

Vortrag 5. Mai 2009
Gesundheitsnetz Währing

Die Fülle des Lebens aus der Sicht
Der Psychotherapie

In meinem letzten Vortrag habe ich bei der Interpretation der letzten beiden Gebote kurz über die Fülle des Lebens gesprochen. Es ist mir wichtig mich diesem Thema einmal länger und ausgiebiger zu widmen. Daher habe ich es für diesen heutigen Abend gewählt. Ich denke das passt wunderbar in diese Jahreszeit. Denn es ist wieder einmal Frühling. Der so genannte Wonnemonat Mai hat gerade erst begonnen. Was für eine Fülle, wenn wir in unsere Wälder, Wiesen, Gärten schauen. Wie viele ungezählte Blüten hat z.B. so ein blühender Kirschenbaum. Jedes Jahr werden viele Bäume wieder in ein wunderbares bräutliches Gewand gehüllt. Millionen von Blüten, für nur wenige Tage. Welch ein Reichtum und wie verschwenderisch geht Mutter Natur damit um, um nur ein Beispiel zu nennen. Und wir können diese Pracht genießen und dürfen uns daran erfreuen. Sie wird uns einfach zur Verfügung gestellt. So selbstverständlich. Und es beginnt jährlich wieder ein Kreislauf der Fülle von der Blüte, bis zu den Früchten und der Ruhezeit, die ja auch in Fülle da sein muss, sonst gibt es nicht die Kraft um wiederum neu zu beginnen. Wir kennen das ja, wenn wir nicht ausgeschlafen sind und ein neuer Tag voller Aufgaben auf uns wartet.

Was aber, meine Damen und Herren, ist nun die Fülle des Lebens? Oft gehört, oft versprochen, vielfach interpretiert, angefangen von den verschiedenen Religionen bis hin zur Werbung.

Was ist das überhaupt, wie komme ich in ein Leben in Fülle, und was hat die Psychotherapie damit zu tun, damit möchte ich mich in diesem Vortrag befassen.

Nun, was versteht man darunter? Da stellt sich zunächst einmal die Frage, was ist Leben überhaupt? Was macht das Leben, mein Leben aus, was macht es lebenswert, kostbar, was muss sein, dass ich am Ende meiner Tage sagen kann, „und es war gut, auch wenn es nicht immer leicht war.“ Ich denke es hängt damit in erster Linie zusammen, womit dieses Leben gefüllt war um es als ein „erfülltes“ bezeichnen zu können.

Aber welche Voraussetzungen benötigt der Mensch um die dargebotene Fülle auch wirklich annehmen und sich daran freuen zu können?

Wie ich bereits in meinen anderen Vorträgen darauf hingewiesen habe, ist unser menschliches Dasein darauf ausgerichtet, sich wohl zu befinden, in einem guten Zustand zu sein und sich immer wieder dorthin zu bringen. Und ich bin den Forschern auf dem Gebiet der Neurobiologie so dankbar, dass sie es uns heute ermöglichen, mit ihren Ergebnissen, auf Grund bereits vieler sicheren Studien, das auch nachweisen zu können, was wir in der Psychotherapie ja tagtäglich erleben. Und es ist erstaunlich, welche Umwege manches mal dafür gegangen werden, und man keine Mühe auslässt und es einem nicht einmal immer bewusst ist. Darauf werde ich in meinem Vortrag noch zurück kommen.

