

Walther Cormann

Menschwerdung

Walther Cormann, Diplom-Psychologe und Diplom-Betriebswirt,
Psychologischer Psychotherapeut, Systemischer Therapeut,
Supervisor und Lehrtherapeut/DGSF, Institutsleitung und Autor,
ptz@cormanninstitute.de
www.cormanninstitute.de

1. Teil

Über die Entstehung, Entwicklung und Veränderung menschlicher Potenziale

Von der Zeugung bis zur Geburt

Menschwerdung ist ein lebenslanger Prozess, der in unterschiedlichen Phasen, mit unterschiedlichen Aufgaben und Zielsetzungen das ganze Leben prägt – von der Zeugung bis zum Tod. Dieser Verlauf ist niemals abgeschlossen, das Leben bietet ständig neue Entwicklungs- und Lernmöglichkeiten, und die Persönlichkeit des Menschen kann sich immer wieder neu erfinden.

Die Systemtheorie, der Konstruktivismus, die Kybernetik, die Neurowissenschaften, die Kommunikationswissenschaften, die Erkenntnisse der Familientherapie und Systemischen Therapie usw. haben durch ihre Forschungen und erkenntnistheoretischen Abhandlungen dazu beigetragen, dass wir heute ein ganzheitliches Bild menschlicher Prozesse wie Menschwerdung und Lebensgestaltung vorliegen haben. Wir können davon ausgehen, dass jedem Menschen ein unerschöpflicher Reichtum an Lebensenergie zur Verfügung steht und je nach Lebensphase unterschiedlich genutzt werden kann. In jeder Phase der Menschwerdung steht es uns frei, unsere Potenziale aus uns selbst heraus zu entwickeln, angeregt durch unsere Lebenskontexte und relevanten Umwelten.

Menschwerdung beginnt spätestens mit der Zeugung und endet frühestens mit dem Tod. Im Allgemeinen wird die Zeugung als der Beginn des Lebens angesehen: Männlicher Same und weibliche Eizelle treffen im weiblichen Körper der werdenden Mutter aufeinander und lassen neues Leben entstehen. Eine wundersame Reise mit vielen Abenteuern, Herausforderungen, Krisen und Höhepunkten kann beginnen. Eine Reise, die sich mindestens bis zum Tode fortsetzt.

Bei der Entstehung menschlichen Lebens „werden dem neuen Individuum nicht nur die genetischen, chromosomalen Voraussetzungen weitergegeben, sondern hier werden die wichtigsten psychosozialen Strukturen geprägt, die Lebenseinstellung, moralische und ethische Normen, Lebensphilosophie usw. Sie alle wirken noch vor der Zeugung auf das

Individuum ein; auf den verschiedenen Ebenen und durch verschiedene Informationskanäle mittels bewusster und unbewusster Inhalte, Biochemie und Hormonen, direkter und indirekter Beeinflussung“ (Fedor-Freybergh, 1997, S. 17).

Das kleine Wesen ist schon von Beginn an Teil einer familialen Triade und spielt bereits in den ersten Lebenswochen eine wichtige Rolle in Bezug auf die Eltern. Das Leben der Eltern, der Familie, der Verwandtschaft wird sich durch seine Existenz enorm verändern, und der neue Mensch wird wie selbstverständlich ein weiterer Teil der Familie – nicht nur der Kernfamilie, sondern der gesamten Herkunftsfamilie über viele Generationen. Er wird durch seine Zeugung Familienmitglied und seine Herkunft ist für alle Zeiten festgelegt und definierbar.

Das embryonale Leben im Mutterleib ist gut geschützt. Die Umgebung ist warm, ruhig, flüssig, schwerelos, und der Embryo wird im Normalfall mit allem Notwendigen durch die Nabelschnur versorgt. Die Nabelschnur stellt die unmittelbare Verbindung zwischen Mutter und Kind her. Hierdurch ist das Kind über die Mutter auch mit der Außenwelt verbunden. Die Ernährung der Mutter sowie ihre Ess- und Trinkgewohnheiten haben ebenso direkten Einfluss auf das Leben im Mutterleib und seine Entwicklung wie Rauchen, Medikamenteneinnahme, die Dynamik ihrer Bewegungen und ihre psychische Konstitution, ihre Gesundheit oder Krankheit. Der Uterus der Mutter ist die Umwelt des Kindes, sein Kontext, und gleichzeitig wird das Kind im Mutterleib vielleicht sogar der wichtigste Umwelteinfluss für die Eltern während der Zeit der Schwangerschaft.

Wir wissen heute dank Ultraschallbildern, intrauteriner Filmaufnahmen und anderen Techniken, dass sich das psychische Erleben eines Kindes bereits in der vorgeburtlichen Phase seines Lebens entwickelt. Hierbei bilden vor allem akustische Erfahrungen während des Wachstums im mütterlichen Uterus eine bedeutende Orientierungsgrundlage. Ebenso wie ein Kind in dieser Zeit der Symbiose mit der Mutter über ihr Blut, ihre Hormone, ihre Herztöne und ihre Bewegungsabläufe verbunden ist, so ist es verbunden mit ihren Stimmungen, Empfindungen, Gefühlslagen usw., durch die auch ihre Einstellung zum Kind im Mutterleib erlebbar wird. Ablehnung ebenso wie Zustimmung wird vom

Kind in der vorgeburtlichen Phase wahrgenommen und es wird lernen, seine Selbstorganisation auf eine eher liebevolle oder eher ablehnende Umgebung abzustimmen.

Bereits drei Wochen nach der Zeugung beginnt sich das zentrale Nervensystem zu entwickeln, eine Woche später die ersten Muskelzellen. Das Wachstum nimmt in kürzester Zeit rapide zu: Organe, Knochen, Nervenzellen, Großhirn, Synapsen, Sinnesorgane und Muskeln bilden sich, bauen sich auf, differenzieren sich und wachsen und entwickeln sich weiter. Verknüpfungen zwischen Großhirn und den Sinnesorganen entstehen, Koordinationen im Bewegungsablauf des Fötus werden erkennbar. Erste Bewegungen sind bereits ab der sechsten Woche, auf die Körperhaltung der Mutter abgestimmte Bewegungen sind ab dem siebten Monat möglich. Zu diesem Zeitpunkt ist die organische und physiologische Entwicklung in vollem Gange. Jetzt entwickeln sich die Wahrnehmungsfähigkeiten, und Aspekte des Hörens und Sehens sind bereits realisierbar. Jedoch nicht nur auditive und visuelle Eindrücke erreichen das kleine Wesen während der Schwangerschaft, auch die Gewohnheiten der Mutter, wie etwa der Wach- und Schlafrhythmus, sowie ihre Stimmungen und emotionalen Zustände, wie Ausgeglichenheit oder Stress, können wahrgenommen werden und sich auswirken.

Moderne Techniken wie Ultraschall machen es möglich, das Kind im Mutterleib während der gesamten Schwangerschaft zu beobachten und seine Entwicklungsprozesse und sein Verhaltensrepertoire kennen zu lernen. David B. Chamberlain (1997) unterscheidet drei Kategorien vorgeburtlichen Verhaltens: selbstinitiiertes, reaktives und interaktives Verhalten. Merkmale dieser Aktivitäten sind Mimik, Handbewegungen, Bewegungen der Arme und Beine, Schlucken, Saugen, Atembewegungen, Herzschlag usw.

Selbstinitiierte Aktivitäten konnten bereits in der sechsten Schwangerschaftswoche beobachtet werden. Nachdem sich das Bewegungsrepertoire in den Folgewochen noch erweitert hat, werden bereits mit zehn Wochen folgende Bewegungen ausgeführt: „Hand zum Kopf, Hand zum Gesicht und Hand zum Mund, eigenständiges Beugen und Strecken der Glieder, Rotationsbewegungen um die Längsachse, Schlucken, Öffnen und Schließen des Mundes“ (Chamberlain, 1997, S. 25). Wich-

tig erscheint mir Chamberlains Feststellung, dass selbstinitiierte Bewegungen früher auftreten als induzierte: „Selbstinduzierte Bewegungen zeugen von individuellen Bedürfnissen, Interessen und Temperamenten“ (S. 36).

Reaktives Verhalten wird beobachtet, wenn dem Fötus im Uterus etwas bedrohlich erscheint und er sich schützen möchte (Kopf und Körper wegdrehen, Schutzbewegungen mit den Armen usw.). Bewegung und Gefühl bilden hierbei eine integrierte Einheit. Es wird inzwischen auch mit Sicherheit angenommen, dass Föten Schmerz empfinden können.

Zu den akustisch wahrnehmbaren Signalen gehören z. B. Magen-, Darm- und Knochengerausche sowie der Herzschlag der Mutter, aber auch Tonquellen außerhalb des Mutterleibs können bereits diffus gehört werden (siehe hierzu auch Kapitel 7). Experimente haben gezeigt, dass Föten die Fähigkeit haben, verschiedene Geräusche zu unterscheiden und sich daran zu gewöhnen. Das lässt auf ein frühes Lernvermögen schließen. Auch Helligkeitsunterschiede kann der Fötus bereits wahrnehmen (abwenden von der zu hellen Lichtquelle).

„Interaktive Bewegungen demonstrieren die Fähigkeit zu intimen und sozialen Beziehungen (sowohl freundlich als auch aggressiv) wie auch zu Gedächtnis und Lernen“ (Chamberlain, 1997, S.36). Diese Erkenntnisse wurden vor allem aus den Untersuchungen mit Zwillingen im Uterus gewonnen, die einerseits sehr zärtlich miteinander umgingen, in einem anderen Fall sich auch eine „Schlägerei“ lieferten.

Das Leben im Uterus ist für das Kind eine Zeit, sich als einmaliges Individuum zu entwickeln – mit seinen Vorlieben und Interessen, mit seinen Gefühlen, mit seinem Körper und seinen gedanklichen Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen. Furcht, Beunruhigung und Unsicherheit scheinen ebenso erlebbar zu sein wie Freude, Aufregung und Erregung, Stärke, Zuneigung, Zärtlichkeit und Ruhebedürfnis.

Zum Ende der Schwangerschaft ist der Aktionsraum durch die erreichte Größe des Kindes stark eingeschränkt. Es wird zu eng, um sich ausgiebig bewegen zu können. Dann ist es so weit, die Geburt findet statt.

Frederick Leboyer (1991) umschreibt das Geburtsgeschehen mit

folgenden Worten:

*Die Geburt ist ein Sturm.
Ein mächtiger Strudel
ergreift uns und bringt uns in diese Welt.
In diesem wilden, tobenden Meer
ist das Neugeborene ein winziges Boot,
das versucht, durch den Wahnsinn hindurchzusegeln.
Wenn es vorbei ist,
wenn sich die rasende See ausgetobt hat
und der Wind nicht mehr heult,
dann ist plötzlich Stille.
Schweigen.
Die Zeit setzt aus.
Der Augenblick,
wenn der kleine Abenteurer
seinen Fuß an unser Ufer setzt,
ist einfach unbeschreiblich.
Als täte sich ein Spalt auf.
Ein Spalt, durch den das Kind zu uns schlüpft,
ein Spalt, durch den uns die Ewigkeit berührt.
Um das zu erleben,
müssen wir schweigen und ganz still werden.
So wie es der Größe, Würde und Gewichtigkeit
dieses Augenblicks entspricht ...
Und mit unserem Schweigen
und unserer Ehrfurcht
erweisen wir ihm Achtung ...
Schweigen ist Aufmerksamkeit.
Schweigen ist Präsenz.
So wach und bewusst müssen wir sein.
Dann werden wir es wahrnehmen,
jenes „Etwas“,
das von dem Neugeborenen ausstrahlt. (S. 19)*

Ankommen in dieser Welt

Das Ankommen in dieser Welt wird durch die Geburt eingeleitet. Es findet ein ziemlich radikaler Wechsel statt von der einen Welt, die einen neun Monate lang umfasst, ja geradezu umschlungen hat, in eine neue Welt, in der alles offen ist, hell, laut und trocken. Mit der Geburt wird das Kind hineingeboren in die Schwerkraft, eine physikalische Dimension, die dem Kind gänzlich neu ist und die viele Lernprozesse erfordert, um mit ihr zurechtzukommen.

Die Geburt eines Kindes ist nicht nur ein klinischer Vorgang in einem Krankenhaus, sondern wird hier angesehen als das Ankommen eines Menschen in seiner Familie, in einer bestimmten Zeitepoche, in einer Kultur, in einer Region, in der physikalischen Schwerkraft, kurzum als die Ankunft im (nachgeburtlichen) Leben.

Das Kind wird hineingeboren in eine geografische Region. Hiermit verbunden sind jeweils unterschiedliche Ausprägungen des Klimas und des Wetters sowie auch unterschiedliche kulturspezifische Eigenarten. So werden die Neugeborenen auf Bali und in verschiedenen Bereichen Afrikas während des ersten Lebensjahres in ein Tragetuch gewickelt und ständig am Körper der Mutter gehalten – auch dann, wenn sie sich beschäftigt oder arbeitet. In Bali kommt hinzu, dass Kinder bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres den Boden nicht berühren dürfen, also nicht alleine von der Mutter, sondern auch von der gesamten Verwandtschaft auf dem Arm gehalten werden. Hiermit ist natürlich das Kontaktbedürfnis am Lebensanfang sichergestellt, und zugleich bietet dieses Gehaltenwerden ein gehöriges Maß an Schutz, den Neugeborene unbedingt benötigen.

Auch die Zeitgeschichte spielt für die Bedeutung eines Kindes eine wichtige Rolle. Noch vor 100 Jahren waren Familien mit zehn Kindern durchaus üblich. Damals wohnten mehrere Generationen zusammen, um ihre Ressourcen gegenüber den härteren Lebensbedingungen zu bündeln. Je nachdem, in welche Epoche ein Kind hineinwächst, wird mit ihm eine unterschiedliche Bedeutung verbunden: Kinder als Arbeitskraft, aus Tradition, als Sinn des Lebens, aus Glaubensgründen, aus Ansehen, aus Prestige, als Unfall, zur Sicherung des Erbes, als Schmach

oder Versagen, als Zeichen von Armut oder Reichtum, Bestätigung der Zeugungskraft usw.

Durch seine Geburt wird das Kind in eine ganz bestimmte, einmalige Familie hineingeboren, in seine Herkunftsfamilie. Es nimmt einen bestimmten Kinder- und Geschwisterplatz ein. Jeder Geschwisterplatz ist meistens mit unterschiedlichen Bedeutungen und Zuschreibungen versehen wie „unser Großer“, „unsere Kleine“, „unser Nesthäkchen“, „der Nachzügler“, „einer zu viel am Tisch“, „unser Ein und Alles“ usw.

Durch seine Ankunft verändert jedes Kind die vorherrschende Familienkonstellation und Familiendynamik. Das erste Kind sprengt im wahrsten Sinne des Wortes die bisherige Paardynamik. Die Erwachsenen werden Eltern, die Eltern der Eltern werden Großeltern usw. Die neue Generation in der Familie verändert ihre Strukturen und die Rollenzuschreibungen ihrer Mitglieder. Das Kind bindet die Erwachsenen für immer als leibliche Eltern an sich. Auch über eine mögliche Trennung der Partner hinaus bleiben beide die leiblichen Eltern, und das Kind immer das leibliche Kind genau dieser Eltern, auch falls es woanders aufwachsen oder wohnen würde. Ebenso sorgt auch die Ankunft als zweites oder weiteres Kind für Veränderungen. Es bildet gemeinsam mit seinen Geschwistern ein Geschwistersubsystem und die bislang exklusive Position des erstgeborenen Kindes wird zumindest in Frage gestellt. Somit kann es zu Splittings in der Familie kommen: Das erste Kind verbündet sich z. B. mit der Mutter, das zweite hingegen verstärkt mit dem Vater, was wiederum spannungsreiche Auswirkungen auf die Partnerschaft haben oder diese auch hierdurch stabilisieren kann.

Selbstorganisation: Erste Kompetenzen und Handlungsmuster

Bereits sofort nach der Geburt ist das Neugeborene in der Lage, dank seiner schon früh erlernten Fähigkeit, zu saugen, zu schlucken und somit Nahrung aufzunehmen. Das Saugen an den Fingern, am Schnuller oder anderen Objekten kann zum einen der Beruhigung dienen, zum anderen der Erforschung seiner Umgebung. Der Mund ist in den ersten Lebenswochen das kindliche Tor zur Erkenntnis. Eine weitere Fähigkeit ist seine Greiffähigkeit. Hierdurch kann es sich oder etwas in seiner Umge-

bung festhalten. Aus diesen noch einfachen Handlungsschemata werden im weiteren Verlauf der Entwicklung alltagstaugliche, differenzierte Handlungsmuster. Alleine schon mit diesen beiden Basiskompetenzen ist das kleine Kind in der Lage, sich zu beschäftigen, zu erforschen und Kontakte zu sich selbst und zu seiner Umgebung herzustellen.

Zur Menschwerdung nach meinem Verständnis und nach dem hier zu beschreibenden Konzept gehört eindeutig die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstorganisation. Schon in der vorgeburtlichen Zeit und von frühester Kindheit an stehen uns diese Potenziale zur Verfügung. So wird Menschsein hier verstanden als die Fähigkeit, autonom zu handeln, Erkenntnisse über sich selbst und seine soziale und physikalische Umwelt zu gewinnen und selbstreflexiv mit dieser aktiv zu interagieren. Die Umwelt wird dabei nicht als etwas Objektives angesehen, sondern wird durch die Art der Betrachtung zu dem gemacht und gestaltet, was wir in ihr sehen wollen (und können). Somit erschaffen wir uns unsere Umwelt selbst und ständig neu. Konflikte sind ein gutes Beispiel für intersubjektive Unterschiedswahrnehmungen und ihre differenzierte und nicht übereinstimmbare Beurteilung oder Bewertung.

