigen wir uns und damit genügt dies als Wiedergutmachung.

**Versöhnen** steht über dem vergeben und dem verzeihen. Manchmal ist Versöhnung möglich, weil auch der Täter sein Unrecht einsieht, manchmal ist es aber in der Psychotherapie nötig, sich mit den Familiensystemen in die man hineingeboren wurde, oder mit dem Umstand, zu diesem System zu gehören, aus zu söhnen, weil Angehörige aus dem System gar nicht mehr auf der Welt sind. Dennoch ermöglicht die Psychotherapie in einem ehrlichen Prozess auch Aussöhnung mit der Lebensgeschichte und den dazu gehörigen Systemen.

Nun möchte ich Sie noch einladen, mit mir noch Räume innerhalb der Psychotherapie zu betreten, in der Verwandlung ebenfalls stattfinden kann. Dies kann in Form von Aufstellungen, einer Traumamethode, oder auch in Gesprächen geschehen. Ich möchte ich Ihnen ein paar Beispiele aus meiner Arbeit erzählen, die mich selbst überrascht haben, wie sich das Licht den nötigen Raum verschafft hat. Der Schalter in diesen Fällen war: "Nicht aufgeben, auch wenn es aussichtslos scheint". Ich denke hier an zwei Frauen, die beide in demselben Betrieb 25 Jahre im Büro gearbeitet haben. Als dann eine neue Geschäftsführung kam, wurden sie von dem einen, der für ihren Arbeitsbereich zuständig war, hinaus gemobbt. Offensichtlich hatte er Angst, dass sie ihm zu sehr über die Schulter schauen könnten, sie waren bestens eingearbeitet, sehr verlässliche und dem Arbeitgeber gegenüber sehr loyale Mitarbeiterinnen, immerhin ein viertel Jahrhundert lang, er war noch neu. Sie waren beide sehr verzweifelt, denn sie waren über 50 Jahre alt, waren integriert, arbeiteten dort sehr gerne und es gab bisher keinen Grund, nicht bis zu ihrer Pensionierung zu bleiben. Derart hinaus geekelt zu werden, damit haben sie nicht gerechnet. Es wurde ihnen unmöglich gemacht dort noch weiter zu arbeiten und daher kamen sie zur Beratung und Supervision. Es war nur mehr alles finster um sie. Die eine Frau wurde auch sehr krank. Sich in ihrem Alter noch einmal eine neue Arbeit zu finden, schien ihnen unmöglich, und noch dazu unfreiwillig. Ich unterstützte sie, so gut ich konnte, ihr kreatives Potential zu

ergründen. Dann hörte ich länger nichts mehr von ihnen. Eines Tages bekam ich ein e-mail. Sie schickten mir Bilder von selbst entworfenen und genähten Handtaschen in einer Qualität, die jeder eleganten Boutique standhalten konnte. Ich war wirklich sehr überrascht. Sie haben nicht aufgegeben, sind auf die Suche nach einem neuen Lebensziel gegangen und siehe da, sie haben eine neue Bestimmung gefunden, und es macht ihnen sehr viel Freude, mehr als die trockenen Zahlen und sie waren auch erfolgreich.