Machen wir doch einmal zusammen ein kleines Experiment. Achten Sie jetzt ganz einfach einmal darauf, während Sie mir zuhören, wie oft Sie Ihre Sitzhaltung in dieser Stunde verändern, während ich hier draußen rede, wenn Ihre Muskeln ermüden und es Ihnen zeigen. Spüren Sie dem einmal bewusst nach. Man schlägt die Beine übereinander, dann macht man es umgekehrt, was machen meine Hände? Sie kreuzen sich, dann faltet man sie, legt nebeneinander, das wird vielleicht mit der Zeit unbequem, dann sucht man wieder eine

neue angenehmere Haltung usw. Üben Sie sich hier im Bewusstmachen dieser kleinen, ich nenne sie einmal „Wohlbefindlichkeitsaktionen“. Sie werden mir trotzdem gut zuhören können. Und vielleicht möchten Sie auch in Ihrem Alltag, morgen z.B. bewusst einmal darauf schauen, wie oft Sie sich immer wieder in einen guten Zustand bringen. In ein Wohlgefühl. Es juckt irgendwo und man kratzt sich, setzt sich nieder, wenn man zu lange gestanden ist, wie froh ist man, wenn in der U-Bahn genug freie Plätze sind und einer ist auch für mich dabei. Die schwere Einkaufstasche wandert immer wieder von einer Hand zur anderen. Sie hören die Musik, die Sie gerne haben, kaufen sich zwischendurch ein kleines Eis, trinken irgendwo mit einem Freund, einer Freundin einen Kaffee und tauschen sich dabei aus. Es geht mir jetzt mit diesen Beispielen sehr bewusst nur um die Kleinigkeiten unseres Alltagslebens. Und dafür gibt es noch unendlich viele Beispiele. Ständig tun Sie irgend etwas in Ihrem täglichen Leben, damit es Ihnen gut geht. Auch wenn Sie es sich nicht unbedingt bewusst machen. Das alles hat mit der Fülle des Lebens zu tun.

Ich möchte unser Thema von verschiedenen Seiten mit Ihnen gemeinsam betrachten. Wo wird sie denn für den Menschen am Beginn als noch werdendes Leben, als Säugling, schließlich dem Erwachsenen auch noch im hohen Alter spürbar, wie und woran können wir sie als solche erkennen und für uns nützen?

Wir wissen seit langem, dass das werdende Menschenkind im Mutterleib mit allem, was es zu seiner Entwicklung benötigt, optimal versorgt wird und sich auch versorgt. Es holt sich alles in Fülle, was die Mutter zur Verfügung hat und diese tut gut daran, auf sich selbst gut zu achten und alles Nötige in genügendem Ausmaß für sich und das Baby bereit zu stellen. Auch auf der Beziehungsebene gilt es von Anbeginn des Lebens an eine Fülle an guten Gefühlen dem neuen Leben anzubieten, eine Beziehung von Anfang an zu entfalten, denn das ist für seine spätere gesunde Entwicklung unumgänglich. Die pränatale Forschung lehrt uns, dass das Kind vieles wahrnimmt, über verschiedene Kanäle, es hört ja schon sehr früh, auch über die Gefühle der Mutter kann es spüren, ob es ihr gut geht, es hört die Sprachmelodie, die Wirbelsäule und die Beckenknochen der Mutter sind wie ein Verstärker und leiten den Klang weiter und die mütterliche Stimme ist dann noch besser hörbar, als die Körpergeräusche. Worte versteht es natürlich noch nicht, aber es kann so die Stimmung wahrnehmen, auch ob man dem kleinen Wesen wohl gesonnen ist und sich freut, dass es auf die Welt kommt. Von all dem Guten, einer liebevollen Beziehung, die sich im Kontakt, nämlich mit dem Kind zu reden, ihm etwas vor zu singen, ihm die Freude, dass es da ist, fühlen lassen, es spürt das alles tatsächlich, von all diesem Guten, sollte es bereits im Mutterleib **erfüllt** sein, denn dann bekommt es die besten Bedingungen, seelische, wie auch körperliche Gesundheit, Wohlbefinden und die Fähigkeit dies nicht nur zu entwickeln, sondern auch leben und annehmen zu können.