Der Mensch ist nach den Annahmen der Systemtheorie ein aktiver Gestalter seines Lebens und seiner Lebensumstände. Auch Neugeborene sind dazu in der Lage, sich ihre Umwelt nützlich zu gestalten: Alleine durch ihre Anwesenheit kann sich der Tages- und auch der Nachtablauf in der Familie radikal ändern. Die Organisation des Familienlebens, die Interessen, die Wohnraumgestaltung, die Essenszeiten und Essgewohnheiten, kurzum das Zusammenspiel des Familienlebens wird oftmals massiv reorganisiert und passt sich somit den neuen Gegebenheiten und dem neuen Familienmitglied an.

Die Erwachsenen erhalten eine neue Rolle als Eltern und nehmen sich selbst und ihre Umgebung hierdurch anders wahr. Eine neue Art von Aufmerksamkeit und Verantwortung kommen hinzu und die Eltern entwickeln sich hierdurch in eine neue Dimension der Menschwerdung, die für sie in der Regel im frühen oder mittleren Erwachsenenalter stattfindet.

Selbst kleine Kinder können schon bald eine Wahl treffen, z. B. ob sie mehr oder weniger Nahrung aufnehmen wollen und auch in welchem

Tempo und in welchem Rhythmus, ob sie beschäftigt werden möchten oder schlafen wollen, ob sie auf dem Arm getragen werden wollen oder lieber auf dem Boden herumkrabbeln möchten. Der Wille und das Wollen sind schon einige Wochen nach der Geburt zu erkennen und entwickeln sich ständig weiter. Neugier und die Ausrichtung von Aufmerksamkeit sind wichtige Anzeichen eigener Motiviertheit. Diese bilden den inneren Ansporn, die Welt und sich selbst zu entdecken.

Kinder sind in ganz besonderem Maße Beziehungsmenschen. Sie können ohne Beziehungen nicht existieren. Sie sind von der Erwachsenenwelt abhängig. Und obwohl sie abhängig sind, haben sie schon als kleine Kinder die Fähigkeit zu entscheiden und ihre Wahlmöglichkeiten zu nutzen. Hierdurch ist es möglich, dass sie ihre Spielräume entsprechend ihrer Motiviertheit und Interessenlage variieren können, z. B. sich zurückziehen, auf sich aufmerksam machen, laut sein oder leise, ruhig oder lebendig sein, schreien, weinen oder leise vor sich her brabbeln. In einer sicheren Umgebung (ein Elternteil ist in der Nähe) können sich Kinder lange Zeit mit sich selbst und ihrem Spiel beschäftigen. Sie haben unendliche Ausdauer, etwas, das sie interessiert, in einer Art Lernprozess oder besser noch – Aneignungsprozess – immer wieder zu wiederholen, um ihr anfänglich vielleicht zufälliges Experimentieren nun zu einem zuverlässigen Handlungsrepertoire werden zu lassen.

Emotionaler Schutz und Halt: die beste Basis für Selbstsicherheit

Um sich in der Babyzeit und in der frühen Kindheit gut zu entwickeln, brauchen Kinder ein hohes Maß an emotionaler Sicherheit und Schutz. Beides bieten ihm im Idealfall seine Eltern. Es ist die Zeit der direkten Kontakte. Das Kind lernt, dass diese auf es aufpassen und es sich somit in seinem Spielraum frei bewegen kann. Emotionale Sicherheit stellt Verbindlichkeiten her, Zuverlässigkeiten seitens der Eltern und Bezugspersonen, sodass das Kind sich seiner selbst sicher sein kann.

Angst hat es nur dann, wenn etwas Gefährliches, Unbekanntes, Unsicheres passiert. Es kennt aber nicht die Angst vor sich selbst, sondern entwickelt Zuversicht und Selbstvertrauen, wenn es die emotionale Sicherheit durch die Eltern verinnerlichen kann.

Von Anfang an brauchen Kinder für ihre optimale Entwicklung die Erfahrung, gehalten zu werden. Halt zu erfahren stärkt die Stärken und das Besondere des Kindes. Halt zu geben bedeutet, das Kind mit seinen Eigenarten und in seiner Einmaligkeit auszuhalten. Es kann sich anvertrauen und verlassen auf die Halt gebenden Eltern. Hierdurch erlebt es emotionale Wärme, Unterstützung und Geborgenheit.

Emotionale Sicherheit und Halt zeigen dem Kind, dass es die Aufmerksamkeit der Eltern bekommt, dass es gesehen wird. Das Kind kann hierin eine Zustimmung zu seinem Selbst erfahren, eine notwendige Voraussetzung für die Entwicklung von Selbständigkeit und Selbstsicherheit. Wenn es seine Eltern so erlebt, dass diese seine Existenz im Allgemeinen und seine spezifische Ausprägung im Besonderen tragen und dieser zustimmen, dann kann es sie als stark und kompetent erleben und sich gleichzeitig getragen fühlen.

Eltern haben durch ihre Rolle eine große Chance, ihr eigenes menschliches Potenzial permanent zu vertiefen und zu erweitern. Durch die Kinder werden Eltern ständig dazu eingeladen und aufgefordert, ihr Wissen, ihr Können, also all ihre Kompetenzen und sozial-emotionalen Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Viele Kompetenzen müssen Eltern allerdings erst noch erwerben. Dies geschieht im Austausch mit dem Kind: durch fokussierte Aufmerksamkeit, durch Präsenz, durch Anteilnahme und Mitgefühl, durch ein intuitives Verstehen und durch den Mut zum Risiko, um hierdurch etwas Neues zu bewirken. Das Kind ist dann als Feedbackgeber am Lernprozess der Eltern beteiligt.

Der Verlauf der Schwangerschaft, der Verlauf der Geburt und die aktuelle Familiendynamik, die Einstellung zum Kind usw. haben Einfluss auf die Art der Beziehungsgestaltung zwischen Mutter, Vater und Kind. Die körperliche Nähe des Fötus zur Mutter sollte nicht nach der Geburt abbrechen, sondern in besonderem Maße in eine Bindungsphase übergehen. Hier ist der körperliche Kontakt für das Baby sehr wichtig. Erst die nachgeburtliche Erfahrung einer tiefen Verbundenheit macht eine spätere Lösung und schließlich auch Trennung möglich (siehe hierzu auch Kapitel 2 und 3). Bindung entsteht durch die Nahrungsquelle der Brust der Mutter. Das mit der Nahrungsaufnahme einhergehende Gehaltenwerden unterstützt die emotionale Seite der Verbundenheit

zwischen Mutter und Kind. Durch Berührung und Streicheln, durch Blickkontakt und schließlich auch durch die verbale Ansprache an das Kind kann es Geborgenheit und Zustimmung zu seinem Sein von beiden Eltern erleben.

Schmerzhafte Erlebnisse und Gefühle in dieser Phase der intensiven Bindung, also im ersten halben Lebensjahr, werden abgespalten. Verletzungen der Kinderseele in dieser Zeit können sich später in einem Wunsch nach übermäßiger Nähe in der Partnerschaft oder in der Angst vor zu viel Beziehung (vereinnahmt zu werden) und vor erneuter Trennung ausdrücken.

Das Ich- und Du- und Wir-Gefühl

In der nächsten Etappe des Lebens entwickelt das Kind seine Wahrnehmungsfunktionen weiter. Die Phase der engen Verbundenheit zwischen Mutter und Kind wandelt sich zu einer Verbundenheit mit dem ganzen Familiensystem, von dem das Kind ein Teil ist. Das Enge und Unmittelbare der Bindungsphase löst sich allmählich auf. Der Bewegungsradius nimmt zu, die kognitiven Fähigkeiten des Kindes wachsen. Es erlebt sich mehr und mehr als eigenständiger Mensch in Interaktion mit Mutter und Vater und den anderen Familienmitgliedern. Es lernt die Unterscheidung von Ich und Du.

Jetzt nimmt das Kind auf, was seine Eltern von ihm halten: Ist es gut genug für seine Eltern? Entspricht es ihren Vorstellungen und Anforderungen und erhält es die gewünschte Anerkennung und Zustimmung? Oder wird es kritisiert, abgewertet und abgestoßen? Wie spiegeln die Eltern dem Kind ihre Sichtweise wider?

Über wechselseitige Feedbacks kann das Kind erste Vorstellungen über sich selbst entwickeln und die Eltern ihrerseits erhalten Informationen (Feedbacks) vom Kind über seine Sichtweise der Eltern. Es findet ein emotional gefärbter Austausch statt, ein wechselseitiges Geben und Nehmen. Die Loyalität des Kindes zur Familie nimmt zu und verdichtet sich. Es weiß jetzt, dass es ein Teil der Familie ist und dazugehört. Zum Ich und Du kommt noch das Wir, das sich im für Kinder wichtigen Wir-Gefühl der Verbundenheit und des Aufgehobenseins manifestiert.

Ungünstig kann es sich auf ein Kind auswirken, wenn die Eltern das Kind übermäßig positiv sehen und ihm ein grandioses, aber unrealistisches Selbstbild aufzeigen. Andererseits kann aber auch, wenn die Eltern eine überaus kritische Haltung dem Kind gegenüber zeigen und nichts gut genug ist, dies in der Zukunft die Unzufriedenheit mit sich selbst und eine selbstkritische Sichtweise zur Folge haben.

Sowohl bei der Überschätzung als auch bei der Defizitorientierung fehlt der Kontext- oder Situationsbezug. Das Kind kann dabei nicht lernen, sich kontextadäquat zu verhalten. Es erfährt statt dessen, dass es immer ein Held ist oder immer ein Versager. Diese Attribuierungen wirken oftmals schon bald als sich selbst erfüllende Sichtweisen und prägen das Selbstbild des Kindes.

Selbstvertrauen durch Zustimmung und Grenzen

Für den Aufbau kindlicher Identität ist es notwendig, dass die Eltern das Kind ernst nehmen, es respektieren und anerkennen für das, was es ist und nicht nur für das, was es tut. Es braucht die kontinuierliche Bestätigung seines Selbst, realistisch und kontextbezogen, es braucht Förderung und Anregung statt Kritik oder Ablehnung.

Das Kind nimmt sich ab dem zweiten Lebensjahr als selbständige Person wahr, mit einem vorhandenen Selbstgefühl und dem ihm eigenen Selbstvertrauen. Dies ist in dieser Phase des Entdeckens und Experimentierens von großer Wichtigkeit, denn nicht jedes Handeln gelingt auf Anhieb fehlerfrei. Um das Risiko des Scheiterns zu wagen und es, falls beim ersten Mal etwas fehlschlägt, wiederholt auszuprobieren und hierdurch wichtige neue Erfahrungen sammeln zu können, bedarf es eines stabilen inneren Halts und Vertrauens. Ohne ausreichendes Selbstvertrauen könnte ein Fehler oder Misserfolg im Spiel, im Handeln oder im kindlichen Experimentieren schnell zu einem Abbruch der Aktion führen, ohne dass sich das Kind für sich selbst eine Bestätigung seines Könnens durch sein eigenes Tun erwirkt hat. Zum Lernerfolg bedarf es ein recht hohes Maß an Fehlerfreundlichkeit. Ohne diese wirken Misserfolge zu schnell frustrierend und können zur Aufgabe der gefassten Absicht beitragen. Fehler wirken bei Kindern motivierend, einen wei-

teren Versuch zu starten, das Handeln zu präzisieren und die Kompetenzen weiter auszubauen. Aufmunterung, Zustimmung und Zuversicht vonseiten der Eltern können dabei wichtige Unterstützer sein. Schon bald wird dann ein Kind seine neu erworbenen Fähigkeiten zu einem selbstverständlichen Routinekönnen verinnerlicht haben.

Inzwischen hat das Kind sich in den Familienkontext integriert und bestimmt bei der Familiendynamik heftig mit. Im zweiten bis dritten Lebensjahr hat es schon viele Regeln und Orientierungen darüber gehört und verinnerlicht, was richtig und falsch ist, was erwünscht und was unerwünscht ist und wie sich die Kinder die Anerkennung von den Erwachsenen holen können, worauf diese also Wert legen. Sie sind längst Teil der Beziehungsgestaltungsprozesse geworden, die in jeder Familie stattfinden: Es wird gefordert und manipuliert, getröstet und kritisiert, anerkannt und abgelehnt, es werden Entscheidungen dafür oder dagegen getroffen, kurzum es wird gekämpft und geliebt.

In diesem Lebensabschnitt wird das Aufzeigen, Kommunizieren und Einhalten von Grenzen besonders wichtig. Grenzen geben Klarheit, Sicherheit und Verlässlichkeit. Kinder können sich daran orientieren und manchmal auch „abarbeiten“. Stehen die Eltern zu ihren Entscheidungen, zeigen sich also als die Starken und Großen, dann können die Kinder Kinder sein und klein sein und sich anvertrauen. Das Kind erlebt auch, dass die Erwachsenen stark genug sind, mit seinen auch massiv ausgelebten Gefühlen wie Hass und Liebe umzugehen, und alle Gefühlsweisen aushalten können. Sie werden deswegen nicht nachgeben, weggehen oder sterben. Die Trotzphase der Kinder bietet den Eltern eine großartige Möglichkeit, sich mit ganzer Klarheit und Eindeutigkeit zu präsentieren, der Wucht der kleinen Widerspenstigen standzuhalten und elterliche Verantwortung zu übernehmen – ein bedeutender Lernprozess in der frühkindlichen Entwicklung.

Mit dem dritten Lebensjahr sind die motorischen Fähigkeiten des Organismus schon sehr weit ausgereift und die Sprache ist zum wichtigsten Kommunikationsmittel geworden. Es hat den Anschein, als wenn Kinder gerade in dieser Zeit, ab dem dritten Lebensjahr, die Absicht haben, sich für ihre Existenz und Zugehörigkeit zu bedanken. Sie äußern ihre Liebe den Eltern gegenüber und machen Geschenke. Die Eltern sind die großen Vorbilder. Und sie unterstützen und begleiten

auch das Kind, wenn es in „die Welt“ hinausgeht, etwa in den Kindergarten, in die Spielgruppe oder mit den Nachbarkindern auf den Spielplatz. Immer wieder unterbrechen die Kleinen ihr Spiel, rennen kurz zu einem Elternteil, vergewissern sich damit sozusagen, dass alles so in Ordnung ist, und verschwinden wieder zum Spielen.

Jetzt testen sie die Realität aus: Hat das, was sie zu Hause erfahren haben, auch außerhalb der Familie Bestand? Können sie sich auf ihre Orientierungen verlassen, sind die erhaltenen Feedbacks der Eltern realitätsangemessen usw.? Gleichzeitig bringen sie neue Eindrücke mit nach Hause und konfrontieren die Eltern hiermit. Die einen dürfen das, die anderen etwas anderes. Warum darf ich das nicht auch (haben, sein, tun)? Diese Verhandlungen sind wertvoll, um sich gegenseitig auszutauschen und eventuelle Anpassungen vorzunehmen.

Haben die Kinder ihre frühkindliche Entwicklung auf positive Weise durchlebt, dann haben sie beim Übergang in die Schulkindzeit ihr Selbstgefühl, ihren Selbstwert und ihr Selbstbild entwickelt und verinnerlicht. Durch den elterlichen Schutz und ihren Halt, durch ihre kontinuierliche Zustimmung zu ihrem Dasein und durch die Bestätigung der Zugehörigkeit zum Familienverbund konnten sie sich inzwischen selbst einen inneren Kern und damit einen inneren Halt aufbauen, der zur notwendigen Selbständigkeit in den folgenden Etappen der Menschwerdung als Schulkind und Jugendliche/r beitragen wird.

Spiele als Experimentierfeld

Kinder nutzen ihre Energie, um sich selbst und die Welt zu entdecken und zu gestalten. Ihr Betätigungsfeld ist das Spiel. Im kindlichen Spiel kann das Kind sich selbst verwirklichen. Es ist sein Experimentierfeld und die beste Möglichkeit, sich die Gegebenheiten des Lebens kindgerecht anzueignen. Im Spiel kann die Realität erprobt werden und sich mit den inneren Vorstellungen des Kindes, also seiner Phantasie, vermischen. Zaubern ist somit für Kinder etwas Selbstverständliches, auch wenn sie es technisch noch nicht beherrschen. Aber die Vorstellung, sich zu verwandeln, eine andere Identität oder Rolle einzunehmen, in der Zeit zurückzugehen oder nach vorne in die Zukunft, stellt für

Kinder einen großen Reiz dar. Im Spiel können sie die Erwachsenen imitieren, sie können so gefährlich sein wie ein Löwe, so lustig wie ein Clown und so schön wie eine Prinzessin. Im Spiel werden Kreativitäten lebendig und Phantasien gefördert. Gleichzeitig werden die Regeln des Spiels kommuniziert und vereinbart, besonders dann, wenn mehrere Kinder zusammen spielen. Das Handeln der Kinder im Spiel wird durch Wünsche, Absichten, Bedürfnisse, Experimentierfreude, Zufälle, Gefühle, plötzliche Einfälle, Planungen etc. motiviert und erzeugt, ist also durch innere Prozesse geleitet. Im Spiel realisiert sich die kindliche Form der Selbstorganisation.

Spielen ist jedoch für viele Kinder und Jugendliche heutzutage längst nicht mehr immer möglich. Zu sehr sind sie eingebunden in vorgegebene Stundenpläne und Tagesabläufe. Die Kindheit und Jugendzeit werden zunehmend verplant und mit Freizeitaktivitäten und Lernprogrammen vollgestopft. Häufig bleibt zu wenig Zeit für Entdeckungen, für ungeplante Aktivitäten, für spontane Erlebnisse. Dabei wäre es wichtig, dass Kinder und Jugendliche Zeit- und Spielräume haben, um ihrem Entdeckergeist und ihrer Phantasie und Vorstellungskraft nachzugehen, zu basteln und zu bauen, zu handwerken, zu sammeln und zu tauschen, Freundschaften zu pflegen, in Cliques zu leben und ihrer Neugier und ihrem Einfallsreichtum nachgehen zu können.