Eine andere Möglichkeit, die Licht ins Dunkel bringen kann, ist eine Traumamethode, die ich sehr häufig anwende, um Menschen in der Therapie bei tief liegenden Problemen zu unterstützen. Diese Methode nennt sich brainspotting und hilft Traumata zu verarbeiten. Der Entdecker ist David Grand, ein Psychoanalytiker aus Amerika und er beschreibt ein Trauma als eine Kapsel, wo eine schwere seelische Erschütterung eingeschlossen ist, damit das Gehirn normal weiter arbeiten kann. Das scheint aber nur so, denn ein Trauma ist Teil unseres gelebten Lebens und will verarbeitet und aufgelöst werden, damit es Körper und Seele wieder gut geht. Mithilfe der Fixierung eines Augenpunktes versuchen wir diese Kapsel zu finden und zu öffnen und wenn Menschen sich darauf einlassen, dann erleben wir, wie sich in den Tiefen des wieder Erinnerns alter Schmerzen und Wunden und im Aushalten derselben, eine Wandlung vollzieht, da wird der Augenblick einer gefühlten Schwäche auf einmal zur Kraft und macht eine Transformation möglich, da spürt man plötzlich die Selbstheilungskräfte mit neuen Bildern und Gefühlen, die Körperregulationssysteme melden sich und bekommen so den Raum heilend ein zu greifen, der Mensch lernt sich auf diese Weise neu, lernt Kräfte kennen, von denen er vorher nichts wusste und erlebt so, welche Schätze in seinem Inneren wohnen und ihm dienlich sein möchten. Dazu das Beispiel einer Frau, die immer wieder erlebte, wie schwer sie sich einerseits von etwas trennen konnte, andererseits sich aber auch schwer tat, sich auf eine nahe Beziehung ein zu lassen, worunter sie sehr litt, und nicht wusste, warum. In der Brainspotting-Sitzung erlebte sie sich in einem dunklen warmen Raum und da war noch jemand zweiter. Ein Geschwisterchen, sie war nicht allein. Und sie erlebte noch einmal mit Schmerzen diese innige Verbindung, aber auch, wie dieses kleine Wesen neben ihr immer ruhiger wurde, bis es sich nicht mehr rührte. Eine Situation, die sehr häufig vorkommt, wie die Forschung heute weiß, und die bei den Menschen, die auf die Welt kommen, ein Trauma hinterlässt, das auf das ganze Leben einwirkt, solange es nicht bewusst ist. Indem meine Klientin den ganzen Schmerz noch einmal durchlitt, erkannte sie aber auch, dass sie leben durfte, auf die Welt kommen konnte, liebevoll erwartet wurde und so konnte sie sich von ihrem Geschwisterchen verabschieden. Ich habe sie dann eingeladen, sich vor zu stellen, dass sie ja beide aus dem Licht gekommen sind, eines ist wieder zurückgegangen, das andere macht jetzt seine Erdenreise und kehrt dann ebenfalls wieder ins Licht zurück.



Auch in Aufstellungen zeigt sich Verwandlung, wie ich als Repräsentantin selber erleben durfte. Ich wurde für einen Mann gewählt, ein Wissenschaftler, der ganz in seiner Arbeit aufging, aber trotzdem depressiv und sehr unglücklich war. So wie ich das wahrnehmen konnte, machte er es seiner Umgebung dadurch nicht leicht. Es gab eine Frau, die er liebte, und sie ihn auch, aber mit dieser Situation nicht zu recht kam. Im Lauf dieser Aufstellung erkannte die Repräsentantin der Frau die Situation, versuchte ihn zu verstehen und blieb in der Beziehung. In der Aufstellung stand sie hinter mir, ich glaube, sie hat mich nicht einmal berührt, sie blieb nur einfach da. Sie war präsent, ohne etwas zu fordern, und ich fühlte wie gut mir das tat. Es wendet sich jemand nicht von mir ab, obwohl er das leicht hätte tun können. Und da erlebte ich, wie von dieser Verbindung Kraft und Energie in mich hinein zu strömen begann und es ermöglichte Verwandlung. Allmählich fing ich an, den Raum um mich bewusst wahrzunehmen, die Gegenstände des Zimmers wurden für mich langsam sichtbar, obwohl sie schon die ganze Zeit im Raum waren, nach und nach wurde alles auf einmal klar, ich spürte mich als Teil des Raumes, das Leben kehrte zurück, Leichtigkeit erfüllte mich und ich erlebte mich endlich lebendig, aber auch, in welcher Düsternis ich mich befand, was mir vorher überhaupt nicht bewusst war. Ich war überzeugt, in meiner Kraft zu sein und die Welt war so in Ordnung für mich. Aber unter diesen Voraussetzungen spürte ich in dieser Rolle die geliebte Frau hinter mir ganz neu, sie gab mir zu verstehen, es ist in Ordnung, ich bin bei Dir, ich bleibe. Ich habe mich völlig neu wieder gefunden. Da ist jemand da geblieben, hat mich nicht aufgegeben, ist zu mir gestanden, hat mich verstanden, hat mich und meine Situation erkannt. Am liebsten wäre ich in dieser Rolle geblieben, so erfüllt hat mich diese Verwandlung. Hier war das Licht so deutlich zu erleben aber auch die Dunkelheit in der ich mich in dieser Rolle befand.