Wenn zwischenmenschliche Beziehungen Störungen unterliegen, führen sie zu seelischen und körperlichen Erkrankungen. Vernachlässigungen oder gar Misshandlungen beeinträchtigen nicht nur das seelische Erleben, sondern auch Störungen der Hirnfunktionen. Im Blut oder Speichel der Kinder, die keine sichere Bindung erleben, wird vermehrt Cortisol, das ist ein Stresshormon nachgewiesen, das auf die Dauer gesundheitsschädlich ist. Solche Menschen sind oft später anfällig für psychosomatische Erkrankungen. Noch im Mutterleib fühlt es die Missstimmung, wird von den Stresshormonen der Mutter nicht verschont, fühlt, ob es erwünscht ist oder nicht, entsprechend wehren sich auch manchmal Kinder auf die Welt kommen zu wollen, wie es immer wieder in Geburtsträumen erinnert wird. Dieser Stress am Beginn eines menschlichen Daseins, kann sich dann leider auch in der Persönlichkeitsentwicklung bemerkbar machen, wenn er nicht liebevoll wieder ausgeglichen wird.

Eine weitere Fülle wird dem Säugling, auch schon vor seiner Geburt von der Natur zur Verfügung gestellt. Aus der Neurobiologie wissen wir, dass im Gehirn Neugeborener eine große Menge noch weitgehend funktionsloser neuronaler Verschaltungen der Nervenzellen untereinander vorhanden sind, die sozusagen darauf warten, programmiert zu werden. Was passiert hier? Joachim Bauer, ein von mir schon mehrmals erwähnter bekannter Neurobiologe, Arzt und Psychotherapeut aus Freiburg sagt, „aus Psychologie macht das Gehirn Biologie“. Was heißt das? Er erklärt es folgendermaßen: „Es sind in erster Linie unsere zwischenmenschlichen Erfahrungen, die die neuronalen Strukturen unseres Gehirns formen und es daher beeinflusst. Gene formen die grobe Struktur des Gehirns, doch die Erfahrungen des Kindes sind es, welche die Feinregulierung bei den Nervenverbindungen bestimmen, wovon die Funktionsweise des Gehirns abhängt. Diese Feinregulierung durch Erfahrungen in der Umwelt geht auch im Erwachsenenalter weiter“. Soweit Joachim Bauer. Was erlebt denn ein Kind bereits vor seiner Geburt und danach in aller erster Linie. Was macht es denn überhaupt lebens- und überlebensfähig. Es sind die zwischenmenschlichen Beziehungen die dem Kind von Anfang an angeboten werden müssen. Sie bestimmen auch das seelische Erleben und dann natürlich auch sein Verhalten. Nur über diese Schiene ist auch Lernen überhaupt möglich. Was es für die Entwicklung seines äußeren Leben benötigt, das Erkunden seine Umwelt, das Umsetzen dessen, was es lernt, das Erlernen der Sprache und die Fähigkeit sich darüber zu verständigen, in auch sprachliche Kommunikation zu treten, auf Grund der vielen vorhandenen Synapsen kann ein kleines Kind gut drei Sprachen gleichzeitig erlernen, wenn es diese regelmäßig hört, wobei es der Muttersprache den Vorzug gibt, weil es diese Sprachmelodie schon gut kennt, ist auch für die innere Welt, unserer seelischen Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Man kann sagen: **Die Fülle der neuronalen Verschaltungen steht der Fülle des Lebens zur Verfügung.** Kinder sind ungemein lernfähig, wir staunen immer wieder darüber, was so ein kleines Wesen in sich aufzunehmen imstande ist und das in kürzester Zeit. „Derzeitige Forschungen“, so schreibt Bruce Lipton in seinem Buch „Intelligente Zellen“ „weisen darauf hin, dass diese hohe und schnelle Speicherfähigkeit in der fluktuierenden elektrischen Aktivität des Gehirns liegt, die im EEG ablesbar ist. Menschen zeigen vom Kleinkind bis zum Erwachsenen verschiedene Variationen von den langsamen Delta- bis hin zu den schnellen Betawellen, je nach dem in welchem Zustand sich der Mensch gerade befindet. Bei Kindern konnte nachgewiesen werden, dass je nach Entwicklungsstadium eine ganz bestimmte Wellenfrequenz besonders bevorzugt ist. Bei Dr. Rima Laibow ist das nachlesbar in dem Buch „Quantitative EEG and Neurofeedback“, wo der Ablauf dieser Entwicklungsstadien beschrieben ist. Von der Geburt bis zum zweiten Lebensjahr herrschen die tiefsten Frequenzen, das sind die Delta-Wellen vor. Vom zweiten bis zum 6. Lebensjahr spielt sich die Entwicklung in erster Linie im Bereich der Thetawellen, ab, das sind schon höhere Frequenzbereiche. In der Hypnose ist man in diesem Delta- und Thetawellenbereich, weil in diesem niedrigen Bereich die Programmierung leichter möglich ist. Darum können Kinder gerade bis zum 6. Lebensjahr so unvorstellbare Mengen an Informationen abspeichern, was unbedingt notwendig ist, um sich ihrer Umgebung anpassen zu können und diese Informationen auch zu verarbeiten. Nur: die Kinder sind angewiesen, dass sie diese Informationen von Menschen mit denen sie in Beziehungen stehen, bekommen. In der Interaktion mit den Eltern und anderen für sie wichtigen Personen. Sie lernen ungeheuer viel durch die Beobachtung ihrer Umgebung, lernen von dem was die Mütter, die Väter tun. Schon ganz am Beginn versuchen sie, durch die Möglichkeit der Spiegelneuronen die Mundbewegungen der Mütter nach zu machen. Ich habe das bei meinen Kindern mit großem Vergnügen immer wieder festgestellt. Man könnte fast sagen, dass Eltern so etwas wie Gentechniker sind, die, wie Joachim Bauer sagt, auf der Klaviatur der Gene spielen. Natürlich werden auch für das Kind und den späteren Erwachsenen negative Programme installiert, solche Sätze wie: „Das schaffst du sowieso nicht“, oder eine Klientin hat von ihrer Mutter immer wieder gehört, „wenn ich dich nicht hätte, ginge es mir

