

Renate Thimm

Versöhnung mit der eigenen Geschichte

Gestalttherapeutische Elemente in der Psychiatrie-
Seelsorge

IHP Manuskript 1605 G * ISSN 0721 7870



Renate Thimm

Versöhnung mit der eigenen Geschichte

Gestalttherapeutische Elemente in der Psychiatrie-Seelsorge

Gliederung:

1. Einleitung
2. Seelsorge
3. Gottesbild und Menschenbild
4. Grundzüge der Psychiatrie-Seelsorge
5. Fallbeispiel: Frau Scholz
6. Literatur
7. Anlage

1. Einleitung

Die tiefen Spuren, die ein Desaster in der Psyche eines Menschen hinterlassen kann, haben mich genauso geprägt, wie Erfahrungen, die meine Seele geweitet haben. Die Verwurzelung meines Lebens liegt in einer Familie, deren Atmosphäre schwer war wie Blei und so ungreifbar wie Nebel. Es gab so ein ungeheures Verstummen und eine große emotionale Sprachlosigkeit. Da schwebten Schmerz und Ängste über Verluste im Raum; Verluste von Heimat, Familie und Sicherheit. Da waren die Unerreichbarkeit und die Resonanzlosigkeit der Eltern.

Es sind Erfahrungen, die sich in der Generation der in den 50er und 60er-Jahren-Geborenen des Öfteren finden lassen und die zunehmend in Büchern durch Autoren wie Sabine Bode und Bettina Alberti öffentlich gemacht worden sind.

Erst nach Jahrzehnten meines eigenen Lebens begann ich zu verstehen, welches Ausmaß an Leid durch den 2. Weltkrieg in unsere Familie getragen wurde.

Durch das Verstehen des Ausmaßes an Leid, das meine Eltern im Krieg erlitten haben, konnte in mir Versöhnung geschehen.

Für mich ist heute klar, dass ich Bilder, Überzeugungen, emotionale Themen von Flucht, Verlust, Bedrohung und Tod in mir trage, obwohl ich den Krieg selbst nicht erlebt habe. Auch trage ich die Folgen des Krieges, die ich als Kind durch die frühen Bindungserfahrungen mit den traumatisierten Eltern erfuhr, in mir.

Es gibt diesen Abgrund, dieses Stück „Hölle“ in mir, das Graue, das Bleierne, die Schwere, eine Vergangenheit, eine Herkunft, die aus Gewalt, Zerstörung, Tod und Flucht besteht.

Das ist die Basis, die Wurzel meines Lebens. Es gibt mich nicht, ohne diese Vergangenheit meiner Familie. Ich kann es heute akzeptieren, es ist ein Teil von mir. Zur Erfahrung meines Lebens gehört eben auch, dass ich mich ausstrecken kann in den „Himmel“. Wie ein Geschenk wurden mir wunderbare Erlebnisse, Menschen und Orte auf meinen Lebensweg geschenkt; vor allem aber auch zwei wunderbare christliche Gemeinschaften in Frankreich.

War ich von der Wucht des Grauens in meiner Familie überwältigt worden, wurde ich nun überwältigt von einer Art Gemeinschaft, deren unermessliche Gastfreundschaft, deren Freiheit, deren Geschwisterlichkeit mir den Himmel erschloss. Ich spürte Zugehörigkeit.

Es gibt diese Polaritäten in uns Menschen: Gut und Böse, Heimat und Fremde, Angst und Mut, Chaos und Ordnung. Es gibt in mir Tod und Auferstehung, Licht und Dunkelheit, Himmel und Hölle.

„**Versöhnung**“ bedeutet annehmen, integrieren, verstehen, in Kontakt kommen.

„Versöhnung“ heißt für mich in dieser Arbeit:

- a) die Balance in der inneren Polarität zwischen „Himmel“ und „Hölle“ zu finden – und den „Himmel“ zu stärken
- b) in Kontakt und Begegnung zu kommen mit den inneren Ich-Anteilen
- c) die Fähigkeit zu entdecken, jüngere Ich-Anteile trösten und „nachnähren“ zu können
- d) durch dieses Verstehen und durch diesen Kontakt eine Versöhnlichkeit mit sich selbst, den Eltern und den eigenen Wurzeln zu finden
- e) in Kontakt und Begegnung zu kommen mit der eigenen Herkunft und Geschichte – und dieser einen Ort und eine Zeit geben

Als ich eines Tages in die Heimat meiner Mutter reise, steht nichts mehr, außer ein paar Steinbrocken, die im Graben liegen. Ich nehme einen dieser Steine mit und lasse einen Gedenkstein dort – in Gedenken an meine Großeltern und meine Tante, die nach Russland verschleppt wurden und dort starben, die ich nie gesehen habe und denen ich mich doch so nahe fühle. Ich knie nieder und bete für sie. Dieser Ort ist heiliger Boden. Das ist für mich eine tiefe Versöhnung.