Die virtuellen Welten der Medien können selbstaktives Handeln und die damit verbundenen, hautnahen Erlebnisse nicht ersetzen. Ein Tier im Fernsehen kann man nicht streicheln, mit den Filmschauspielern kann man nicht reden und sich austauschen. Die sinnlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten werden heute allzu oft auf visuelle Eindrücke reduziert, was häufig zu Passivität führt und das aktive Handeln einschränkt. Jugendliche brauchen m. E. die Erfahrung, selbst etwas in die Hand nehmen zu können, etwas aus eigenem Antrieb bewirken zu können, etwas zu tun und zu erreichen, weil man es will, weil man ein Ziel hat, das man erreichen möchte, weil es einen persönlichen Wert darstellt und Sinn macht.

Das eigene Weltbild entwickeln

In der Phase seiner Sozialisation lernt ein Kind durch die unterschiedlichen sozialen und emotionalen Ereignisse, was und wie es sein darf, und was und wie es nicht sein soll. Durch zahlreiche Ge- und Verbote lernt der kleine Mensch, sich in der Komplexität seiner Lebensumstände zu orientieren. Er nimmt Regeln in sich auf, verinnerlicht Glaubenssätze und entwickelt Selbstattributionen über sich selbst und über die Welt. Er lernt zu unterscheiden zwischen Wichtigem und Unwichtigem in seinem Herkunftssystem, zwischen wertvollen und wertlosen Aspekten des Lebens. Er nimmt die Werte, Absichten und Ziele der Familie in sich auf und organisiert sein eigenes Leben zunächst danach. Hierdurch erhält sein Leben eine sinnvolle Bedeutung.

Das Kind entwickelt also seine eigene Weltsicht aus der Weltsicht des familialen Mikrokosmos im Kontext einer sozialhistorisch-kulturellen Gesellschaftlichkeit. Aus seiner faktischen Abhängigkeit und aus dem natürlichen Gefühl der Zugehörigkeit heraus entwickelt es seine Loyalität zur Herkunft, zu seinem Herkunftssystem. Durch die für Kinder und später auch für die Jugendlichen so wichtigen Erfahrungen mit den Beziehungsqualitäten der Bindung und Verbundenheit, der Zustimmung und Zugehörigkeit sowie der Ablösung und des Getrenntseins, lernen die jungen Menschen ihre Kommunikations- und Beziehungsgestaltungsmöglichkeiten zu erweitern und zu vervollständigen.

In der Zeit der Adoleszenz stellen die Jugendlichen die Werte, Normen, regelhaften Vorgaben und erlernten Orientierungen den Eltern gegenüber in Frage, übertreten sie, missachten oder kritisieren sie. Teilweise zu Recht, vor allem dann, wenn Regeln nicht altersgemäß oder kontextadäquat sind. Die Jugendlichen wollen auf der Suche nach ihrer Identität ihre eigenen Maßstäbe entwickeln und erproben. In jedem Fall sind die eigenen Glaubenssätze und Selbstzuschreibungen Ausdruck der eigenen Identität und dienen der eigenen Orientierung.

Für die Eltern ist dies eine Zeit, in der sie viel Neues lernen werden im Umgang mit ihrem Kind im jugendlichen Alter. Die größte Herausforderung für sie wird es sein, die richtigen Momente für das notwendige Loslassen zu finden, aber auch noch für den notwendigen Halt zu sorgen. Loslassen und Halten sind in Balance zu bringen. Mit dem Los-

lassen signalisieren die Erwachsenen dem heranreifenden Jugendlichen Vertrauen in seine Eigenständigkeit. Halt zeigt dagegen Grenzen und Schutz auf, dort, wo es angebracht ist. Halt bietet einen Rahmen, eine Orientierung und Ordnung. Halt stellt auch Forderungen, z. B. wichtige Aufgaben wahrzunehmen und zu erfüllen – selbständig. Für beide Seiten ist dies eine Phase des Experimentierens mit den Möglichkeiten und Notwendigkeiten, die sich in der Eltern-Kind-Beziehung jetzt ergeben.

Das Individuum als operativ geschlossenes System

Kommunikation ist die Brücke zwischen Innerem und Äußerem, zwischen der Welt der Erwachsenen und der Welt der Jugendlichen. Kommunikation bietet an zu argumentieren, zu verhandeln, zu lösen und zu verstehen. Es werden jedoch nur solche Kommunikationsinhalte in das psychische System einfließen können (im Sinne von bedeutungsvoll werden), die der Selbststeuerung dienlich sind. Unser Gehirn ist in der Lage, unpassende Informationen auszublenden, zu ignorieren. Sollte es sie registrieren und als unpassend oder seltsam einstufen, dann bleibt immer noch die Möglichkeit der Verzerrung. Erziehungsmaßnahmen und Strafen können zwar das Handeln steuern, jedoch nicht unbedingt den Willen und die Motivation des Handelns.

Der Unterschied zwischen Psychologie und Pädagogik einerseits und Medizin andererseits ist zumindest in einer Hinsicht gravierend und gleichzeitig bedeutungsvoll: Während Mediziner mit ihren körperorientierten Verfahren den Organismus eines Menschen unmittelbar beeinflussen können, gelingt dies Psychologen und Pädagogen sowie oftmals auch Eltern in dieser direkten Art und Weise eher nicht. Sobald Kommunikation zwischen zwei oder mehreren Personen im Spiel ist, geht es immer um die Qualität der Beziehungsgestaltung als Voraussetzung für ein konstruktives Gelingen. Erst eine passende Kommunikation, also eine solche, für die beide Gesprächspartner Zustimmung signalisieren, macht den Informationsaustausch möglich. Auf dieser Basis kann eine Öffnung der operativ geschlossenen psychischen Systeme stattfinden (siehe hierzu auch Kapitel 9).

Ein neues Verständnis von Erziehung

Lebende Systeme sind anders organisiert als gemeinhin angenommen wird. Zu sehr dominiert noch die alte Idee von Erziehung, die annimmt, man könne andere Menschen zu Veränderungen bewegen, wenn man nur streng genug wäre, Anreizsysteme schaffe, genügend Kontrolle ausübe oder sie in Abhängigkeit halte.

Jedoch wissen Lehrer, Ärzte und Psychotherapeuten, Verkäufer, Manager – und Eltern sowieso: Man kann andere Menschen nicht ohne Weiteres verändern und ohne ihre Zustimmung beeinflussen. Es ist zwar möglich, Menschen zu beugen, etwa in Zwangskontexten wie Sekten, unter Drogen, mit Medikamenten oder durch Androhung von Gewalt usw. Jedoch ist es nicht wirklich möglich, sie ohne ihr Zutun in eine von außen vorgegebene Richtung zu lenken.

Wir Menschen und auch Kinder, zumindest ab dem Vorschulalter, haben eine Art Schutzmöglichkeit vor äußeren, unerwünschten Beeinflussungen entwickelt, die dazu beiträgt, selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu handeln.

Durch massives Durchdringen dieser Schutzschicht wird immer eine große Kränkung, Verletztheit, Irritation, Angst oder Ohnmacht erzeugt. Wir sprechen hierbei von Traumata, die durch Gewalt, sexuelle Übergriffe, plötzliche diskontinuierliche Veränderungen wie unerwarteter Tod, Trennung, Behinderung, Unfälle usw. oder auch durch Umweltkatastrophen oder Kriegseignisse und Terrorattacken ausgelöst werden. Ziel der psychotherapeutischen Arbeit ist es dann, die natürlichen Schutzmechanismen der Psyche wieder aufzubauen.

Von außen werden die Erwartungen an ein Kind in Richtung Selbstständigkeit, und damit verbunden auch in Richtung Selbstverantwortung, mit zunehmendem Alter ständig erhöht, jedoch hat soziales Lernen als Voraussetzung für die Entwicklung von Selbstständigkeit in unserer Gesellschaft immer noch einen zu geringen Stellenwert. Es wird meist viel gefordert und zu wenig angeleitet. Besonders unter systemischen und kulturspezifischen Gesichtspunkten brauchen Kinder und Jugendliche, Eltern und Pädagogen sowie andere Bildungs- und Entwicklungsagenten neue Konzepte des kindlichen Seins und Werdens gleichermaßen. Wilhelm Rotthaus (1998) hat dies in treffender Weise

beschrieben, indem er sagt, dass die erziehenden Erwachsenen mit dem Kind als Partner handeln und es als eine autonome und gleichberechtigte Person anerkennen sollten. Zugleich sehen die Erwachsenen die Anleitungs- und Unterstützungsbedürftigkeit des Kindes und erziehen es, indem sie ihm Lernen ermöglichen und es damit in die Kultur einführen. „Das Kind ist damit nicht mehr Objekt erzieherischer Bemühungen, sondern bleibt Subjekt seines Lebens und seiner Entwicklung“ (Rotthaus, 1998, S. 45).

Menschwerdung vollzieht sich immer auf der Grundlage gelebter Erfahrungen. Diese sind in den ersten Lebensjahren in starkem Maße durch die jeweils spezifischen Erziehungsqualitäten der Eltern realisierbar. Erziehung ist dabei als ein interaktiver, wechselseitiger Austausch- und Feedbackprozess zu verstehen, der die Präsenz der Eltern und ihre Kommunikation mit dem Kind voraussetzt. Nicht anwesende Eltern haben zwar Einfluss auf die Entwicklung ihres Kindes, nehmen an ihr jedoch nicht teil, sodass Beziehungs- und soziales Lernen im familialen Kontext hierdurch eingeschränkt wird.

Erziehung spielt eine zentrale Rolle in der Entwicklung zum Selbst. Diese seitens der Erwachsenen einem Kind zu verweigern, verhindert wesentliche Aspekte der Anleitung zur Menschwerdung. Sozial-emotionales Lernen setzt Erfahrungsaustausch und Reflexion voraus. Präsenz und Kommunikation machen eine Eltern-Kind-Beziehung durch die gemeinsam verbrachte Zeit erst möglich. Dies impliziert gegenseitige Aufmerksamkeit und Beachtung. Der familiäre Zusammenhalt, der Platz im Leben also, kann hierdurch erst erlebt und eingenommen werden. Sozial-emotionales Lernen schließt Geben und Nehmen und eine kooperative Lebensgestaltung ein. Hierzu zähle ich u. a. Mitgefühl, Verhandlungsfähigkeit, Selbständigkeit, Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln, Dankbarkeit, Entscheidungsfindung sowie Verbundenheit und Loslassen (im Sinne von Autonomie).

Die Herausforderung bei der Gestaltung einer tragfähigen Eltern-Kind-Beziehung liegt darin begründet, dass jede Person ihre eigene Sicht der Dinge entwickelt, also ihre Realität und Wirklichkeit nach subjektiven Erfahrungen, Erkenntnissen oder Annahmen konstruiert. Hieraus erwächst besonders für die Erwachsenen die Notwendigkeit, von ihrer eigenen, erwachsenenorientierten und vertrauten Realitätssicht Abstand

zu nehmen und von dieser abstrahieren zu können, um den Zugang zu den kindlichen Sichtweisen, Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken, also der insgesamt kindbezogenen Wirklichkeitskonstruktion zu erhalten. Es macht somit wenig Sinn, einem Kind zu sagen, es brauche keine Angst zu haben, wenn es diese gerade in einer spezifischen Situation erlebt, genauso wenig, wie wir einem Zahnarzt glauben, wenn er uns verspricht, dass das Bohren nicht weh tue.

Die Erschaffung der eigenen Wirklichkeit

Selbstorganisationsprozesse bei Kindern und Jugendlichen sind geprägt von der Fähigkeit, ständig zu lernen und sich somit permanent selbst zu erneuern. Die zentrale Bedeutung der Selbstorganisation ergibt sich aus dem dynamischen Wechselspiel von Bewahren und Verändern, Annehmen und Loslassen. Hierdurch sind selbstorganisierende Systeme ständig in Bewegung. Durch die Komplexität des Lebens angeregt, befindet sich die Selbstorganisation in einem ständigen Prozess des Ausbalancierens unterschiedlicher dynamischer Zustände. Obwohl diese Organisation des Selbst sich in ständigem Wandel befindet, bleibt die Gesamtstruktur erhalten. Capra (1983, S. 300) nennt dies „die dynamische Stabilität der sich selbst organisierenden Systeme“. Hierdurch ist es dem Menschen möglich, sich den verändernden Umweltbedingungen angemessen anzupassen und gleichzeitig diese zu beeinflussen. Anpassung und Einflussnahme zeigen sich somit als die zwei Seiten der gleichen Medaille: der Lebensgestaltung.

Zu den autonomen, selbst gesteuerten, dynamischen Prozessen gehört im Wesentlichen die Konfiguration der inneren Persönlichkeitsanteile: Die (kindliche wie erwachsene) Person als selbstorganisierendes System schafft sich ihre eigene Welt, eine Art Persönlichkeitslandschaft. Wie jede Landschaft besteht diese aus unterschiedlichen Regionen und Gegebenheiten. Zu diesen zähle ich die körperliche Seite des Seins (organisch-biologische Vorgänge wie z. B. Stoffwechselprozesse), die Wahrnehmungsprozesse mithilfe der Sinnesorgane, die Welt der Gefühle, die Welt der Gedanken und des Intellekts sowie die Welt der Kommunikation und Beziehungsgestaltung.

Aus dem Konglomerat dieser verschiedenen Facetten des menschlichen Seins kann jede Person sich die ihr passende, einzigartig-individuelle Konfiguration spezifischer Anteile zusammensetzen. Diese Anteile verkörpern jeweils spezifische Persönlichkeitseigenschaften. Die Integration dieser Eigenschaften bildet die personale Identität, sinnbildlich gesprochen die persönliche „Mitte“, das zentrale Kraftfeld einer Person.

Desintegration relevanter Anteile führt hingegen zu einem Ungleichgewicht im System und bewirkt, dass einige Anteile ein Übermaß an Bedeutung gewinnen und eine gewisse Dominanz entwickeln können, während die ausgegrenzten Aspekte ungenutzt bleiben. Ist dieser Zustand chronifiziert, kann das Auswirkungen auf die psychische wie körperliche und soziale Konstitution haben. Ein Mensch fühlt sich dann einseitig belastet, erlebt sich als gestresst, überfordert oder krank.

Lebende Systeme kennen den Wunsch nach Homöostase (Aufrechterhaltung des Gleichgewichts im System), obwohl sie in der Lage sind, Unausgewogenheiten über lange Zeiträume durchzustehen. Bei Ungleichgewichten stellt sich die Frage, wodurch und zu welchem Preis dieser Zustand der fehlenden Balance kompensiert werden kann. Kompensationen (z. B. psychosomatische Symptome, Verhaltensauffälligkeiten usw.) haben den Vorteil, dass wichtige Funktionen des Systems beibehalten werden können, andererseits kann eine Kompensation zu einer Problempotenzierung führen.

Jeder Menschwerdungsprozess wird von zahlreichen Hindernissen begleitet. Eine geradlinige, problemfreie Entwicklung zum Selbst erscheint mir undenkbar. Bereits während der ersten Schwangerschaftswochen können sich ernsthafte Schwierigkeiten zeigen. Die Geburt selbst kann Probleme verursachen oder als eine schwere Krise erlebt werden, es kann zu Komplikationen kommen. Von Geburt an wird es im Leben immer wieder Herausforderungen geben, die zu meistern sind. Doch in jeder Krise steckt auch eine Chance, jedes Problem stellt auch eine Lösung dar. Besonders Kinder und Jugendliche sind bei der Bewältigung von Problemen und Krisen auf die Hilfe und Unterstützung der Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen angewiesen und können hierdurch Strategien erlernen, mit den Schwierigkeiten im Leben

umzugehen, Konflikte zu verarbeiten und Probleme zu meistern. In den meisten Fällen sind dies für die weitere Persönlichkeitsentwicklung sehr wichtige und essenzielle Erfahrungen.

Die Bedeutung des Selbstwerts

Wir können mit Sicherheit davon ausgehen, dass jeder Mensch einzigartig ist. Menschen bringen durch ihre Existenz diese Einzigartigkeit mit in ihre Lebenskontexte und beeinflussen diese jeweils subjektiv. Kein Mensch ist wie ein anderer. Alle Menschen unterscheiden sich voneinander, obwohl alle gleiche oder ähnliche Strukturmerkmale besitzen. Unterschiedlichkeiten sind somit etwas völlig Natürliches. Dennoch stellt gerade der Umgang mit Unterschiedlichkeiten nicht nur innerhalb eines Familiensystems, einer Projektgruppe oder eines Teams, sondern auch in zwischenstaatlichen Bereichen und Kulturen eine der größten menschlichen Herausforderungen dar.

In lebenden Systemen und zwischen ihnen werden Regeln und Orientierungen für diesen Umgang mit Unterschiedlichkeiten festgelegt, bestimmt, diskutiert, verhandelt, kriegerisch und mit Gewalt durchgesetzt oder sie werden ganz unreflektiert und inoffiziell wirksam. Auf jeden Fall hat die Regulierung des Umgangs mit Unterschiedlichkeiten wesentlichen Einfluss auf die subjektive Befindlichkeit jedes Menschen: Führt die vorhandene Orientierung zu Ausgrenzung oder Integration, zu Ablehnung oder Zustimmung? Kinder lernen durch die Kommunikation dieser Regeln, ob sie selbst erwünscht sind oder nicht, ob ihr Handeln angemessen ist oder als falsch bewertet wird.