besser“. Es ist kein Wunder, dass diese Frau diesen Schmerz mit Alkohol immer wieder zu betäuben versuchte, denn er war bestens einprogrammiert. Ich denke jeder von uns schleppt in seinem Gedächtnis irgend welche Glaubenssätze mit sich herum. Was an Verschaltungen nicht gebraucht wird, geht auch wieder verloren. Das Wort Atrophie ist uns ja hinlänglich bekannt. Soviel wie Mutter Natur auch hier bereitstellt, kann in seiner großen Fülle gar nicht genützt werden. Es bilden sich dann Synapsen auch wieder zurück. Leon Eisenberg, ein sehr bekannter Forscher schreibt: Die neuro anatomischen Feinstrukturen im Gehirn werden durch seelische Aktivität festgelegt. Nervenzell-Verbindungen entstehen durch sozial vermittelte Erfahrungen in der Umwelt. Nervenzellverbindungen geben diese Erfahrungen wieder bzw. enthalten sie. Soviel an Theorie. Ich hoffe, dass war jetzt nicht zuviel an theoretischer Fülle.

Was bedeutet das für unser Thema? Was ist nun unter der Fülle des Lebens zu verstehen? Die Fülle des Lebens ist dadurch gegeben, dass wir, noch bevor wir auf die Welt kommen, bis zu dem Augenblick an dem wir von dieser Welt wieder weggehen, weitgehend gute, erfüllte und sich immer wieder neu erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen haben. Sie unterstützen uns, uns in die Welt zu wagen, die zuerst nur unser Kinderzimmer ist, unsere Potentiale zu erkennen, diese umzusetzen und auszuweiten, unseren Platz im Leben zu suchen, zu finden und ihn auch einzunehmen und sich wert zu fühlen. Viktor Frankl sagt: „Sinn und Selbstverwirklichung bekommt man gratis mitgeliefert, wenn man seinen Platz im Leben gefunden hat, diesen annimmt und so gut erfüllt, wie man kann. Sinn und Selbstverwirklichung sind dann Nebenprodukte, die man nicht aktiv angehen kann, die sich aber selbstverständlich einstellen. Ein junger Opernsänger hat mir neulich gesagt, dass man, wenn man seinen Platz im Leben gefunden hat, viel aushalten kann, weil man eine innere Freiheit hat, und auf die Frage wie er dazu gekommen ist, hat er erzählt, dass in seiner Familie die Kinder nie nach ihrer Leistung bewertet wurden, sondern das Gefühl bekamen, dass sie in Ordnung sind, auch wenn das was sie taten nicht immer in Ordnung war und sehr klar und bestimmt korrigiert wurde. In der Pädagogik mancher Eltern erlebt man, dass bei vielen Kindern, die sich die Fülle ungeniert nehmen, z B. sich in den Mittelpunkt stellen, ihre Bedürfnisse sehr vehement durchsetzen, egal wo sie sich gerade befinden, dadurch auch manchmal auffallen, dieses Verhalten schamhaft unterbunden und verboten, anstatt kultiviert wird. Wie soll das Kind lernen mit seinen Gefühlen umzugehen, positives Verhalten zu erlernen, wenn es so viele Verbote gibt. Zu lernen, wie man konstruktiv sich aus einander setzt, zu sich selber steht, wenn es anfänglich noch so etwas wie einen kindlichen Wildwuchs gibt kann für Eltern sehr anstrengend sein, aber ich denke es lohnt sich und es fördert nicht nur unsere zwischenmenschliche Kultur, sondern bestimmt auch die Qualität unserer Beziehungen.