Im folgenden Fallbeispiel wird der Weg von Frau Scholz geschildert, der zeigt, wie sie mehr und mehr Kontakt zu sich selbst und zu ihren inneren Anteilen findet und sich schließlich auch die Wahrheit ihrer Familiengeschichte öffnet. Darüber kann sie sich mit ihrem Leben, mit ihren Eltern und ihren Wurzeln versöhnen. Durch ihre spirituelle Suche und Auseinandersetzung stärkt sie den „Himmel“ in sich.

2. Seelsorge

Der Begriff „Seele“ und „Psyche“

Für die Seelsorge in der Psychiatrie ist es sehr hilfreich, zwischen *Psyche* und *Seele* zu unterscheiden.

Die *Seele* ist der Ort der Spiritualität, der heilige Kern, der Ort, *wo Gott wohnt*. Die *Psyche* ist der Ort, *wo das Ich mit seinen Anteilen verortet ist*. Erkranken kann ein Mensch an der Psyche, die Seele bleibt als Ort, als heiliger Kern im Menschen heil und ganz.

Depression nennt der Psychologe eine psychische Erkrankung.

Dunkle Nacht nennt der Mystiker Johannes von Kreuz den Zustand der Gottesferne, also jene Zeit, in der Gott da ist, man ihn aber nicht spürt. *Depression* und *Dunkle Nacht* sind also nicht identisch, treten aber beide oft parallel auf, da durch die Depression der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen versperrt ist. (BÄUMER, Regina/PLATTIG, Michael (Hg.), 2008, S. 11 und S. 112-120)

Die Gesamtpsychologie und die Seele des Menschen: Assagioli's Ei

Roberto Assagioli (1888-1974) italienischer Arzt, Psychiater und Psychotherapeut hat ein Modell entwickelt, in dem sowohl die psychischen als auch die spirituellen Anteile des Menschen berücksichtigt werden.

Außer den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen (siehe im weiteren Verlauf das Bild des Orchesters), gehört auch die Seele zum Menschen, die bei Assagiolo „transpersonales Selbst“ heißt und verglichen wird mit einem Kristall, der das Licht in verschiedenen Spektralfarben reflektiert und in alle Richtungen abstrahlt.

Dieses Bild finden wir auch bei Karmelitin Teresa von Avila (1515 – 1582), die von einer inneren Burg mit sieben Wohnungen spricht, die nicht nebeneinander, sondern ineinander liegen. Im Innersten der sieben Wohnungen ruht ein innerer Kristall, die Seele, der Ort, wo Gott und Mensch sich begegnen (VON AVILA, Teresa, 1981, S.42 und S.64). Für Teresa von Avila heißt Beten daher auch, mit diesem Inneren in Kontakt zu kommen: „*Beten ist für mich wie ein Gespräch mit einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um bei ihm zu verweilen, weil wir sicher sind, dass er uns liebt.*“ (VON AVILA, Teresa, 1981, S. 19)

3. Gottesbild und Menschenbild

Das christliche Gottes- und Menschenbild ist im Jüdischen verwurzelt:

Gott ist der Nahe und der Ferne, der Sichtbare und der Unsichtbare, der Offenbare und der Verborgene. Gott ist der Vertraute, aber er ist auch der ganz Andere, der sich vom Menschen nicht instrumentalisieren lässt, der autark bleibt, der da ist, auch wenn wir ihn nicht spüren. Das christliche Gottesbild ist trinitarisch – ein Gott in drei Personen: Gott ist in sich Gemeinschaft, Dialog, Kontakt und Beziehung.

Jeder **Mensch** ist ein Ebenbild Gottes, jeder Mensch ist heilig. Gott wohnt in der Seele des Menschen. Der Mensch ist von Gott voraussetzungslos geliebt und aufgrund seiner – von Gott verliehenen – Würde ein unantastbares Wesen.

Aber zum Menschen gehört auch seine Begrenztheit. Gesundheit ist nicht der höchste Wert. Krankheit, Gebrochenheit, Behinderung, Alter und Sterben sind Bestandteil der menschlichen Existenz.