Dies stellt für sie eine existenzielle Unterscheidung dar. Eine Ablehnung der Person als Ganzes entzieht dem Menschen seine Daseinsberechtigung. Jetzt muss er um seine Existenz kämpfen, denn das Leben wird ihm nicht wirklich geschenkt. Er wird sich ständig bedroht und abgelehnt fühlen. Seine Lebensgrundlage stellt eine tiefe Kränkung, eine Wunde dar. Wie kann es ihm gelingen, sich selbst anzunehmen, wenn die wichtigsten Personen seines Lebens ihn ablehnen?

Die mit der Verneinung der Existenzberechtigung einhergehende seelische Kränkung wirkt sich auf die jeweilige existenzielle Gefühlslage

eines Menschen aus, die sich wiederum in Beziehungsgestaltungsmustern zu sich selbst und anderen ausprägen und in Form folgender beispielhafter Selbstattribuierungen manifestieren:

- Ich darf nicht sein, deshalb darfst du auch nicht sein.
- Ich habe es nicht verdient, dass mir etwas Gutes geschieht.
- Ich werde allen beweisen, dass ich es alleine schaffen kann.
- Ich setze mich dafür ein, dass es anderen gut geht, auch wenn es mir schlecht geht.
- Ich nehme mein Schicksal an und mache dennoch etwas Gutes daraus.
- Mir geht es nur gut, wenn es mir schlecht geht.

Anders verhält es sich, wenn Kinder von ihren Eltern ihre Existenzberechtigung erhalten. Die Eltern stimmen der Person des Kindes zu. Jetzt kann das Kind seinen Wert erfahren. Es kann sich wertvoll als ganze Person und Persönlichkeit erleben. Sein Selbstwert darf sich entwickeln und wachsen. Seine Umgebung erfreut sich daran und tut alles, um diesen Entwicklungsprozess zu fördern und wächst hieran selbst. Dies kann man schnell bemerken, wenn Eltern mit Stolz und Freude über die gute Entwicklung ihrer Kinder sprechen und die gemeisterten Schwierigkeiten und Konflikte, die durchgegangen sind, als Erfolg verbuchen. Wenn Kinder dann für ihr Verhalten kritisiert werden, dann tangiert dies nicht ihre Existenz, sondern nur ein bestimmtes situatives Handeln. Durch anderes Handeln, andere Kontexte oder durch die Umschreibung der bestehenden Regeln kann der existenzielle Selbstwert unmittelbar erhalten bleiben. Hierbei kann sogar gefragt werden: Für welche Kontexte ist dieses hier kritisierte Handeln eine ausgesprochen kompetente Leistung?

Für Virginia Satir, eine Pionierin der Familientherapie in den USA der 1960er Jahre, war der Selbstwert eines Menschen sein höchstes Gut. Geringer Selbstwert führt nach ihren Erkenntnissen dazu, dass solche Menschen

- sich schnell abhängig machen oder abhängig fühlen und dann beschwichtigend und harmonisierend wirken wollen,
- sich schnell unterlegen fühlen und sich dann verletzend, abwertend, beschuldigend und anklagend oder auch aggressiv verhalten,

- sich schnell überlegen fühlen und mit rationalen, belehrenden Begründungen die Oberhand und damit Recht behalten wollen,
- sich schnell überfordert fühlen und dann vom Eigentlichen ablenken, Chaos produzieren und jeglicher Konsequenz aus dem Weg gehen.

Ein hohes Selbstwertgefühl zeigt sich in einer kongruenten Kommunikation. Alles fühlt sich stimmig an, befindet sich im Einklang. Das, was verbal kommuniziert wird, stimmt überein mit dem inneren Erleben (körperlich und seelisch) einer Person, ihren Gedanken und ihrer Sinneswahrnehmung.

Menschen mit einem hohen Selbstwert können kongruent kommunizieren, da sie sich ihrer selbst sicher sind, autonom handeln und hierfür die Verantwortung übernehmen. Sie sind sich ihrer Potenziale bewusst und setzen sie ein. Sie können auch frei wählen, sind aufmerksam und teilen sich mit. Unterschiede werden als natürlich angesehen und nicht bekämpft, sondern z. B. als Bereicherung oder Vielfalt erlebt. Konflikte werden als Chance für neue Lösungen oder Verbesserungen angesehen. Die Beziehung zu sich selbst und zu anderen ist von Wertschätzung geprägt, die durch eine positive Grundhaltung in der Begegnung zum Ausdruck gebracht wird.

Für Therapeuten, Pädagogen, Berater und Eltern sind diese Erkenntnisse wichtig, um eine Einschätzung über die zu ergreifenden Interventionen für anstehende Verbesserungen und Veränderungen auf dem Gebiet der Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung von Kindern und Erwachsenen vornehmen zu können. Professionelle Helfer sind gefragt, sich mit den Nöten der Menschen in krisenhaften Zuständen zu befassen und ihnen Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten.

Ich werde im übernächsten Kapitel einige Beispiele systemisch-integrativer Therapie aus meiner Praxistätigkeit beschreiben, um zu verdeutlichen, wie professionelle Hilfe zu einer Verbesserung des persönlichen Selbstwerts und zu innerer Stärke verhelfen kann – als Grundlage für neues zielorientiertes Handeln im Alltag.

Partnerschaft und Liebe

Liebe zu erfahren und zu erleben, Liebe zu geben und sie anzunehmen, ist sicherlich das tiefste, stärkste und glücklichste Gefühl überhaupt. Liebe drückt sich aus in Beziehungen. Jedes Kind und jeder Mensch hat die Erfahrung der Verbindung zur Mutter in der vorgeburtlichen Phase gemacht, hat hautnah Halt und Geborgenheit im Uterus bekommen und ist, mit dem potenziellen Gefühl der Liebe ausgestattet, auf die Welt gekommen. Auch die Erfahrung zu wachsen, sich zu entwickeln, ist jedem Menschen inne. Doch ob diese Grundausstattung schließlich auch genutzt wird, um sich als Gestaltender des eigenen Lebens zu verstehen, oder aber eher in Energien zur Angstbewältigung mündet, hat sehr viel zu tun mit der Qualität der Beziehungserfahrung in der frühen Kindheit.

Wenn wir mit guten Erfahrungen ausgestattet sind, können wir diese immer wieder im Leben aktivieren, auch in Zeiten von Lebenskrisen und großen Problemen. Wir können unser Funktionieren und unsere Starrheit transformieren und immer mehr von dem Selbstgefühl entwickeln, das Zugang ermöglicht zu allen Seiten unserer Person: zu unseren Stärken und Schwächen, zu unserer Trauer und Lebensfreude, zu unseren Sehnsüchten und unserem Erfülltsein. Denn Liebe erlaubt, statt zu verbieten, sie verbindet, anstatt zu konkurrieren.

Dennoch ist es oft schwer, sich von den Vorstellungen über uns selbst und über andere zu lösen, um neue Freiheiten und Erfahrungen zu ermöglichen. Selbstvertrauen und Neugier machen es möglich loszulassen. Doch dann taucht zunächst die Frage auf: Bin ich mir selbst genug, kann ich mich mir selbst zumuten? Bin ich bereit, mich so anzunehmen, wie ich bin? Bin ich es mir selbst wert? Liebe ich mich selbst oder erwarte ich die Liebe nur von anderen? Eine echte Prüfung ist also zu bestehen, bevor wir uns öffnen können für bedingungslose Liebe. In der Partnerschaft haben wir immer wieder die Möglichkeit, uns zu testen und herauszufinden, ob wir mit einem anderen Menschen zusammen sind aus Angst vor dem Leben oder aus Neugier am Leben zu zweit. „Liebe bleibt eine Suche nach Ganzheit und Entfaltung der Möglichkeiten, mit denen man auf die Welt gekommen ist. Sie ist die entscheidende Triebfeder für das Einander-Finden und Miteinander-Gestalten, der Motor für

die Koevolution des Lebendigen bis hin zum Menschen. Und hier beim Menschen wird die Liebe zu einer Kraft, die Menschen wechselseitig die Erfüllung und die Verwirklichung ihrer tiefsten Sehnsüchte in Aussicht stellen lässt“ (Hüther, 2006).

In den unterschiedlichen Phasen der Partnerschaft wird die Liebe immer wieder neu erprobt. Das Leben in einer Partnerschaft als Paar oder Ehepaar unterscheidet sich noch einmal vom Lebensalltag mit Kindern, denn hier wird auf die Beziehungsdynamik zweier erwachsener Menschen geschaut mit ihrer spezifischen Beziehungskultur, die sich ausdrückt im Umgang mit Intimität und Sexualität, Autonomie und Verbundenheit, dem Männlichen und dem Weiblichen, der Bedeutungszuschreibung der Herkunftsfamilien, früheren Partnerschaften und externen Freund- bzw. Liebschaften, dem Rollenverständnis und der Verantwortungsübernahme sowie Zeit im Sinne von Lebensrhythmus und materiellen Werten.

Das Gelingen einer Partnerschaft ist von vielfältigen Faktoren abhängig. Ereignisse in der Vergangenheit, also vor dem Beginn der Partnerschaft, sind ebenso eine wichtige Einflussgröße wie die in den Herkunftsfamilien gemachten Erfahrungen über das, was Beziehungsqualität ausmachen sollte. Der gelernte Umgang mit Unterschiedlichkeiten ist von Bedeutung, da sich hieran immer wieder Konflikte entzünden können: Was wird als Vielfalt erlebt, als Ergänzung oder Bereicherung? Was führt zu Schwierigkeiten, Problemen oder Konflikten, weil etwas Andersartiges als die eigene Vorstellung, wie es zu sein habe, als Verletzung oder Abwertung erlebt wird? Bedeutungsvoll ist auch die bisherige Beziehungserfahrung: In der wievielten festen Beziehung befindet sich jeder gerade? Und damit auch: Wie viel Trennungserfahrung besteht bereits? Was hat sich an wichtigen Ereignissen im gemeinsamen Zusammenleben ergeben? Gibt es eigene oder gemeinsame Kinder oder Kinder aus früheren Partnerschaften? Haben Abtreibungen, Fehl- oder Totgeburten stattgefunden? Bestehen oder bestanden Außenbeziehungen? Und natürlich: Seit wann kennt sich das Paar, seit wann ist es eventuell verheiratet? Warum hat es keine gemeinsamen Kinder, und wie ist die berufliche und auch finanzielle Rollenverteilung geregelt?

Solche und ähnliche Informationen können wesentlich zur Klärung bestehender Konflikte beitragen und mögliche Verstrickungspotenziale

erhellen. Ich werde im Folgenden die unterschiedlichen Phasen des Zusammenlebens charakterisieren und dabei auf Strategien des Gelingens, aber auch auf solche des Scheiterns hinweisen.

1. Die Phase des ersten Kennenlernens (Verliebtheitsphase)

In der Phase des ersten Kennenlernens besteht, oftmals aus einem Gefühl der Verliebtheit heraus, der übermäßige Wunsch nach unmittelbarer Nähe, verbunden mit uneingeschränkter Übereinstimmung bis hin zu Verschmelzung. Gleichzeitig ist das Erleben äußerst sensibel, denn es besteht ein hoher Grad an Verletzbarkeit. In dieser Phase kann sich eine gemeinsame Perspektive entwickeln. Es zeigt sich, was man mit der anderen Person gemeinsam verwirklichen möchte. Es wird deutlich, wie man zusammenpasst bzw. was jeder dazu beitragen sollte, damit man zusammenpasst. Kennzeichnend sind in dieser Zeit ein Übermaß an positiven Projektionen. Jeder sieht die andere Person so, wie er oder sie diese (sehen) möchte und (noch) nicht, wie sie ist. Sexualität und Intimität nehmen hier einen großen Raum ein und bieten einen wichtigen Anreiz zur Liebe.

Bereits in dieser Phase gibt es Störungen im Zusammenleben. Die Gründe sind vielfältig (siehe oben). Häufig ist es einfach die Illusion, der man sich hingibt: Man betrachtet alles durch eine rosarote Brille und versucht damit, die andere Person in sich verliebt zu machen.

2. Phase der Ent-täuschung

Auf die Zeitspanne des ersten euphorischen Kennenlernens folgt oftmals eine herbe Ent-täuschung. Die Illusion ist nicht auf Dauer aufrechtzuerhalten. Das Realistische in der Beziehung tritt zunehmend in den Vordergrund, d. h. die andere Person wird jetzt eher so gesehen, wie sie ist, und nicht länger, wie man sie haben möchte. Nun steht die noch recht junge Liebe auf dem Prüfstein: Hält sie aus, was sie zu versprechen vermochte? Und vor allem: Hält sie den nun folgenden negativen Projektionen stand? Hier kann jetzt die jeweils andere Person für die Ent-täuschung verantwortlich gemacht werden: Sie hat einem vielleicht nur etwas vorgemacht und man war so dumm, darauf hereinzufallen.

Im Umgang mit der Enttäuschung lassen sich verschiedene Problemmuster und Scheiterstrategien feststellen: Erpressung, Abwertung,

Schuldzuschreibung, eine Außenbeziehung eingehen, provozieren, drohen (die Beziehung aufzulösen) oder krank werden (Suchtverhalten, Psychosomatik) sind einige der vorkommenden Möglichkeiten.

3. Phase der Konsolidierung

Die krisenhafte Zeit der Umorientierung kann zur Trennung führen, ebenso zur Manifestation von Scheiterstrategien oder aber auch zur Konsolidierung. Die Beziehung wird auf eine neue und realistische Plattform gestellt, die zu einer inneren wie äußeren Festigung beiträgt. Das Anderssein des anderen wird geachtet und wertgeschätzt. Die innere Festigung bezieht sich auf die emotionalen und beziehungs-dynamischen Bereiche: Die Strategien des Scheiterns werden beigelegt, es wird losgelassen, das Manipulieren hat ein Ende. Die äußere Festigung und Reife bezieht sich mehr auf die existenziellen Bereiche, hat mit der Übernahme von Verantwortung in den verschiedenen Rollen zu tun, die jeder inzwischen eingenommen hat, z. B. in der Berufswelt, in der häuslichen Aufgabenteilung, als Eltern und den Herkunftsfamilien gegenüber. Nun kann sich ein echtes Wir-Gefühl entwickeln. Es werden Lebensziele festgelegt, ein Lebensstil etabliert und somit eine bestimmte Paaridentität aufgebaut und weiterentwickelt.

Sich selbst als Paar gemeinsam eine Zukunft zu gestalten, ist nicht immer ohne weitere Probleme und Spannungen möglich. Diese basieren häufig auf Rollenkampf, Konkurrenzkampf (und damit fehlendem Wir-Gefühl) oder auch auf fehlender Verantwortungsübernahme. Geben und Nehmen sind nicht hinreichend ausbalanciert, es kann deshalb als Ausgleich zu Außenbeziehungen, oder Rückzug in eine Krankheit oder in psychische Verstimmungen kommen. Das gegenseitige Vertrauen in die gemeinsame Kraft hat sich in diesen Fällen noch nicht etabliert. Dies kann als Zeitpunkt gewählt werden, sich Hilfe durch eine Paartherapie zu holen, um diese Problemzustände und Scheiterstrategien zu beenden.

4. Die Phase der Koevolution

Es wird beschrieben und angenommen (vgl. Willi, 1990), dass die Phase der Koevolution sozusagen die reifste Form des Miteinanderlebens darstellt. Individualität und Gemeinsamkeit bilden den gewünsch-

ten Synergieeffekt sich gegenseitig befruchtender Entwicklungspotenziale. Schwierigkeiten oder Krisen werden jetzt dazu genutzt, sich als Paar neu zu orientieren und angemessen zu organisieren. Individuelle Veränderungen durch den Beruf, Reisen, Freizeit, Entwicklung von eigenen Interessen, Hobbys etc. werden für die Paarbeziehung als Bereicherung erlebt und sind erwünscht. Unterschiedlichkeiten können also gut ausbalanciert und integriert werden.

Es muss hier allerdings vor der Idealisierung einer solchen Beschreibung gewarnt werden: Allzu schnell kann der Wunsch, in das Koevolutionsnirvana zu gelangen, zu neuen Spannungen oder Überforderungen führen. Diese Phase lässt sich nicht erzwingen oder antrainieren. Vielmehr werden Paare irgendwann feststellen, dass das Zusammenleben leichter wird, gelöster und entspannter, da beide bereit sind, dem, wie es ist, selbstverständlich und vertrauensvoll zuzustimmen.

5. Phase des Zurückbleibens

Jede Partnerschaft geht irgendwann zu Ende. Entweder, weil sich die Personen trennen oder scheiden lassen oder aber, weil ein Partner zuerst stirbt. Je nach den Erwartungen der überlebenden Person und den Umständen des Todes, kann hierdurch eine weitere, neue Phase der Menschwerdung (auch im hohen Alter) beginnen: Das Leben als Zurückgebliebene/r stellt eine große Herausforderung mit einer vielschichtigen Reorganisation der bisherigen Partnerschafts- und Alltagsroutine dar. Werden die neuen Möglichkeiten für eine sinnvolle Lebensgestaltung genutzt, zum Beispiel mit einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin? Entscheidet man sich dafür, das restliche Leben alleine zu verbringen und sieht die damit verbundene Selbständigkeit als wünschenswerte Herausforderung, oder macht das Leben ohne den verstorbenen Partner keinen Sinn mehr und man folgt dem Verstorbenen bald nach? Wie auch immer die Wahl getroffen wird: Wir können uns immer als Gestalter unseres Lebens erfahren und die dazu notwendigen Entscheidungen treffen. „Bis zum Tode“, so möchte ich dieses Kapitel mit einem Gedanken von Heinz von Foerster beenden, „können wir uns immer entsprechend jener Zukunft verhalten, die wir gestalten wollen“ (1993).