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal auf die im letzten Vortrag angesprochenen Motivationssystemen, Belohnungs- oder auch Gesundheitssystemen hinweisen, weil sie all dies beinhalten, dass wir auf Wahrgenommen werden, anerkannt und geschätzt werden geliebt sein angewiesen sind, um unser Leben als ein gelungenes zu erfahren. Und dass diese Systeme, und darum heißen sie ja auch so, erst einmal motiviert werden müssen, damit sie ihre gesunden Botenstoffe auch zur Verfügung stellen, das sind körpereigene Opiate wie Oxytocin, ein wichtiges Bindungshormon, das wir bisher nur von der Geburt her gekannt haben, wo es vermehrt ausgeschüttet wird weil es zur Bindung von Mutter und Kind gebraucht wird, es entsteht auch, wenn wir uns liebevoll und zärtlich berühren, dann Serotonin, Dopamin, usw. ich glaube ich habe sie in meinem letzten Vortrag genauer erklärt Wir brauchen diese körpereigenen Stoffe, weil sie uns Gesundheit, Wohlbefinden, Fähigkeit zur Aktivität unseren Alltag zu bewältigen, uns gut zu fühlen, erst überhaupt einmal ermöglichen. Und das geschieht über gute Beziehungen zu anderen Menschen, sonst werden diese Stoffe nicht bereitgestellt.

Ich habe mir erlaubt, eine kleine Umfrage in einem Seniorenkreis zu machen, was Menschen gegen Ende ihres Lebens als Lebensfülle bezeichnen würden. Sie wurden gebeten, ohne großes Nachdenken, so aus dem Bauch heraus auf einem Zettel aufzuschreiben, was sie darunter verstehen und wie sie sie erleben. Das Ergebnis möchte ich Ihnen gerne vorstellen und mit dem vergleichen, was die Neurobiologen herausgefunden haben, was unser Menschsein im besten Sinne ausmacht. Die Damen und Herren kannten die neurobiologischen Erkenntnisse alle nicht, daher ist das Ergebnis umso interessanter. Befragt wurden 20 Personen. Von ihnen gaben 17 an, dass ihnen gute Beziehungen in ihrer Ehe, Familie, die Fülle des Lebens bedeuten, z.B. in der Familie einen guten Platz haben, die Familie glücklich zu wissen und etwas dafür tun zu wollen, dazuzugehören, auch als alter Mensch, für andere Menschen da sein zu können, Freundschaften zu pflegen, ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu sein, die Aufgaben des Lebens erfüllt zu haben und den Anforderungen gerecht geworden zu sein. Viele Lebenserfahrungen machen zu dürfen, umfassende Liebe zu erleben und sie weitergeben, auch Eins-sein können mit sich selber war darunter. Die Antworten begannen auch mit dem Satz: "Der Sinn meines Lebens ist..." Es war der einen oder anderen Seniorin gar nicht bewusst, dass sie die Fülle des Lebens auch mit dem Lebenssinn gleichgesetzt hat.