Wenn man 10 Jahre im Hospiz gearbeitet hat, so wie ich, wo so viele Menschen auf Grund ihrer schweren Erkrankung weggestorben sind, und nur mehr die Qualität der Zeit eine Rolle gespielt hat, wie kann man dann noch davon sprechen, dass das Licht über die Dunkelheit siegt? Ist das im Angesicht des Todes nicht ein Hohn? Nein, meine Damen und Herren, gerade in solchen Augenblicken erleben sich Menschen plötzlich in ihrer Ganzheit, aus dem Schatten treten Möglichkeiten von Kreativität und Lebensfülle hervor, die viele Jahre darauf warten mussten, aus ihrem Schattendasein endlich ans Licht zu kommen. Der Schalter ist immer wieder in solchen Fällen die Erkenntnis **sein** zu dürfen, trotz aller Schwachheit und Angewiesenheit auf andere, weil ja die Krankheit gar nichts anders mehr erlaubte. Gerade solche Menschen, die gut gelernt hatten nur da sein zu dürfen, wenn sie etwas nachweislich leisteten,

erlebten sich in dieser schweren Zeit auf einmal neu. Ich denke an einen sehr netten Patienten, der in dieser Zeit einen Baum, einen Lebensbaum für sich geschaffen hat, der ihm sehr wichtig geworden ist, unter dessen Zweigen er sich von nun an befand, in den Trancereisen, die wir machten, war er dort, er malte ihn immer wieder und er erzählte, wie viel Kraft von diesem Baum ausging und wie er als Teile desselben erlebte. Er wusste gar nicht, dass er so kreativ sein konnte, und dass es ihm so viel Freude bereiten würde, diese Fähigkeiten an sich zu entdecken und so gut es ging, um zu setzen. Er war sich der Unheilbarkeit seiner Krankheit sehr wohl bewusst, war sich aber klar, dass er ohne diese so weiter gelebt hätte wie bis her und das wollte er so nicht mehr. Jetzt erst hat er erfasst, was wirkliche Lebensqualität bedeutet, in der er sich in einer Ganzheitlichkeit erlebte, die er so nie an sich kennen gelernt hatte. Es hat die Beziehung zu seiner Familie auch noch sehr intensiviert, obwohl die Zeituhr fast abgelaufen war. Die Zeichnung von seinem Baum ist geblieben, als ein Symbol seiner Neuwerdung am Ende seines Lebens und sie fand auch Aufnahme in seiner Parte.

Es gibt keine gelungene Menschwerdung ohne Verwandlung. Aber sie muss zugelassen werden, damit sie uns hilft, ganz zu werden, uns immer wieder neu zu entdecken, und zu entwickeln, unserer Persönlichkeit zur Entfaltung zu verhelfen, vorhandene Potentiale ans Licht zu holen, damit sie nicht nur uns sondern auch unser Umfeld zum Leuchten und zum Strahlen bringen. Es ist unsere Aufgabe unser Leben, oder Facetten daraus neu zu sehen, sie erhellen den Alltag, eine neue Sicht führt oftmals aus der Dunkelheit ins Licht.

Daher möchte ich Sie ermutigen, sich vor ihren Schatten nicht zu fürchten, sondern sich neugierig auf die Suche nach sich selbst zu begeben, dann können sie ungeahnte Schätze heben, wie sie uns in den Märchen und in den Träumen gezeigt werden und das macht unser Leben kostbar. Ich lade Sie ein, glauben Sie mir, es lohnt sich.

Literatur:

Anselm Grün: "Verwandlung" eine vergessene Dimension geistl. Lebens Verlag: Grünewald Mainz  
Konrad Stauss: "Die heilende Kraft der Vergebung" Verlag: Kösel  
Eugen Drewermann: Vortrag: "Liebe, Leid und Tod", in der Arbeiterkammer Feldkirch, 27. Februar 2014