2. Teil:

Psychotherapie der Menschwerdung

Ich nenne dieses Kapitel „Psychotherapie der Menschwerdung“, um zu betonen, dass Menschen in ihrer Entwicklung immer wieder großen Herausforderungen gegenüberstehen, Krisen zu meistern haben oder mit Schicksalsschlägen umgehen müssen, und somit die Möglichkeit besitzen, sich hierdurch zu erneuern, weiterzuentwickeln und zu verändern. Der Menschwerdungsprozess ist niemals abgeschlossen, dafür sind die Lebensumstände und der menschliche Organismus viel zu dynamisch.

Anhand von vier völlig unterschiedlichen Lebensgeschichten möchte ich aufzeigen, wie es gelingen kann, in relativ kurzer Zeit durch psychotherapeutische Interventionen nach dem von meiner Frau Sabine Cormann und mir entwickelten Konzept der systemisch-integrativen Therapie, mit unseren kleinen und großen Klienten zu deutlichen Verbesserungen, Linderungen, Heilungen, Weiterentwicklungen oder Veränderungen zu gelangen. Diesem Gelingen liegt ein Grundmuster zugrunde, das ich zum besseren Verständnis zunächst kurz beschreiben möchte.

1. Die Potenziale des Therapeuten

Der Therapeut nimmt eine ankopplungsfördernde Haltung und Sichtweise dem Klientensystem gegenüber ein und macht die therapeutische Arbeit zu einem interaktiven, dynamischen Prozess (vgl. Cormann, 2006, S. 123 ff.). Hierdurch soll die Ausgangslage der Klienten zieldienlich verbessert oder verändert werden.

Therapie bietet also eine Chance für die Klienten, eine neue, gute, sichere und vertrauensvolle Beziehungserfahrung zu machen, die für den Veränderungsprozess insgesamt nützlich ist. Aspekte der therapeutischen Haltung sollten dabei sein: Freundlichkeit, Wohlwollen, Wärme, Humor, Wertschätzung, fokussierte Aufmerksamkeit und Präsenz. Besonders Aufmerksamkeit und Präsenz erfordern auf der Seite des Therapeuten ein hohes Maß an Energie. Müdigkeit oder Stress sind nur hinderlich.

Der Therapeut ist während der Therapie in gutem Kontakt zu sich selbst. Er kennt seine Möglichkeiten, vertraut auf seine Stärken und Kompetenzen und ist mutig genug, um für sich selbst Neues zu kreieren und auszuprobieren und somit weiter zu lernen. Er vertraut auf seine Erfahrung, Kompetenz und Intuition.

2. Metaziele

Das von uns entwickelte Konzept der systemisch-integrativen Therapie mit Kindern, Erwachsenen und Familien verfolgt zwei Metaziele, durch die eine zügige und auf das Wesentliche konzentrierte Verbesserung oder Veränderung der Ausgangslage möglich wird:

1. Aufbau und die Weiterentwicklung einer integrativen Struktur auf der intraindividuellen Ebene und
2. Aufbau und die Weiterentwicklung einer integrativen Struktur auf der interpersonalen Ebene.

Auf der intraindividuellen Ebene arbeiten wir an einer Neuausrichtung des inneren Teams, der Persönlichkeitsanteile also und ihrer Konfiguration (vgl. Cormann, 2006, S. 83 ff.). Um hier eine Weiterentwicklung zu bewirken, werden zunächst Scheiterstrategien, Teufelskreise und Problemmuster verdeutlicht und erlebbar gemacht, um nach der Überprüfung der Veränderungsabsicht der Klienten neue Potenziale ins Spiel zu bringen, bzw. vorhandene Möglichkeiten anders und besser zu nutzen oder zu vernetzen.

Im Zusammenhang damit erarbeiten wir zeitnah eine Verbesserung der sozialen Einbindung, um einerseits die intraindividuelle Neugestaltung überhaupt erst annehmbar zu machen, und andererseits durch Transferleistungen für Nachhaltigkeit zu sorgen. Ich habe dabei drei Variationsmöglichkeiten bei meinen Interventionsstrategien:

1. Ich baue eine integrative Struktur zu den realen Eltern, dem Familiensystem, dem Partner/der Partnerin und anderen relevanten, sozial-emotional wichtigen Bezugspersonen auf.
2. Ich entwickle eine integrative Struktur zu den idealen Eltern, zu einem idealen Familiensystem und zu idealen Bezugspersonen. Diese Vorgehensweise habe ich von Albert Pesso kennen gelernt und in meine Arbeit übernommen (mehr hierzu in dem Aufsatz von Albert Pesso in diesem Buch im 4. Kapitel).

3. Ich verbessere die Selbstbeziehung der Klienten, indem ich sie in Kontakt mit sich selbst bringe, z. B. in Kontakt mit dem Kind von damals, das etwas Traumatisches erlebt hat. Oder ein Klient nimmt Kontakt auf mit sich als Mann vor drei Jahren, als die aktuelle Schwierigkeit begann oder ein bestimmtes Ereignis stattfand. Solch ein Kontakt hat eine sehr starke Heilwirkung zur Folge, denn die Liebe zu sich selbst kommt wieder ins Fließen (vgl. auch Cormann, 2007). Die gute Wirkung kann noch gesteigert werden, wenn zusätzlich mit dem Kontakt in der Vergangenheit noch ein Kontakt mit der eigenen Person in der Zukunft ermöglicht wird, da hierdurch auch der zukünftige Lebenssinn mit ins Bewusstsein gelangen kann.

1. Praxisbericht:

Das Trauma beenden durch die Zustimmung zu sich selbst Einzelarbeit in einer Gruppe

Im Rahmen eines Weiterbildungsseminars zum Thema „Krise, Wachstum, Integration“ habe ich mit einer Teilnehmerin eine Traumabearbeitung durchgeführt. Die Frau ist etwa Mitte vierzig, verheiratet, wohnt mit ihrem Partner und den Kindern zusammen.

Im Anschluss an die im Folgenden dargestellte Arbeit wird noch eine kurze Nachbefragung nach sechs Monaten auszugsweise wiedergegeben.

C: Mal angenommen, es wäre möglich, in dieser Sitzung ein für dich gutes Ergebnis zu erwirken, was sollte dann für dich anders sein als jetzt?

Kl: Ich hätte die Geburt gerne zusammen mit Julia erlebt.

C: Julia ist deine Tochter?

Kl: Ja. Allerdings wusste ich damals ja noch gar nicht, dass es ein Mädchen wird. Ich hätte aber gerne gehabt, was auch zu so einer Geburt gehört, dass die Geburt beginnen kann, wenn die Mutter dazu bereit ist. Ich war aber ganz gewiss nicht bereit und trotzdem sollte die Geburt stattfinden. Hat sie ja dann auch. Das war sehr gewalttätig.

C: Du hast das wie einen gewalttätigen Eingriff empfunden?

Kl: Ja, es war wie eine Vergewaltigung. Es war doppelt schlimm, denn

einerseits war es körperlich sehr schmerzhaft, und außerdem war es noch absolut gegen meinen Willen. Ich sollte die Kleine wieder hergeben und ich wusste vorher nicht, was mit uns passieren würde.

C: Du sagst, es war nicht der richtige Zeitpunkt. Der Wille war nicht da von deiner Seite. War es denn noch ein bisschen zu früh?

Kl: Ja.

C: Auch von der Zeit her? Von diesen Schwangerschaftszeiten her auch oder mehr von der psychischen Seite?

Kl: Nein. Es war sogar schon ein Tag nach dem errechneten Termin. Also zeitlich hätte es gepasst, aber ich war noch gar nicht so weit.

C: Du hast eben gesagt, es wäre gut für dich, wenn du die Geburt zusammen mit deiner Tochter Julia erlebt hättest.

Kl: Ja, wenn die Geburt spontan begonnen hätte, dann hätte ich das Gefühl gehabt, so, jetzt sind wir beide dazu bereit. So habe ich das bei meinem Sohn erlebt.

C: War das später oder vorher?

Kl: Er kam danach. Das war bilderbuchhaft.

C: Findest du, dass du einen guten Vergleich hast und sagen kannst, wie es hätte anders sein können?

Kl: Ja.

C: Wenn die Geburt anders verlaufen wäre, was meinst du, wäre dann für dich heute anders – oder auch für euch beide oder in der Familie? Würde man da irgendeinen Unterschied merken?

Kl: Ich hätte weniger Angst, Julia zu verlieren. Also, die Angst ist geblieben. Die wäre dann weg. Dann wäre eine Sicherheit in mir: Der Start war gut. Und ich hätte die Sicherheit, dass aus diesem Start eine gute Entwicklung geworden ist für sie und mich. Das wäre dann anders, das würde ich merken. Dann würde ich sie anders wahrnehmen und ich glaube, sie wäre auch anders.

C: Wie würdest du sie denn anders wahrnehmen?

Kl: Entspannter.

C: Wäre sie dann entspannter oder könntest du entspannter schauen?

Kl: Ich. Ich könnte anders auf sie schauen, sorglos. Sorglos, genau!

C: Gibt es manchmal schon Momente, in denen dies möglich ist?

Kl: Je älter sie wird.

C: Wie alt ist sie jetzt?

Kl: Zehn.

C: Und wie viel hat sich schon verändert im Verhältnis zum Anfang?

Kl: Vieles. Besonders seit der Einschulung.

C: Jetzt, wo sie so nach außen geht?

Kl: Ja, genau.

C: Das heißt, du kannst sie gut loslassen, hast Vertrauen, dass sie wiederkommt und diese Ängste, sie zu verlieren, sind offensichtlich weniger geworden.

Kl: Ja, je mehr sie sie selber wird, desto sicherer bin ich mir.

C: Du sagst, du kannst dich gut darauf verlassen, dass sie sie selber wird.

Kl: Ja, aber ich merke, dass ich den anderen immer noch nicht traue. Wenn ich Johanna abgeben muss, zum Beispiel in der Schule, dann ist es eine Beruhigung zu wissen, dass sie immer stärker wird. Dann kann ich sie besser lassen.

C: Besteht da ein begründetes Misstrauen den anderen gegenüber?

Kl: Eigentlich nicht.

C: Es ist nicht nötig, du beziehst das alles noch so auf die Erfahrung von früher?

Kl: Ja.

C: Vielleicht in dem Sinne: Ach hätte ich damals doch anders gehandelt?

Kl: Ja, als sie im Kinderwagen lag, hatte ich ständig das Gefühl, in mir schlummert eine Löwin. Jemand im Café geht zu nah an dem Kinderwagen vorbei und ich hätte den ohne Umstände anfallen können. Es war erschreckend.

C: Das spricht ja für deine Mutterliebe, oder?

Kl: Ja. Das war ja überhaupt das Kernproblem, dass ich nicht Mutter sein sollte – also nicht für die Julia. Ich habe gegen den Rat mehrerer Ärzte entschieden, schwanger zu bleiben und deswegen waren ja auch Ärzte zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft und der Geburt Feinde. Die musste ich immer überprüfen darauf, ob sie denn überhaupt dieses Leben schützen, anstatt es umzubringen.

C: Du warst also wirklich herausgefordert bis zum Anschlag.

Kl: Weit darüber hinaus.

C: Weit darüber hinaus. Eigentlich müsstest du tiefzufrieden sein mit dir.

Kl: Bin ich aber nicht!

C: Du hast dich für sie entschieden, du hast dich fürs Leben entschieden. Es gab zwar einen schlimmen Moment, aber im Grunde macht Julia doch eine sehr gute Entwicklung. Als Mutter müsstest du stolz sein, kann ich mir vorstellen.

Kl: Ja, aber dieser Stolz ist so begraben unter dieser ganzen Angst.

C: Ja, gut, aber er ist da.

Kl: Ja.

C: Man muss ja nicht alles raushängen: „Ich bin stolz“, oder so. Ist vielleicht nicht so deine Art.

Kl: Nicht wirklich.

C: Du hältst das eher zurück?

Kl: Ja.

C: Also, das mit der Löwin gefällt mir irgendwie gut, dass du so richtig kämpferisch bist und alles daran setzt, dass deine Tochter ins Leben kommt.

Kl: Ja, aber das ist kein schönes Gefühl gewesen.

C: Das verstehe ich gut. Das war der Kampf gegen die ganzen Drohungen von außen.

Kl: Ja, da hat dann ab und zu auch mal jemand einen Schlag von mir bekommen, der es vielleicht sogar sehr lieb gemeint hat. Mein Mann hatte es in dieser Zeit nicht wirklich einfach.

C: Da ist so etwas wie Mitgefühl mit ihm?

Kl: Ja.

C: Ich weiß es nicht, vielleicht denkst du irgendwie, das war übertrieben oder du müsstest was wieder gut machen oder irgend so was?

Kl: Nein. Das war so ein Gefühl von: „Ich allein gegen den Rest der Welt“.

C: Anstatt ihn ins Boot zu holen zum Beispiel?

Kl: Er ist auch ein Feind gewesen. Zur Geburt zwar nicht mehr, aber vorher. Er hat sich natürlich selber Gedanken gemacht, und ausnahmslos alle, die sich kritisch äußerten in Richtung Abtreibung, waren Feinde. Und damit war ich permanent im Ausnahmezustand.

C: Das ist sagenhaft, wie viel Kraft da auch in dir steckt. Ich stelle mir das so vor: Da ist eine riesige Bedrohungsmechanik um dich herum, Ärzte und bis hin zu deinem Mann, die zumindest in Erwägung ziehen – so habe ich das so verstanden – das Kind zu Beginn der Schwangerschaft

abzutreiben. Und das hat dich vielleicht sogar in dieser Sicherheit bestärkt, das kommt auf keinen Fall in Frage. Das ist oft so: Je mehr die anderen auf die andere Seite gehen, umso stärker wird man selber und sagt, denen zeig ich's.

Kl: Nein. Ich war ganz sicher, dass ich nicht abtreiben würde. Also dieses Gefühl brauchte ich jedenfalls nicht einzunehmen, dagegen zu sein. Das waren ja schon die anderen, stimmt.

C: Das hat noch eine starke Wirkung, obwohl das jetzt schon zehn Jahre her ist, oder?

Kl: Ja, das ist bis heute belastend.

C: Also, was ich mitkriege ist, dass du da ziemlich allein auf weiter Flur warst.

(Die Klientin beginnt zu weinen. Nach einer kurzen Pause ...)

Kl: Als Julia zehn geworden ist, hat meine Mutter ein Gedicht geschrieben. Ich dachte, ich hätte das Thema irgendwie bewältigt, aber da fing ich wieder an zu weinen. Das ist furchtbar, ich habe dazu keine Lust mehr. Eigentlich ist alles gut gegangen und ich bin immer noch am Weinen.

C: Wäre es besser gewesen, wenn jemand auf deiner Seite gewesen wäre? Eine Verbündete?

Kl: Ja. Aber ich glaube, es gab Verbündete. Ich hab sie nur nicht gesehen.

C: Wen würdest du heute dazu zählen?

Kl: Meinen Mann, meine Eltern.

C: Deine Eltern auch?

Kl: Ja.

C: Noch jemand?

Kl: Zwei Freundinnen, aber die konnten das nicht nachvollziehen. Die waren zu dem Zeitpunkt keine Mütter. Es waren auch alle so erschrocken. Alle haben versucht mir Mut zu machen, aber keiner hat gesagt: „Tu es! Entscheide dich dafür, du machst es richtig!“ Ich hab allen die Angst an-gemerkt. Ich hatte aber eine gute Chefin, die gesagt hat, als ich im dritten Monat war: „Na, wenn sie jetzt nicht tot ist, dann ist sie ein starkes Kind und wird es wohl schaffen. Also was soll's, versuch es!“

C: Ging es um das Thema Behinderung?

Kl: Ja, das war der Grund. Eigentlich hätte sie sterben müssen, schon von Anfang an, weil dieser Virus Ungeborene tötet. Wenn die Kinder das überleben, sind sie meist schwerstbehindert. Julia ist also sozusagen

wie ein doppelter Lottogewinn: Sie ist ja nicht nur nicht gestorben, sie ist auch nicht behindert, in keinster Weise. Die Hindernisse, die sie immer noch mitschleppt, die sind wahrscheinlich durch die Geburt oder den Stress in der Schwangerschaft entstanden.

C: Also ein doppelter Lottogewinn.

Kl: Ja, unser doppelter Lottogewinn. Das hatte meine Mutter so geschrieben im Gedicht, mit Reimen, da war ich sofort am Weinen. Und meine Tochter guckte mich ganz erschrocken an.

C: Eigentlich könntest du glücklich sein – vielleicht nicht mit den Umständen damals, aber den Ergebnissen.

Kl: Ja. Vom Kopf her bin ich das auch, aber ich fühle es nicht.

C: Glaubst du, dass die anderen potenziellen Verbündeten schon wissen, dass sie potenzielle Verbündete waren oder dass du es heute so siehst? Oder denken die immer noch, die wären aus deiner Sicht auf der anderen Seite, sozusagen die Gegner?

Kl: Nein. Die sehen sich nicht als Gegner. Die haben sich auch in dieser Situation nicht als Gegner gesehen, nur ich.

C: Ja, klar, du. Die waren schon auf deiner Seite, aber du hast es nicht so erkannt.

Kl: Ja.

C: Wäre es denn eine Verbesserung für deine ganze Einstellung zu diesem Thema, wenn dazu von seiner Seite innerlich noch was passieren würde? Eine Versöhnung oder so etwas Ähnliches, weil du das anders gesehen hast, als es war. Oder ist das inzwischen abgehakt, nicht mehr wichtig?

Kl: In Beziehung zu meinem Mann ...

C: Das wäre für dich und euch vorteilhaft?

Kl: Ja.

C: Wenn du dich mit ihm über dieses Ereignis noch versöhnen könntest?