4. Grundzüge der Psychiatrieseelsorge

Seelsorge ist Begegnung

„Ich werde am Du. Ich werdend spreche ich Du. Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ (BUBER, Martin, 1995, S. 12)

Der Klinikseelsorger Dr. Wolfgang Reuter hat den „Heiligen Augenblick“ beschrieben als einen Raum zwischen zwei Seelen, die sich für einen Augenblick berühren, bewegen. (REUTER, Wolfgang: 2014, S. 20-29)

Zweckfreien Raum der Begegnung ermöglichen

In der Seelsorge geht es nicht um eine Missionierung von Patienten, sondern um Begegnung. Die Seelsorge ist für jede spirituelle Verortung und Weltanschauung der Patienten offen, bringt aber selbst auch ihre Verortung mit.

Stabilisierung

In der Psychiatrieseelsorge nimmt die Haltearbeit einen großen Raum ein. In dieser Haltearbeit geht es um Trost, nicht im Sinne des Vertröstens, sondern im Sinne des Daseins und Mitgehens und der Fähigkeit zu hoffen und zu vertrauen, wo der Patient selbst keine Hoffnung und kein Vertrauen mehr spüren kann. Und nicht zuletzt ist das Beten für viele Patienten die Möglichkeit, sich einer höheren Macht anzuvertrauen, einen heilen und heiligen Raum im Gebet betreten zu können und dort Halt zu suchen in einer haltlosen Situation.

Versöhnung mit dem eigenen Leben ermöglichen

Viele Religionen glauben an einen barmherzigen Gott. Versöhnung ist nicht ein schneller Akt, sondern ein langer Weg. Auf diesem Weg gilt es zu lernen, eigene ungeliebte Anteile, aber auch die eigene Begrenztheit und Schuld, die eigene Geschichte und Herkunft anzunehmen. „Trauern verstehe ich als einen Prozess des Akzeptierens dessen, was war und nicht mehr zu ändern ist, des Schlimmen genauso wie des Guten, woraus ein aufrichtiges Ja zum Leben jetzt resultieren kann, eine Bereitschaft hinzusehen.“ (REDDEMANN, Luise, 2015, S. 44)

Seelsorge ist keine Therapie

Der zur Therapie zugehörige Kontrakt zu Beginn, die Dokumentation und die Überprüfung des Kontrakts sind keine Elemente in der Seelsorge.

Seelsorge kann aber sehr wohl therapeutisch wirken, denn es geht in Seelsorge immer um Begegnung: um Begegnung zweier Seelen, um Begegnung mit dem eigenen Ich und dessen Anteilen, um Begegnung mit dem Göttlichen.

Und es geht um Versöhnung – auch mit der eigenen Geschichte, mit den eigenen Grenzen und Wunden.

5. Fallbeispiel: Frau Scholz

Der im Folgenden skizzierte Prozess ist auf wenige Stunden komprimiert und hat in der Realität über einen längeren Zeitraum stattgefunden. Diese Zeit die Aufenthaltsdauer von Frau Scholz in unserem Krankenhaus; Frau Scholz ist aber auch nach der Krankenhauszeit in regelmäßigen Abständen weiter zu mir gekommen. Mehrere Treffen bestanden zunächst im Vorfeld – aber immer wieder auch zwischendurch – aus stetiger Haltearbeit, gerade in der Phase der Medikamentenumstellung, als sich bei Frau Scholz eine große Hoffnungslosigkeit ausbreitete, da die Medikamente lange Zeit nicht anschlügen.

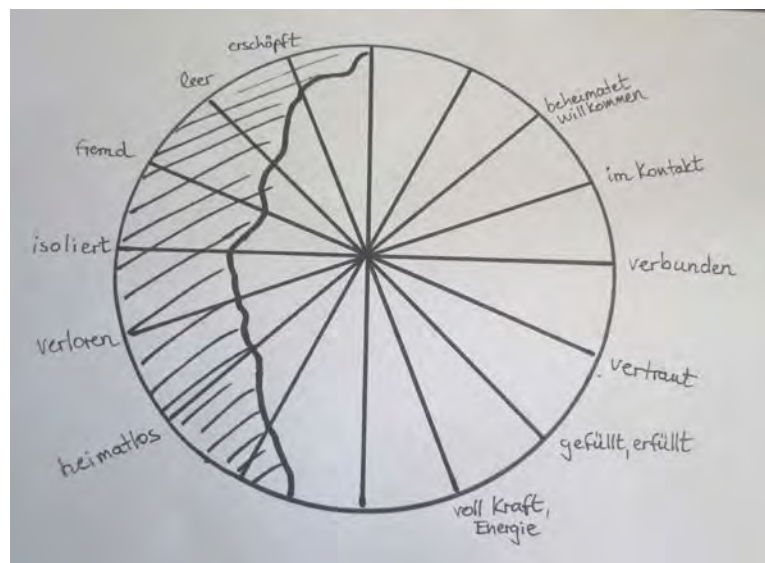
In dieser Zeit haben biblische Geschichten einen hohen Wert für Frau Scholz gehabt. So die Geschichte von Elija, der sich verzweifelt und kraftlos fühlt. Weil er nicht mehr kann, legt er sich unter einen Strauch und will sterben. Da bringt ihm Gott in Gestalt eines Rabes Wasser und Brot und Elija hört die Botschaft Gottes: Iss und trink, denn du hast noch einen weiten Weg. (BIBEL, Einheitsübersetzung, 1980, 1 Kön 19,1-8).