Ein besonders schöner Satz, den eine alte Dame aufgeschrieben hat und den ich meinem Vortrag gerne voranstellen möchte lautet: "Wenn Schatten auf dein Leben fallen, bedeutet es, es gibt ein Licht, das zu suchen es sich lohnt."

Nun, wie sieht die Situation in der psychotherapeutischen Praxis aus? Wie erlebe ich hier die Fülle des Lebens bei den Menschen, die sich mir anvertrauen? Was sicher ist, jeder kennt sie irgendwie, aber hat er sie so selbstverständlich zur Verfügung? In meiner Arbeit begegne ich dem Wissen darum und dass sie einem zusteht, in erster Linie in der Sehnsucht der Menschen danach. In den vielen Sorgen, Problemen, und Nöten mit denen sie die Beratungsstelle oder meine Praxis aufsuchen schwingt diese Sehnsucht nach Wahrgenommen werden, angesehen sein, anerkannt und geschätzt und letztlich geliebt zu werden deutlich mit. **Danach** wird gesucht. Das eigentliche Thema fast jeder Therapie und Beratung lautet: Unsere Beziehungen stimmen nicht mehr, nicht mehr zwischen den Ehepartnern, zwischen Eltern und Kindern, Lehrern und Schülern. Immer wieder klagen verzweifelte bemühte Lehrer, sie erreichen Kinder nicht mehr. Diese sind ganz woanders, gar nicht in der Lage, den Lehrer, bzw. den Lehrstoff wahr und aufzunehmen. Wie viel Angst, Wut, Trauer, Verzweiflung und andere negative Gefühle **erfüllen** meine Räume, anstatt **erfüllte** Beziehungen. Wie kommt das? In wie vielen Ländern unserer Erde zählt der Mensch nichts, kann er jederzeit ausgebeutet werden weil er jederzeit austauschbar ist. In wie vielen Ländern zählen Frauen und Kinder nichts oder viel weniger als Männer. Wo wird der Mensch in seiner Einmaligkeit, Unwiederholbarkeit, Einzigartigkeit um die er weiß auch wahrgenommen und entsprechend geschätzt? Angefangen vom Mutterleib bis zu seinem letzten Weg.

Ein Baby, wenn es unter positiven Bedingungen geboren wurde und so aufwachsen darf, weiß offenbar um seinen Wert. Ich glaube nicht, dass es sich nur um ein instinkthafes Verhalten handelt. Dazu gibt es genug andere pränatale Forschungsergebnisse.

Ein kleines Kind will leben, es will überleben, es will in guten und gelungenen Beziehungen leben, es will ein Leben in Fülle und tut so vieles dafür, es kämpft, bis es nicht mehr kann. Wie viele kleine Kinder in erwachsenen Menschen laufen der Anerkennung und Liebe der Eltern oder eines Elternteiles ein ganzes Leben lang nach und geben nicht auf, weil sie wissen, von nirgend einem Anderen brauche ich es so dringend, wie von meiner Mutter, meinem Vater. Nirgends erlebe ich ein so hohes Maß an Hoffnung wie bei Kindern. Sie wollen dass es ihnen gut geht und sie tun alles dafür. Sie gehen oft die krummsten Wege. Die verzweifelte Hoffnung sehe ich in den Mechanismen, die chronisch traumatisierte Menschen