Kl: Ja.

C: Noch mehr als bisher? Ich vermute mal, da ist sicherlich schon so einiges erledigt, getan, aber da ist noch ein Rest?

Kl: Ja.

C: Und wie, glaubst du, würde sich das auswirken? Auf euch beide oder auf euch alle in der Familie?

Kl: Ich glaube, ich würde ihm mehr vertrauen. Ich glaube, das würde ihn

auch stärken und ich würde ihm Julia mehr anvertrauen. Also, ich kontrolliere schon alles ziemlich genau.

C: Du würdest das alles ein bisschen gelöster angehen, gelassener?

Kl: Ja. Diese Löwin ist immer noch da. Sie ist nicht mehr so präsent, aber sie könnte noch um einiges ruhiger werden.

C: Könnte weniger werden. Was für eine Tierkategorie wäre es dann?

Kl: Was weiß ich? Sanftmütiger. Ich müsste gar kein Tier sein. Es wäre einfach schön, wenn ich nicht mehr so viel hätte von einer Löwin.

C: Was Sanftmütiges.

Kl: Ja.

C: Da ist ja beides drin: sanft und Mut.

Kl: Ja, genau.

C: Das ist irgendwie weicher?

Kl: Ja.

C: Und gibt es diese Seite so in dir, wie weit ist die schon ausgeprägt?

Kl: Ja. Erwachsenen gegenüber allerdings recht unterentwickelt.

C: Erwachsenen gegenüber?

Kl: Ja. Bei Kindern schon, nicht aber bei Erwachsenen.

C: Es wäre also ein Entwicklungsschritt für dich, davon mehr zuzulassen, auch Erwachsenen gegenüber, deinem Mann gegenüber?

Kl: Ja.

C: Wenn er hier wäre und wir würden ihn fragen: „Hör mal, was meinst du denn zu mehr Sanftmut bei deiner Frau?“ Was würde er denn dazu sagen?

Kl: „Oh ja!“, würde er sagen.

C: Nicht, dass er sich sonst noch beschwert über so viel Sanftmut bei dir.

Kl: Nein, ich glaube, das fände er ganz gut.

C: Woran würdest du das merken?

Kl: Er wäre entspannter und sicherer.

C: Sicherer im Umgang oder im Verhältnis zu dir?

Kl: Ja.

C: Ich stelle mir gerade vor, wie ihr beiden wohl aussehen würdet, wenn du sanftmütiger wärst. Magst du einfach mal den Unterschied darstellen, damit wir eine Idee davon bekommen, wie es aussieht, sich so zu zeigen? Ich denke daran, dass du zwei Leute auswählst: eine Person für dich selbst, eine andere für deinen Mann. Und du zeigst, wie es jetzt

wäre mit euch beiden, mit mehr Sanftmut von deiner Seite. Willst du das mal machen, damit man einen Eindruck davon bekommt, worin der Unterschied besteht zum Bisherigen?

Kl: Ja. Dann muss ich jetzt auswählen.

C: Genau. Schön, dass wir eine große Auswahl haben.

Kl: S., würdest du für mich stehen und H. für meinen Mann?

C: Dass du jetzt einfach mal die beiden einstellst. Es geht jetzt nicht um feste Plätze, sondern eher darum: Wenn man euch beide sieht und beobachtet, wie ihr beiden durchs Leben geht, eine Straße entlang oder so ... Woran kann man erkennen, wie es jetzt ist, und wie sieht es aus, wenn du mehr Sanftmut zeigen würdest?

Kl: Soll das eine Bewegung sein?

C: Ist egal. Es kann eine Bewegung sein, ein Standbild oder eine Skulptur. Wie du möchtest.

Kl: Ich hab keine Ahnung. Ich weiß, was du meinst, aber ich weiß nicht, wie ich es darstellen soll.

C: Bei der Ausgangssituation auf jeden Fall nicht entspannt bei dir oder bei ihm.

(Sie hat zwei Personen ausgewählt und gestisch und mimisch eingestellt.)

Kl: Also im Grund ist das schon ein Sich-lieben und Sich-liebhaben und Vertrauen, aber irgendwie sind sie auch schnell bereit, die Krallen zu zeigen, beide.

C: Eine Person hat praktisch ein Angebot gemacht und die andere Person ist auf der Hut?

Kl: Ja, irgendwie ständig auf der Hut zu sein und nicht wegzulaufen, der Drang wäre dann eher, aufeinander loszugehen.

C: Typisch Löwe, der Löwe läuft nie weg. Guck dir den Blick da mal an. Auf der Hut.

Kl: Ja, genau. Das ist gleichzeitig irgendwie eindrücklich, aber auch kraftlos, weil es immer so viel nimmt von dem, was sein könnte ... es bindet so viel Kraft.

C: Es bindet, das ist interessant.

Kl: Das hab ich nicht so gemeint, aber das andere stimmt auch. Ich meinte: Es bündelt die Kraft, die man sonst für etwas anderes braucht.

C: Ja, genau.

Kl: Und dann hast du gesagt: „Es bindet.“

C: Also, ich hab den Eindruck, die sind ganz schön aufeinander bezogen, gebunden in gewisser Weise. Ihr seid ja auch schon lange zusammen. Und jetzt die Frage: Was soll sich an dem Bild ändern? Was wäre eine Veränderung, bei der du sagen würdest: „Wow, das ist genau das, was ich mir schon immer gewünscht habe!“

Kl: Also, dieses liebevolle Füreinander, das soll bleiben. Aber es soll auch mehr Platz sein dafür, sich mit Sicherheit um was Eigenes zu kümmern, also ein Tausch gegen dieses: „Muss ich jetzt aufpassen?“.

C: Mehr was Eigenes?

Kl: Ja.

C: Genau. Wenn man was Eigenes macht, dann ist die Energie mehr bei sich selbst als irgendwo anders hin gerichtet. Zeig doch mal eine Ausdrucksform dafür. Wie können die beiden dort sich zeigen?

Kl: Also dichter, mehr nebeneinander, sich berühren, aber nicht anklammern, sondern ...

C: Berühren. Eine Berührung ohne Klammern?

Kl: Ja. Und umgekehrt. Ja, schön. Das gefällt mir!

C: Es ist anders als vorher. Macht ihr noch mal das frühere Bild?

Kl: Da krieg ich sofort Schwierigkeiten, Luft zu holen.

C: Ja, nicht wahr? O.K. Jetzt noch mal das Neue. Ja, das ist rührend, nicht?

Kl: Ja, das ist nett. Kann ich mal ein Foto machen?

C: Ja, ich habe einen Fotoapparat.

(Die Klientin macht Fotos von beiden Darstellungen und freut sich sehr über die Veränderungen.)

C: So, damit man auch sieht, was du meinst. Beide Bilder: vorher mit Löwenanteilen und nachher mit Sanftmut. Gut. Jetzt die Frage an dich: Hast du Lust etwas zu machen, um noch mehr in diese neue, wünschenswerte Richtung zu kommen oder reicht dir das jetzt schon so?“

Kl: Das weiß ich nicht. Das kann ich nicht so entscheiden. Ich finde es schon ziemlich toll.

C: Ich finde es auch toll. Dann kann es bald schon Realität werden, ab morgen oder so.

Kl: Ja.

C: Ja? Schnelle Realität. Willst du noch was vorarbeiten? Ist das okay?

Kl: Ja.

C: Gut. (An die Stellvertreter gerichtet:) Jetzt setzt ihr beiden euch mal gegenüber. Und du (Kl.) setzt dich mal hinter dein Double und bist jetzt mal ihre Souffleuse und sagst ihr mal vor, was sie dann sagt. Wie heißt dein Mann mit Vornamen?

Kl: Karl-Heinz.

C: Zu deinem Karl-Heinz: Was erzählt sie dann dem Karl-Heinz, damit das diese Richtung, diese Wendung kriegt.

Kl: Das weiß ich nicht.

C: Du willst doch was dazu beitragen.

Kl: Das will ich ja auch, aber es ist nicht so, dass mir die Sätze jetzt so kommen so wie: Das wollte ich dir immer schon mal sagen ...

C: Gut. Wir haben ja Zeit. Es kommt nicht auf viele Sätze an. Vielleicht ist es ja nur der eine Satz. Zum Beispiel könntest du vielleicht als kleines Angebot, als Erstes sagen: „Ich sehe jetzt manches anders.“ Das gehört auch dazu, dass du jetzt manches anders siehst als noch vor zehn Jahren in dieser unglaublich angespannten, lebensbedrohlichen und unglaublich feindseligen Landschaft. Ist das richtig so? Kannst du dem so zustimmen?

Kl: Ja.

C: Dass du heute manches anders siehst – vor allen Dingen ihn?

Kl: Ja.

C: O. K., fangen wir doch einfach an mit diesem Satz und dann kannst du ihn ja mehr und mehr füllen, wenn du möchtest. Also, du sagst ihr jetzt mal diesen Satz, sodass er ihn noch gar nicht richtig hört. Und dann sagst du ihn laut, ganz normal aussprechen, und dann kannst du mal beobachten, wie er ankommt (beim Stellvertreter des Mannes).

(Die beiden Stellvertreter sitzen sich jetzt gegenüber.)

Kl: Ich sehe jetzt manches anders.

Stellvertreterin: Ich sehe jetzt manches anders.

C: Wie ist es, wenn du das so beobachtest?

Kl: Also ich beschreibe jetzt das, was ich fühle?

C: Ja.

Kl: Ja, das stimmt. Es ist bloß noch gar nicht so angekommen. Also das ist noch gar nicht so kommuniziert zwischen uns.

C: Damit es gut kommuniziert ist, was meinst du, müssten die tun, um sich gut zu verständigen?

Kl: Ich glaube, das läge dann bei mir.

C: Hast du irgendeine Idee, was sie tun könnte? Vielleicht auch die Sitzpositionen verändern zum Beispiel? Das war so eine Idee. Es kann auch ganz anders sein, damit es viel besser läuft, weißt du?

Kl: Nein, so ist es irgendwie nicht richtig.

C: So ist es nicht gut?

Kl: Nein.

C: Sondern, was wäre besser?

Kl: Mehr ein Nebeneinander, nicht gegenüber.

C (an die Stellvertreter): Setzt ihr euch einfach mal nebeneinander. So ist es besser?

Kl: Ja.

C: Es soll ja was Verbindendes werden. Also, du siehst heute manches anders. Wie erlebst du euch heute anders?

Kl: Wir sind zu einer Familie geworden.

Stellvertreterin: Wir sind jetzt zu einer Familie geworden.

C: Das ist dir wichtig, nicht wahr?

Kl: Ja, klar.

C: Glaubst du, dass es für ihn auch was Wichtiges ist?

Kl: Ja.

C: Eine starke Verbindung auf dieser Ebene?

Kl: Und weil wir ja noch mehr Kinder haben, auch zwei von ihm aus seiner ersten Ehe. Jetzt hat jeder seinen Platz.

Stellvertreterin: Jetzt hat jeder seinen Platz.

C: Passt das so?

Kl: Ja. Und wir sind für alle vier da.

Stellvertreterin: Und wir sind für alle vier da.

C: Magst du mal sagen: „Mit meinem Platz bin ich sehr zufrieden“?

Kl: Ich bin an deiner Seite.

Stellvertreterin: Ich bin an deiner Seite.

C: Ich weiß ja nicht, ob das schon stimmt: „Ich bin gerne an deiner Seite“?

Kl: Ja.

C: Denn wenn es stimmt, dann könnte man das ja dazunehmen oder?

Stellvertreterin: Ich bin gerne an deiner Seite.

Kl: Ich habe viel Lust auf die Zukunft mit dir.

Stellvertreterin: Ich habe viel Lust auf die Zukunft mir dir.

C: Das kriegst du so mit über die Sanftmut?

Kl: Ja.

C: Geht's so in die richtige Richtung für dich?

Kl: Ich habe mehr Sanftmut, als ich dachte.

(Die Klientin spricht in dieser Phase sehr leise, weich und wirkt sehr angenehm berührt von diesem Prozess.)

C: Dann kannst du es ja so mal sagen: „Ich habe mehr Sanftmut, als ich dachte.“

Stellvertreterin: Ich habe mehr Sanftmut, als ich dachte.

C: „Und die darf jetzt mehr werden.“

Stellvertreterin: Und die darf jetzt mehr werden.

C: Stimmt das? Das kam jetzt von mir. Ist es für dich stimmig so?

Kl: Doch. Und ich gebe dir den Platz für eigene Entwicklungen, das ist auch noch wichtig.

Stellvertreterin: Und ich gebe dir Platz für eigene Entwicklungen.

Kl: Denn da mussten wir bisher drum kämpfen.

C: Mach das doch mal versuchsweise anders und sag: „Ich gebe mir den Platz für eigene Entwicklungen.“ Oder hast du genug Platz?

Kl: Ja. Ich hab ihn mir erkämpft inzwischen. Er noch nicht. Das wäre wichtig, dass es stattfindet, wenn er möchte, aber anders als bisher, also nicht kämpferisch, sondern ...

C: Mehr aus so einem Selbstverständnis heraus. Das gehört dazu, so was Eigenes zu haben, damit es auch interessant ist in der Partnerschaft. Sonst hockt man immer aufeinander.

Kl: Ja, genau.

C: Sagst du es noch mal: „Ich gebe dir Platz für deine Entwicklung“?

Stellvertreterin: Ich gebe dir Platz für deine Entwicklung.

Kl: Und da ist noch was Wichtiges. Ich liebe dich, wie du bist und vor allem, ich liebe dich mit dem Alter, in dem du bist. Das ist ganz wichtig.

Stellvertreterin: Ich liebe dich, wie du bist und mit dem Alter, in dem du bist.

C: Um was ging es dabei, um das Alter?

Kl: Ja.

C: Wie alt ist er?

Kl: Sechsfünfzig.

C: Nicht älter, nicht jünger. Sechsfundfünfzig jetzt.

Kl: Ja. Für mich ist das kein Problem, aber für ihn.

C: Das ist okay. Aber für dich ist es so?

Kl: Ja.

C (an die Stellvertreterin): Sagst du das bitte noch einmal.

Stellvertreterin: Ich liebe dich, so wie du bist, mit deinem Alter.

C: Wie geht es dir so?

Kl: Gut.

C: Wenn es dir jetzt so gut geht, würde ich vorschlagen, dass du jetzt in dieser Kraft bleibst und aus diesem guten Zustand heraus noch mal auf die Ereignisse von damals schaust. Die sind ja irgendwie auch noch mit im Spiel. Wir haben das Ganze jetzt sozusagen noch mal wiederbelebt. Die Beziehungsgestaltung. Dadurch kriegt man auch neue Impulse. Und jetzt mal mit der Sanftmut, wenn du so rüber schaust.

(Sie verlässt den Platz der Souffleuse und wechselt in ihre ursprüngliche Position.)

Kl: Dann hätte ich mir manches erspart.

C: Dann hättest du dir manches erspart, hättest es dir vielleicht leichter machen können?

Kl: Dann wäre ich viel weniger alleine gewesen, als ich mir eingebildet habe sein zu müssen.

C: Du hättest dir also viel mehr Verbundenheit und Unterstützung holen können und dir vielleicht auch genommen? Mit dieser sanftmütigen und weniger kämpferischen Seite?

Kl: Ja. Für Julia wäre es auch gut.

(Längere Pause. Ich lege ein zusammengelegtes Handtuch für die Ereignisse von damals in zwei Meter Abstand vor die Klientin.)

C: Wenn du dich selbst so betrachtetest in der Zeit damals und jetzt heute. Wie ist euer Verhältnis zueinander? Irgendwie anders als vor zehn, elf Jahren?

Kl: Reifer und gelassener und weniger Wut und mehr Humor.

C: Und kannst du dir vorstellen, dass du dich selbst von damals (die Klientin zur Zeit der Geburt ihrer Tochter) jetzt und hier, mit mehr Humor und mehr Sanftmut und so weiter in den Arm nimmst, oder dir sonst irgendwie freundlich begegnest? Dich von damals mal zu halten? Weißt du, so ein eher liebevoller Kontakt?

Kl: Ja, so ohne Worte.

C: Ohne Worte. Einfach so. Dass sie erlebt, dass du auf ihrer Seite bist ...

Ist es gut so?

Kl: Ja!

C: Das geht jetzt sehr gut. Das ist jetzt das neue Programm, deinen Mann so zu lieben, wie er ist, und so kannst du es mit dir auch machen.

Kl: Ja.

C: Da hast du selber was davon. In Bezug auf deine Vergangenheit. Glaubst du, du würdest es annehmen?

Kl: Ja. Das würde ich nicht, das mache ich.

C: Das machst du. Gut ...

(Lange Pause, während die Klientin zu tiefer emotionaler Ruhe kommt und alles Neue in sich aufzunehmen scheint).

... Ich weiß jetzt nicht, ob das alles so, wie wir gearbeitet haben, dazu beiträgt, die gemachten Erfahrungen zu lindern oder zu heilen, aber ich kann mir vorstellen, dass diese neuen Erlebnisse von heute eine gute Wirkung haben werden, und wir heute mal hier in diesem Kontext diese Arbeit beenden. Ist das okay?

Kl: Ja. Es war eine ganze Menge!

C: Bist du zufrieden so?

Kl: Ja, sehr. Dankeschön.

Nach ca. sechs Monaten sendete mir die Teilnehmerin vereinbarungsgemäß eine Selbsteinschätzung zu. Hier ein Auszug:

C: Was war deine wichtigste Erfahrung während der Live-Arbeit?

Kl: Ziemlich am Ende das Gefühl von Versöhnlichkeit mit meinem Mann, neben der über lange Jahre aufgestauten Wut, mich in einer so belastenden Situation alleine gefühlt zu haben. Beides hatte plötzlich Platz, es öffnete, wie ein Tor, Raum für Freude auf die weitere Zukunft mit meinem Mann.

C: Welche Intervention hat dich aus der Sicht von heute am meisten weitergebracht?

Kl: Am hilfreichsten war es, mithilfe der Stellvertreter auf unsere

gemeinsame Situation zu schauen und so einen „Draufblick“ zu bekommen. Ich hatte nach der Arbeit ein starkes, befreiendes und versöhnliches Gefühl. Erst als ich einige Zeit später das Foto bekommen hatte, das ich während der Arbeit gemacht hatte, hatte ich die gesamte Situation wieder vor Augen.

C: Wie möchtest du das erreichte Ergebnis beschreiben und bewerten?

KI: Hoffnungsvoll! Überraschend ist für mich immer noch, dass ich bei einem anderen Thema gelandet bin, als ich anfangs im Sinn hatte. Der Umgang mit meinem Mann ist insgesamt friedfertiger und zielgerichteter geworden. Ich spare jetzt keine Themen mehr aus. Das hat zwar zunächst zu mehr Unruhe in unserer Beziehung geführt, aber auch zu mehr Sicherheit bei mir und zu mehr Lebendigkeit bei uns.

2. Praxisbericht:

Aggressives Verhalten als Ausdruck erlebter Ablehnung Kindergruppen­therapie mit A.

Die Mutter meldet sich telefonisch in unserem Psychotherapeutischen Zentrum an. Sie möchte wegen ihres Sohnes ein Informationsgespräch. Sie lebt mit ihrem Sohn, zehn Jahre alt, alleine und ist seit acht Jahren von A.'s Vater geschieden. Es gibt keinen neuen Partner, allerdings sporadische Besuche der Ex-Eheleute. Die Mutter möchte zunächst alleine zum Gespräch kommen. Ich bin einverstanden. Sie beschreibt folgende Problemgeschichte:

A. sei von Geburt an etwas behindert, habe einen Klumpfuß und humpele leicht. Der Vater von A., beschrieben als ein stattlicher, sportlicher Mann, habe diese Behinderung nicht verkraftet und sich schließlich von beiden getrennt. Er habe kein behindertes Kind haben wollen und ihr als Mutter die Schuld an der Behinderung zugeschrieben. Schon seit Beginn der Schulzeit falle A. in der Schule immer wieder durch aggressives Verhalten auf, gehe furchtlos auf andere Kinder los und rangele mit ihnen. Manchmal habe er sie auch schon mit einem Messer bedroht. Sein Aufenthalt in der Schule sei gefährdet. Deshalb brauche sie konkrete Hilfe.

Im zweiten Gespräch lernen wir (meine langjährige Kollegin ist nun auch dabei) A. kennen. Er stimmt den Aussagen der Mutter zu und schämt sich gleichzeitig dafür, dass er ein Problemkind sei und es seiner Mutter schwer mache. Sein Klumpfuß stelle für ihn ein Ärgernis dar, über das er nicht sprechen wolle. Außerdem habe er schwer damit zu „kämpfen“, dass sein Vater ihn ablehne. Nach dem fehlgeschlagenen Versuch, die Familie mit beiden Eltern einzuladen (der Vater von A. reagierte nicht auf unsere schriftliche Einladung), sprechen wir uns für folgendes therapeutische Setting aus: wöchentliche Kindergruppentherapie, zunächst für ein Jahr in einer Gruppe mit fünf weiteren Jungen im ungefähr gleichen Alter, sowie ein monatliches Familiengespräch mit der Mutter und A. Beide sind sehr froh über dieses Konzept. In der Kindergruppentherapie können wir bald genau das Verhalten in vivo erleben, das uns von der Mutter in der Schule berichtet wurde. A. bringt sich, nach anfänglicher Vorsicht, verstärkt mit körperlichen Attacken anderen Kindern gegenüber ins Spiel. Natürlich entsteht hierdurch eine lebendige Gruppendynamik. Dann wird es dramatischer, denn A. bringt von nun an immer ein bis zwei Messer mit in die Gruppe. Diese Waffen werden hier und da zur Einschüchterung anderer Kinder eingesetzt.

Wir Therapeuten haben bald das Muster dieser Inszenierungen erkannt, denn es läuft immer in ähnlicher oder gleicher Weise ab. A. fühlt sich im Gruppenprozess nicht genug beachtet oder übergangen, wird dann robust und fordernd: Er habe am meisten zu sagen hier. Was die anderen dazu veranlasst, ihn teils verbal, teils körperlich zu attackieren und, wenn es sich zuspitzt, ihn aus der Gruppe haben zu wollen. Dann wird A. wirklich aggressiv, zückt sein Messer und schaut – wie immer bei seinen Attacken –, ob wir Therapeuten auch hinschauen und ihn sehen.

Eine unmittelbare Beruhigung der Lage setzt ein, als wir seinen Blicken antworten mit: „A., *wir sehen dich.*“ Mehr nicht, keine Bewertung, keine Maßregelung, keine Vorwürfe, sondern einfach nur: „A., *wir sehen dich.*“ Wir können feststellen, dass ihn unsere Haltung irritiert. Dann ergänzen wir noch: „*Und was immer geschieht, du bleibst in dieser Gruppe.*“ Das scheint ihn absolut zu überraschen.

Es dauert etwa vier bis fünf Wochen, bis unsere Intervention ihre Wirkung zeigt: Bei den folgenden Attacken beginnt A. damit, uns jedes Mal freundlich anzulachen und das Messer von sich aus einzuklappen und

wegzustecken. Schließlich wird es nur noch zum Schnitzen und als Handwerkszeug benutzt. Wir unterstützen den Jungen gleichzeitig in seinem Wunsch, gehört zu werden und wichtig zu sein. Auch die anderen in der Gruppe haben von uns Therapeuten die klare Orientierung bekommen, dass Unterschiede nicht eliminiert werden, sondern einen wichtigen Lernprozess einleiten. A. hat also ein wesentliches Ziel seiner Bemühungen erreicht: Er braucht um seine Existenz nicht länger zu kämpfen, sie wird ihm gegeben, ohne dass Bedingungen an ihn gestellt werden, einfach weil es ihn gibt. Er ist glücklich und zufrieden. Und die übrigen Jungen in der Gruppe haben einen wichtigen Lernprozess mitgetragen. Zu einem späteren Zeitpunkt berichtet die Mutter, dass A.'s Vater sich neuerdings melde und ihn auch schon für ein Wochenende eingeladen habe. Das hätte sie nie für möglich gehalten. Dabei lässt es sich einfach erklären: Eine veränderte Ausstrahlung erzeugt veränderte Resonanzen. In der Schule gibt es seither keinerlei Beschwerden mehr. Schließlich hat A. ein neues Hobby: Er hält sich Hamster und – wie seine Mutter meint – umsorgt sie liebevoll und zuverlässig.

In diesem Fall handelte es sich um ein chronifiziertes Problem: Die Daseinsberechtigung dieses Jungen war nicht ausreichend vorhanden. Die Mutter stand zwar zu ihm, aber die Ablehnung des Vaters saß wie ein Stachel in seinem Herzen. In solchen Fällen, vor allem wenn es sich um Langzeitprobleme handelt, die sich in die gesamte Lebenslage eines Kindes eingemischt haben, denken wir daran, mit dem Kind einzel- oder gruppentherapeutisch zu arbeiten, und die Familie oder Teilfamilie durch Familiengespräche in größeren Abständen in den Entwicklungsprozess des Kindes mit einzubeziehen, und diese Prozesse aufeinander abzustimmen.

3. Praxisbericht:

Die Selbstliebe für sich als Kind entwickeln in der Einzeltherapie

Die Klientin, etwa Mitte vierzig, meldet sich zu einer Therapiesitzung an. Sie ist Selbstzahlerin, lebt zurzeit alleine und hat keine Kinder. Sie hat schon viel Therapievorerfahrung, zuletzt war sie in traumatherapeutischer Behandlung, hat jedoch, wegen zunehmenden Misstrauens der

Therapeutin gegenüber, die Therapie abgebrochen. Sie hat sich an mich gewandt, weil sie erfahren hatte, dass ich kurzzeittherapeutisch arbeite.

C: Was wäre denn ein gutes Ergebnis für Sie durch diese Sitzung?

Kl: Ich habe ein chronifiziertes Problem und habe schon vieles ausprobiert, um dieses Problem zu lösen oder loszuwerden. Aber es geht irgendwie nicht und jetzt möchte ich die Perspektive wechseln, anders auf mein Problem schauen.

C: Was wäre denn dann anders?

Kl: Es würde Erleichterung bringen.

C: Erleichterung. Und wie würde es dem Problem dann damit gehen?

Kl: Es hätte es leichter, es wäre nicht mehr so in die Ecke gedrängt.

(Sie beschreibt ihr Problem: Sie sei von ihren Eltern während der gesamten Kindheit immer wieder körperlich misshandelt worden. Plötzlich seien Mutter oder Vater über sie hergefallen und hätten sie geschlagen, auf den Boden geworfen, sich auf sie gekniet und sie immer wieder geschlagen. Richtige Gewaltexzesse hätten damals stattgefunden und keiner habe sie geschützt.)

C: Wenn das der Stuhl ist für die kleine Maria, die Sie einmal waren damals, wie weit oder nah sind Sie in Kontakt zur kleinen Maria?

Kl: Der Stuhl müsste draußen sein oder hinter dem Sofa in der Ecke stehen.

C: Also so weit weg wie möglich?

Kl: Ja!

(Die Klientin soll sich auf den Stuhl der kleinen Maria setzen und die Szene und das Gespräch aus dieser Perspektive wahrnehmen.)

C: Wie geht es Ihnen mit der erwachsenen Maria?

Kl: Die ist eiskalt zu mir, die sieht mich nicht, die kümmert sich nicht.
(Platzwechsel zurück)

C: Sie haben gehört, was die kleine Maria gesagt hat. Was möchten Sie ihr antworten?

Kl: Es ist alles so schrecklich, dass ich dich von mir weghalte.

C: Sie schützen sich geradezu vor ihr?

Kl: Ja, schon.

C: Was sehen Sie, wenn Sie zu ihr herüberschauen?

Kl: Das ganze Schreckliche. Sie ist völlig ungeschützt.

C: Da ist keiner, der sie in Schutz nimmt?

Kl: Keiner. Ich war die Älteste, ich hab alles abbekommen.

C: Wenn es so etwas gäbe, wie ideale Eltern, also eine ideale Mutter und einen idealen Vater, was würden diese beiden anders machen?

Kl: Die würden sie wahrnehmen, sehen, was sie braucht, sie würden sich um ihr Wohlergehen kümmern.

C: Ja, die ideale Mutter würde auf sie schauen, die junge Maria wahrnehmen?

Kl: Ja, sie könnte sich endlich sicher fühlen, absolut sicher. Sie könnte z. B. Blumen pflücken und diese Mutter würde ihr Raum dafür und Schutz gleichermaßen geben. Und der ideale Vater hätte einen eigenen Standpunkt, ja einen eigenen Standpunkt, unabhängig von dem der Mutter.

(Platzwechsel auf den Kinderstuhl)

C: Jetzt stellen Sie sich vor, Sie sind die kleine Maria, und Sie hören ihre ideale Mutter mit einer weiblichen Stimme sagen: „Ich schaue auf dich, ich nehme dich wahr und ich schütze dich. Bei mir kannst du dich ganz sicher fühlen.“

Kl: Das tut gut.

C: Und der ideale Vater sagt mit seiner männlichen Stimme: „Und ich habe einen eigenen Standpunkt und äußere den. Und wir beide achten auf dein Wohlergehen, auch wenn wir unterschiedlich sind.“

Und beide Eltern sagen gemeinsam: „Wir sind beide für dich da und beschützen dich.“ Wie ist das?

Kl: Ja, toll, ich sehe eine ziemlich rundliche, weiche Frau, groß und mit großen Rundungen, an die kann ich mich anlehnen, die hält mich, das tut so gut. Und der Vater ist groß und schlank und ist unabhängig von der Mutter. Er gibt mir Sicherheit, er ist klar und ich kann mich auf ihn verlassen. Ich weiß, woran ich bei ihm bin.

(Stuhlwechsel)

C: Wie schauen Sie jetzt anders auf die Kleine? Gibt es einen Unterschied zu vorher?

Kl: Ja, ich kann sie jetzt ansehen, hinschauen. Sie ist mir jetzt viel näher. Wir sind uns jetzt näher.

C: Gut. Dann sagen Sie ihr doch: „Maria, ich sehe dich und das tut gut, das erleichtert mich.“

(Sie sagt es und ist sehr gerührt dabei.)

Kl: Ich muss jetzt dabei weinen.

C: Ja, da löst sich was. Das sind bestimmt Tränen der Erleichterung, dass es vielleicht bald vorbei ist.

(Nach einer Weile):

C: Sie können ihr noch etwas sagen. Möchten Sie? (Sie nickt zustimmend.) Gut, sagen Sie ihr doch: „Danke! Ich danke dir dafür, dass du das alles ertragen hast, ausgehalten hast, durchgestanden hast. Es hat sich gelohnt, obwohl der Preis dafür sehr hoch war. Jetzt mache ich was aus meinem Leben. Danke.“

(Sie sagt es.)

C: Nimmt sie es an?

Kl: Ja, sie lächelt. Und ich weine, vor Freude irgendwie, dass ich sie wiedergefunden habe.

C: Und mögen Sie sich jetzt vorstellen, dass Sie sich mit der kleinen Maria treffen, und mit ihr an der Hand zum Beispiel, ein Stück des Weges durchs Leben gehen? Zusammen durchs Leben gehen und ihr dabei etwas aus Ihrem heutigen Leben erzählen, wenn Sie mögen? Vielleicht hat sie auch Fragen. Oder ihr beide seid einfach nur zusammen. Wie geht's ihr?

Kl: Ihr geht es sehr gut und mir auch.

C: Und falls es für Sie passt, sagen Sie ihr: „Jetzt bin ich für immer bei dir. Jetzt gehören wir für immer zusammen.“

(Nach einiger Zeit):

C: Dann stellen Sie sich doch vor, Sie selbst und die kleine Maria spazieren weiter und zwar auf Sie hier zu, bis beide vor Ihnen hier stehen, in greifbarer Nähe. Und Sie jetzt hier, ganz real, Ihre beiden Arme ausstrecken, beide berühren, rechts und links mit Ihren Händen, und dann mit einer Armbewegung beide in sich hineinziehen, Ihre Hände auf Ihren Körper bringen und damit symbolisch beiden einen Platz in Ihrem Herzen geben.

(Sie steht auf und macht genau das im Stehen. Sie breitet langsam ihre Arme aus, schließt die Augen, atmet tief durch, und lässt dann beide Hände sich langsam auf ihren Oberkörper zu bewegen. Beide liegen dann aufeinander oberhalb ihrer Brust und sie atmet tief und bleibt noch eine Weile so. Sie ist tief berührt, lächelt und sieht sehr weich aus.)

KI: Ich empfinde viel Liebe für sie (Maria) und für mich.

C: Wunderschön. Und dass all das, was Ihnen gut tut im Augenblick über diesen Moment hinaus in Ihnen bleiben kann, wie eine Kraftquelle wirken kann, und für Sie zur Verfügung steht, wann immer Sie mögen.

Nehmen Sie sich noch genügend Zeit, um alles gut für sich zu integrieren.

(Nach einer Weile):

KI: Vielen Dank.

C: Ihnen auch vielen Dank für's Mitmachen und für Ihr Vertrauen.

Vier Wochen nach dieser Arbeit erhielt ich eine Nachricht von der Klientin. Sie schrieb: Hallo Herr Cormann, ich bin glücklich über den Fund der kleinen Maria und das erstmalig klare Vaterbild. Ich danke Ihnen vielmals.

4. Praxisbericht:

Die Inszenierung einer Neugeburt

In der Psychotherapie mit erwachsenen Klienten spielen die Themen Daseinsberechtigung, Ankommen in dieser Welt, Menschwerdung, Zugehörigkeit, Platz im Leben, Beziehungsgestaltung und sozial-emotionale Kompetenzen eine sehr wichtige Rolle, auch wenn vordergründig ein anderes aktuelles Thema oder Problem präsentiert wird. Nicht immer ist es erforderlich, tiefenstrukturelle Therapieverfahren zum Einsatz zu bringen, aber oft ist es ein entscheidender Schritt, um ein bestehendes Konflikt- oder Problemmuster grundlegend zu unterbrechen und die Vorgänge zum Guten hin zu beeinflussen.

Der Einstieg in diese Art von Arbeit kann durch die Methode „Lebenspanorama“ begonnen werden (vgl. Cormann, 2006, S. 119 ff.). Ich erkläre den Klienten (sowohl im einzel- wie im gruppentherapeutischen Setting) zunächst mein Vorgehen und bitte sie um Zustimmung. Sollte diese ausbleiben, werde ich auf der wohl sichereren Gesprächsebene weiterarbeiten. Falls ich die Zustimmung erhalten habe, lade ich die Klienten ein, es sich bequem zu machen, damit sie meine nun folgende Intervention in einem entspannten Zustand verarbeiten können. Ich stimme sie auf eine längere Phantasiereise ein und sehe mich selbst als Reiseleiter.