benützen um einigermaßen gut zu überleben. Wie sie mit großer Kraft und Vehemenz nicht aushaltbare Erinnerungen immer wieder abwehren bis hin zur totalen Erschöpfung und sich trotzdem bemühen dem alltäglichen Leben gerecht zu werden und es sich gut gehen zu lassen, so weit es ihnen möglich ist. Ihnen gilt meine ganz besondere Hochachtung. Und immer wieder diese Sehnsucht, dass sie das Leben in Fülle bekommen. Dann muss das durch Alkohol, Drogen, viel Arbeit etc. wieder ausgeglichen werden mit einem hohen gesundheitlichen Preis, obwohl man sich ja so nach Gesundheit sehnt. Gerade in den dramatischen Störungen zeigt sich das besonders deutlich. Drehen Sie doch die Medaille einmal um. Was ist denn auf der anderen Seite als das Wissen, wenn auch zum Teil unbewusst, wie es sein sollte, wie sich so ein Leben anfühlen könnte. Sehnsucht und Hoffnung sind für mich die Träger des Wissens um die Fülle des Lebens, ich sehne mich nicht nach etwas, das ich nicht kenne und ich erhoffe mir nichts von dem was ich nicht weiß. Sehnsucht und Hoffnung resultieren immer aus dem Wissen um Erfüllung. Daher sind sie in der Therapie und Beratung, wenn es darum geht, den Menschen die Fülle des Lebens wieder zugänglich zu machen, meine wichtigsten Helfer und Partner.

Aber was brauchen wir um dahin wieder zu kommen, sie wieder genießen und überhaupt annehmen zu können? In unserer Gesellschaft war es in einer sehr breiten Bevölkerungsschicht nicht üblich sich selbst zu achten, zu schätzen, sich selbst einen Raum zu geben. Und die Kinder sind neben her gelaufen. Sie waren als eigenständige wertvolle Geschöpfe nicht **angesehen, wertgeschätzt, anerkannt**. Oftmals sehr geliebt. Das hat manches wieder ausgeglichen. Man gestand ihnen eine eigene kleine Persönlichkeit nicht zu, in deren kleinen Kopf es manch klugen Gedanken gab. Man war für die Anderen da, basta. Und wie gut das gelang, hat meinen Wert bestimmt. „Mein Mann hat mich sehr gebraucht“ höre ich immer wieder viele Frauen sagen. Aber sie haben sich dabei zum Teil selber aufgegeben, ihre Identität hat sich dabei ein Stückel im Anderen aufgelöst in der Familie, in den Kindern. Es ist gut dass es mich gibt hängt immer wieder zusammen mit dem gebraucht werden und nicht mit dem Wert an sich, den hat man an sich gar nicht wahrgenommen. Ich habe alles für meine Familie getan, höre ich Männer sagen, aber sie haben keine Zeit gehabt ihre Beziehungen zu pflegen weil sie die Beziehung zu sich selber nie richtig wahrgenommen haben und sich selbst noch nie richtig begegnet sind. Was viele Menschen in vielen Generationen nie richtig lernen konnten, war ein guter Spiegel der eigenen Persönlichkeit. **Du bist o.k., was nicht heißt, dass du machen kannst was du willst. Das ist die Devise.** Da spürt das Kind, das ist stimmig für mich. Es weiß es instinktiv. Aber was erleben viele Kinder bereits schon von klein auf? Du bist nur dann o.k. wenn du.....und damit gibt der Spiegel ein verzerrtes Bild wider. Es stimmt nicht mehr. Das Kind hat das Gefühl **sein** Gesicht ist nicht in Ordnung aber es muss es doch wahren, muss es wieder in Ordnung bringen, es muss unendlich dafür tun, es ist so schrecklich anstrengend, es gibt soviel wofür man sich schämen muss. Ist das die Fülle des Lebens, nachdem sich die Menschen so sehnen? Warum empfinden sich Menschen inmitten von Reichtum und Wohlstand so arm? Ich denke an einen Mann, der sich in eine Frau sehr verliebt hat, obwohl er gut verheiratet war, einen gut bezahlten und sehr kreativen Job und eine liebevolle Familie hatte. Aber verzweifelt, zerrissen zwischen den beiden Frauen. Was zog ihn denn so an bei dieser neuen? Sie hat so eine Fülle zu geben und ich kann ohne sie nicht mehr leben, kam nach einer längeren Reflexion heraus. Seine Mutter hatte seinerzeit vom Hausarzt die Anweisung bekommen, das Kind ausschließlich zum Füttern und Wickeln aus dem Bettchen zu nehmen. Und sie stand manchmal sehnsüchtig am Kinderbettchen, wollte so gerne ihr Kind an sich drücken, aber die gut gemeinten Worte des Arztes waren stärker und die Angst beim ersten Kind etwas falsch zu machen größer bei dieser einfachen Frau aus einem kleinen Dorf. Er hat dann eine Frau geheiratet, die ebenfalls emotional karg aufgewachsen war und auf der Suche nach dem Mehr im Leben. Sie konnte sie ihm auch nur mit ihren Möglichkeiten anbieten und es war für beide zu wenig. Letztlich siegte doch die Fülle, die er in seiner Familie und deren Liebe fand nach

dem ihm die Botschaft bewusst geworden war, die diese Episode in seinem Leben für ihn bereit hatte und er konnte sie zum ersten Male wirklich spüren und annehmen.

Was können wir hier in der Therapie und Beratung tun? Mein Zugang ist, dem Kind von einst zu vermitteln, dass der **Spiegel** verzerrt ist, nicht **sein Gesicht**, dieses ist und war immer ganz in Ordnung, es ist o.k. so wie es ist, darum ist es gut, dass es dich gibt, dass du da bist, dass du wichtig bist, einen Platz im Leben hast, eine Aufgabe die darauf wartet von Dir gelöst zu werden und dass du das in deinen gelebten zwischenmenschlichen Beziehungen gespiegelt bekommst. Und ich gehe auf die Suche mit den Menschen, nach solchen Spiegeln. Und es gibt sie. Zahlreich meistens. Nur wurden sie in diesem Umfang meist nicht wahr genommen. Und mit den Erkenntnissen der Neurobiologie gibt es Informationen, die ihnen verständlich sind, die sie daher gut annehmen können und sich so Gefühl und Verstand gut miteinander verbinden lassen. Es ist oftmals ein weiter Weg, der viel Geduld erfordert, den man streckenweise gemeinsam zurückgehen muss, aber mit einer anderen alten und zugleich neuen Botschaft, einem Korrektiv, einem Zurechtrücken. Da geht oftmals eine Türe auf und das Leben in Fülle wird einem dann endlich zuteil. Bei starken Traumatisierungen von Menschen versuchen wir, die Vermeidungsstrategien in ihrer helfenden Funktion zu sehen und zu würdigen und so das verletzte Kind von einst zu unterstützen, dass diese Anteile sich integrieren können und es so wieder zu einer Ganzheitlichkeit zurückfindet. Das allein wird schon als Fülle erlebt und das andere darf dann in einer guten Dosis Stück für Stück dazu wachsen. In der Beratung und Therapie gilt der Versuch es nie auf zu geben die Menschen zu unterstützen sie mit dem Wissen um die Fülle des Lebens wieder zu verknüpfen, ihnen ihren eigen inneren Reichtum wieder zugänglich zu machen und sie ermutigen das für den Rest ihres Lebens immer weiter zu tun.

Wie hat die alte Dame so schön geschrieben: Wenn Schatten auf dein Leben fallen, bedeutet es, es gibt ein Licht, das zu suchen es sich lohnt.