Die Klienten werden gebeten, es sich bequem zu machen. Ein bequemes

Sitzen im Sessel ist dabei ebenso möglich wie das Liegen auf einer Unterlage. Meistens wähle ich eine leise und beruhigende instrumentelle Begleitmusik aus. Nachdem sich der Körperzustand der Klienten zu beruhigen beginnt, bitte ich sie, das bisherige Leben wie einen Film zu betrachten, vom heutigen Tag an diesen Film ihres Lebens rückwärts laufend zu betrachten, und dabei für das passende Tempo zu sorgen, und somit Jahr um Jahr um Jahr zurückzugehen in der Zeit, und festzustellen, ob und welche wichtigen Ereignisse es gegeben hat in den jeweiligen Jahren, und dann weiter zurückzugehen bis zum Tag der Geburt, und das Geburtsdatum laut zu sagen, und hier eine Weile zu verharren, und schließlich noch einmal neun Monate zurückzugehen in der Zeit, und sich diese Zeit vorzustellen als die Zeit des Wachsens im Mutterleib, und noch weiter zurückzugehen bis zur Zeugung und dann leise in den Raum zu sagen: „Das ist mein Anfang“, und zu spüren, was es bedeutet, zu erleben, das ist mein Anfang, und dann von dort noch einmal die ganze Spanne des Lebens zu betrachten, das ganze Lebenspanorama in den Blick zu bekommen.

Dieser Vorgang kann 15 bis 60 Minuten dauern. Jetzt werden die Klienten wieder in die Realität der therapeutischen Sitzung zurückgebracht. Danach beginnen sie, sich einen Malstift auszusuchen und mit diesem ihren Lebensweg, vom Beginn ihres Lebens an, so weit in die Zukunft hinein auf großflächiges Papier zu zeichnen, wie sie jeweils mögen. Sie zeichnen ihren Lebensweg zunächst nur mit einer Farbe. Manche Lebenswege sehen aus wie Fieberkurven, andere wie Spiralen, wieder andere bilden eine eher gleichförmige gerade Linie. Danach kann das ganze Bild nach Belieben ausgemalt werden. Der Lebensweg sollte jedoch sichtbar bleiben.

Ist der Malvorgang abgeschlossen, bitte ich die Klienten, sich ihrer fünf wichtigsten Höhepunkte im Leben bewusst zu werden und diese der jeweiligen Lebensphase zuzuordnen, dort im Bild zu markieren (z. B. als Stern), jedem Lebenshöhepunkt einen Namen zu geben und ein Datum oder einen Zeitraum dazuzuschreiben. Mit der Bezeichnung „Höhepunkte“ sind die Sternstunden im Leben eines Menschen gemeint, diese besonderen, grandiosen Momente, die Highlights. Genannt werden in diesem Zusammenhang z. B. die eigene Geburt, eine besondere Reise, ein Schul- oder Studiumsabschluss, eine Liebesbeziehung, die Hochzeit,

die Geburt eines eigenen Kindes, das Meistern einer großen Herausforderung, ein sportliches Ereignis, ein beruflicher Erfolg, ein Umzug usw. Nachdem diese fünf wichtigsten Höhepunkte im bisherigen Leben festgelegt und in das Lebenspanorama eingezeichnet wurden, lenke ich die Aufmerksamkeit auf die fünf wichtigsten Krisen im Leben. Auch diese sollen benannt werden und je nach Zeitpunkt oder Zeitraum in der Zeichnung eingetragen und markiert werden. Es werden häufig sehr unterschiedliche Krisen genannt: Trauer- und Verlustereignisse, Über- oder Unterforderungssituationen, plötzliche Veränderungen durch äußere Einflüsse, oder Probleme mit der Daseinsberechtigung, sowie traumatische Erfahrungen. Manchmal kommt es auch vor, dass das gleiche Ereignis sowohl als Krise als auch als Höhepunkt angesehen wird, zum Beispiel die dramatische Geburt eines eigenen Kindes, die Trennung vom Partner oder von der Partnerin usw.

Sollte die Zeit im Mutterleib, der Geburtsvorgang selbst oder die Ankunft in dieser Welt als Krise erlebt werden, dann kann, wie im Folgenden beschrieben, eine Inszenierung einer Neugeburt durchgeführt werden, um zu einer Verbesserung des Selbstgefühls, der Lebensenergie, der Selbstbestimmung, der Verbundenheit oder auch der Sicherheit im Leben beizutragen. Eine andere Interventionsstrategie benutze ich, wenn die Daseinsberechtigung nicht oder nicht ausreichend gut vorhanden ist, bzw. Zweifel hieran bestehen. Dann arbeite ich mit der Methode der idealen Beelterung nach Albert Pesso (siehe auch Kapitel vier).

Eine Verbindung beider Vorgehensweisen, nämlich die Inszenierung einer Neugeburt und die Arbeit mit idealen Eltern, kommt dann in Frage, wenn das Geburtserlebnis dramatisch verlaufen ist und gleichzeitig die Daseinsberechtigung in Frage gestellt wurde. Hierbei kommt es weniger auf Tatsachen an, als auf gelebte Erfahrungen, Erinnerungen, subjektive Eindrücke, Gefühle und körperliche Zustände oder eben auch auf belegbare Fakten (z. B. medizinische Befunde). Dann werde ich die Inszenierung der Geburt in Absprache mit den Klienten so durchführen, dass das Neugeborene ideale Eltern erhält und in eine ideale Familiensituation hineingeboren wird, in der es willkommen ist.

Zunächst aber lade ich die Klienten ein, sich an ihre Zeit im Uterus zu erinnern, an ihre Geburt selbst, und an ihr Ankommen – und zwar so, wie es ihnen vertraut ist, wie sie es erzählt bekommen haben, wie sie es also

„kennen“, um dann diese vorhandenen Geburts geschichten gegenseitig oder mit mir auszutauschen. Auf diese Schilderungen gehe ich als Therapeut nicht weiter ein, sondern bitte nun darum, die Geschichte einer idealen Geburt zu erfinden und aufzuschreiben.

Durch die Beschäftigung mit den Vorstellungen an eine ideale Zeit im Mutterleib, an eine ideale Geburt und ein ebenso ideales Ankommen bei und Angenommenwerden durch die Eltern, wird die als schlimm oder traumatisch erlebte oder erinnerte Erfahrung durch eine neue, verbesserte Wirklichkeitskonstruktion ergänzt, die von der Grundannahme ausgeht, dass jeder Mensch es wert gewesen wäre, gut ins Leben zu starten. Dies ist keine Methode, um Eltern, Hebammen oder Ärzte zu kritisieren, sondern um sich eine selbstwerthaltige neue, sozusagen alternative Lebens erfahrung zu gönnen.

Die Klienten schreiben eine solche Umschreibung der realen Geburt mit allem Drum und Dran, was sie als schön ansehen, was dem „fröhlichen Ereignis“ angemessen ist, sodass die Geburt zu einem neuen Höhepunkt im Leben werden und damit das Leben durch die Geburt als Fest beginnen kann: lebhaft oder besinnlich, bewegt oder ruhig, wie auch immer ...

Die Klienten schreiben ihre Geburts geschichte neu, und zwar in der Gegenwartsform, so, als wenn es jetzt und hier passierte, und aus der Sicht des Kindes, also in der Ich-Form.

Sie beschreiben die idealen Rahmenbedingungen, entscheiden über die Anwesenden, legen die Sicherheitsvorkehrungen fest, beschreiben die wünschenswerte Atmosphäre, den zeitlichen Ablauf, die Gesprächsinhalte der Eltern und schließlich auch, wie die Eltern das Neugeborene in Empfang nehmen, wie es begrüßt und willkommen geheißen werden sollte. Alles Wünschenswerte hat in solch einer Geschichte Platz.

Viele Beschreibungen sind eher romantisch-liebevoll, in manchen überwiegen die Sicherheitsbedürfnisse, andere lindern den tatsächlich erlebten Schmerz, wieder andere beschreiben die Bedeutung von Kontakt, Berührung und Halt. Wichtig ist auch, für die Klienten in der Kinderrolle, die Beziehung der Eltern zueinander, ihre stabile Sicherheit, ihre Wertschätzung und Liebe füreinander. Sie sollen sich ansehen und berühren. Dann geht es dem Neugeborenen richtig gut und es kann sich anvertrauen. Hier und da spielen auch die Nahrungsaufnahme und das physische Versorgt-

werden eine große Rolle. Und schließlich ist für einige Klienten das Wichtigste überhaupt, zu hören, dass es gut und richtig ist, dass sie da sind und jetzt zur Familie gehören und einen Platz im Leben bekommen. Manchmal müssen die Eltern auch betonen oder versichern, dass das Kind als Mädchen oder Junge richtig und willkommen ist. Die Wunschliste ist oftmals groß und wir können erfahren, wie viele unerfüllte Bedürfnisse nach Sicherheit, Geborgenheit, Nähe, Zustimmung, Halt, Fürsorge, Schutz, Anerkennung, Wertschätzung und vor allem Liebe auch im Erwachsenenalter immer noch vorhanden sind.

Nachdem die Geschichte über die wünschenswerte Ankunft im Leben aufgeschrieben ist, wird diese nun vorgelesen und die Wünsche werden hiermit veröffentlicht. Dies macht die tiefen Bedürfnisse noch klarer. Gleichzeitig wird hierdurch die Beziehung der Klienten zu sich selbst aktiviert und gefestigt. Die Zuhörenden stellen fest, dass sie nicht alleine sind mit ihren unzureichenden Erfahrungen, mit Leid, Schmerz oder Kränkungen. Das Hören solcher Geschichten löst Anteilnahme, Mitgefühl und Freude aus. Die Autoren der idealen Geburtsgeschichten wissen jetzt „offiziell“, was sie brauchen und was ihnen wirklich gut tut. Implizit wird hierdurch auch mit Ben Furman (1999) die Botschaft gegeben: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben“, und in diesem Sinne ist es auch nie zu spät, gut ins Leben zu finden. Das bedeutet auch: Ich kann mich auch als Erwachsener um meine kindlichen Wünsche und Bedürfnisse kümmern. Ich kann Kontakt zu dem Kind in mir aufnehmen und gut für es sorgen. Weil ich es mir wert bin!

Man kann an dieser Stelle die Psychotherapie des Ankommens beenden, falls ein Klient sich durch die bisherige Arbeit schon hinreichend bereichert fühlt. Es ist jedoch möglich und oftmals sinnvoll, die Klienten einzuladen, noch einen Schritt weiter zu gehen, wie ich im Folgenden zeigen werde.

Mit der Beschreibung der idealen Geburt haben wir nun ein Drehbuch für die weitere Inszenierung, also für die Erlebarmachung der Bedürfniserfüllung. Am besten ist dies in einer Klientengruppe realisierbar. Aber auch in der Einzeltherapie kann mit Spielzeugen, wie Puppen oder Holzfi-

guren, Rollenwechseln oder Körperinterventionen, inneren Bildern oder Symbolen viel von dem erlebbar werden, was bislang noch gefehlt hatte.

Bereits im Vorfeld der eigentlichen Inszenierung des Geburtsverlaufs kann der Therapeut sich mit dem Klienten darüber abstimmen, ob den realen Eltern genügend Vertrauen für das Gelingen einer Neugeburt entgegengebracht wird, oder ob das Misstrauen überwiegt und damit eine neue, möglichst gute Erfahrung für den Klienten unmöglich wäre. In solchen Fällen ist die Besetzung der Elternrolle mit idealen Eltern von großer Wichtigkeit. Denn ideale Eltern können in solch einer Inszenierung all das tun und erlebbar machen, was den realen Eltern – warum auch immer – versagt blieb.

Als Therapeut achte ich bei der Interventionsgestaltung auf die passende und für die Klienten nützliche Rollenmodifizierung. Ich unterscheide zwischen dem assoziierten und dem dissoziierten Rollenmodus. Im ersten Fall übernimmt der Klient selbst die Rolle als Kind, er geht somit in seine eigene Kinderrolle und erlebt die Inszenierung der Neugeburt hautnah. Ist er aber dissoziiert, dann nimmt er die Rolle des Beobachters für seine eigene Inszenierung ein, und kann mit dem Therapeuten gemeinsam den Verlauf des Geschehens beeinflussen. Seine eigene Rolle als Kind wird von einem Double (Stellvertreter oder Symbol) übernommen. Der Klient kann dann von außen nochmals Einfluss auf das ideale Geschehen nehmen und bestimmen, wie das geschriebene Drehbuch interpretiert werden soll, z. B. wie das Baby von wem berührt oder angesehen oder gehalten werden soll. In manchen Therapieprozessen ist es wichtig, diesen Modus im Verlauf der Arbeit zu wechseln, damit der Klient nach seiner eigenen Regieanweisung durch den Moduswechsel in der Kindrolle diese erleben und emotional in sich aufnehmen kann.

Im Allgemeinen unterscheide ich drei wesentliche Szenarien: das Leben im Uterus, das Durchschlüpfen des Geburtskanals und die Ankunft bei den Eltern. Es ist durchaus möglich, alle drei Phasen als einen chronologischen Prozess zu spielen. In der Abfolge wird deutlich, welche Szenen besonders wichtig sind. Hier ist es dann möglich, einen Vor- oder Rücklauf einzuführen, um die eine oder andere Situation zu präzisieren, zu verlangsamen oder anderweitig zielförderlich zu berücksichtigen, etwa

auch, um mehrere Alternativen durchzuspielen, und sich danach für die beste Variante zu entscheiden und diese dann in den Gesamttablauf zu integrieren.

Im Uterus spielt zunächst oftmals das Gefühl des Zeitlosen eine wichtige Rolle: „Ich habe alle Zeit der Welt, mich zu entwickeln.“ Bedeutungsvoll kann aber auch die Entscheidung des Klienten sein, sich überhaupt auf eine Geburt einzulassen. Eventuell möchte er diese lieber vermeiden. Die willkommen heißende Haltung der Eltern kann dann ein guter Anreiz sein, neugierig zu werden und sich auf den Weg zu machen. Irgendwann setzen die Wehen ein. Dem Fötus wird es reichlich eng und er spürt: Jetzt ist es an der Zeit, sich den ausschwemmenden Wellenbewegungen und dem sanften Druck anzuvertrauen und sich navigieren zu lassen. Die Erlebnisqualitäten der Klienten sind natürlich äußerst unterschiedlich. Jeder einzelne Schritt, jede Veränderung des Ablaufs wird mit den Klienten abgesprochen, gleichzeitig bleiben sie in ihrer Rolle als Fötus. Dann geht es irgendwann durch den Geburtskanal. Manche bleiben dort hängen oder sind erschöpft, andere schlüpfen kinderleicht durch. Einmal hat ein Mann dabei laut geschrien und verspürte Schmerz. Nachher berichtete er, dass er sich bei seiner realen Geburt die Nase gebrochen hätte. Mit diesem körperlich gespeicherten Schmerz, danach nie mehr bewusst erlebt, hatte er Kontakt bekommen. Jetzt konnten wir den Vorgang noch einmal schmerzfrei inszenieren, damit er erleben konnte, wie es ist, mit einem guten Gefühl von seinen Eltern aufgenommen zu werden und willkommen zu sein.

Nachdem der Klient durch den Geburtskanal hindurchgekommen ist und allmählich den Schutz und die Wärme des Mutterleibs verlässt, trifft er auf aufnahmebereite Eltern, die wissen, was einem Neugeborenen gut tut und was für ein Baby richtig und passend ist. Manchmal hilft der Klient in der Babyrolle dabei nach und gibt Tipps. Alle Neugeborenen in solchen therapeutischen Arbeiten wollen Schutz, Geborgenheit und Zeichen von Liebe. Manche möchten schon bald gestillt und versorgt werden. Nuckel, Nuckelflaschen, Fingerkuppen oder Ähnliches können dabei helfen, diese Wünsche umzusetzen. Für viele ist es wichtig, dass sich die Eltern gut verstehen, zusammenhalten, sich unterstützen und liebevoll miteinander umgehen. Sie sollen dies z. B. durch Blicke zum Ausdruck bringen: sich anschauen. Aber auch Umarmungen gelten bei „Babys“ als sicheres

Zeichen für Verbundenheit. In dieser dritten Phase des Ablaufs verbringen die Neugeborenen gerne sehr viel Zeit. Sie wollen diese Erfahrung auskosten und genießen.

Einige Zeit später stelle ich die Frage: „Wozu hat es sich für dich gelohnt, geboren zu werden?“ Dann wird ein Begriff genannt, und dann lade ich die Klienten ein, einen Integrationsspaziergang zu machen, und währenddessen ein Symbol zu finden für diesen Begriff, und dieses Symbol oder einen Teil davon mitzubringen. Dieses Symbol können sie dann noch eine Weile „tragen“. Die Sitzung ist damit beendet.

Literatur

Capra, F. (1983). Wendezeit. Bern: Scherz.

Chamberlain, D. B. (1997). Neue Forschungsergebnisse aus der Beobachtung vorgeburtlichen Verhaltens. In L. Janus & S. Haibach (Hrsg.), Seelisches Erleben vor und während der Geburt (S. 23-36). Neu-Isenburg: LinguaMed.

Cormann, W. (2006). Psychotherapie der Selbstorganisation. Lindau: Cormanninstitute Verlag.

Cormann, W. (2007). Verbesserung der Selbstbeziehung [DVD]. Lindau: Cormanninstitute Verlag.

Fedor-Freybergh, P. G. (1997). Die Schwangerschaft als erste ökologische Situation des Menschen. In L. Janus & S. Haibach (Hrsg.), Seelisches Erleben vor und während der Geburt (S. 15-21). Neu-Isenburg: LinguaMed.

Foerster, H. von (1993). KybernEthik. Berlin: Merve.

Furman, B. (1999). Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Borgmann.

Hüther, G. (2006). Von den biologischen Wurzeln zur transformierenden Kraft der Liebe. [Vortrag auf CD]. Schwarzach/M.: Auditorium.

Leboyer, F. (1991). Das Fest der Geburt. München: Koesel.

Rotthaus, W. (1998). Wozu erziehen? Heidelberg: Carl-Auer-Systeme.

Satir, V. (1980). Selbstwert und Kommunikation. München: Pfeiffer.

Willi, J. (1990). Die Zweierbeziehung. Reinbek: Rowohlt.