Personen, Namen und Details im folgenden Fallbeispiel sind verfremdet.

Das erste Treffen

Frau Scholz kommt mit folgendem Befinden zu mir: „Ich bin hier wegen einer mittelschweren Depression. Lange Zeit hatte ich das gut im Griff. Ich hatte zu meiner Mutter immer eine gute Distanz gehalten, denn mit meiner Mutter war es immer schwierig. Vor einem halben Jahr aber wurde meine Mutter zum Pflegefall und es war klar, dass ich sie pflege – und das habe ich auch bis zu ihrem Tod getan. Ein paar Monate später ist die Depression mit aller Wucht gekommen. Und nun fühle ich mich total erschöpft und überfordert und leer. Ich bin religiös und kirchlich beheimatet. Und das hat mir immer sehr viel Kraft gegeben. Aber selbst der Glaube, die Nähe Gottes kann ich nicht mehr spüren. Es ist alles weg. Ich zweifle an allem.“ Wir sprechen über die unterschiedliche Bedeutung der Begriffe *Seele* und *Psyche* (siehe Seite 2).

Dann spreche ich Frau Scholz auf ihr Erleben an, welches sie mit „leer und erschöpft“ beschrieben hat und frage sie, welche Worte sie noch findet für das, was sie zzt. erlebt? Sie sagt: „Ich fühle mich verloren, heimatlos, fremd, isoliert und leer.“

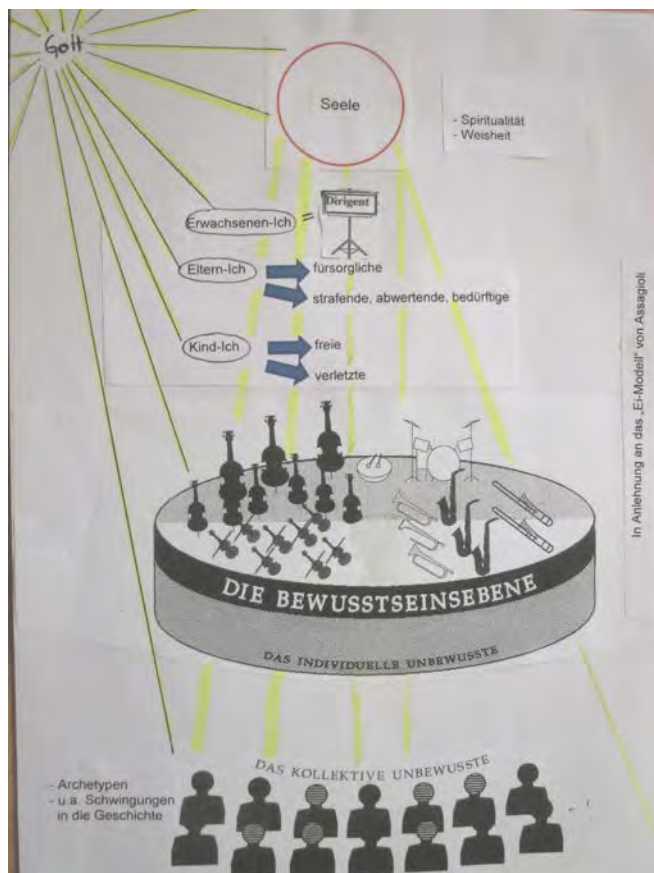


„Rad der Polaritäten“

Anhand des *Rades der Polaritäten* erkläre ich Frau Scholz, dass wir von jedem Anteil, den wir in uns haben, auch den Gegenpol in uns haben. Das ist wie eine Skala mit zwei gegensätzlichen Polen. Wir sammeln die Gegenpole: „beheimatet, willkommen, im Kontakt, verbunden, vertraut, gefüllt, voll Kraft und Energie.“ In diesen positiven Gegenpolen liegen grundsätzlich auch die Quellen der persönlichen Resilienz: Es gibt nie nur das verletzte Kind – jeder Mensch hat auch ein freies Kind in sich und sei dieser Ich-Anteil auch noch so klein. Auf der Skala dieser Polaritäten belegen wir manchmal – aufgrund unserer Geschichte – nur einen Teil, aber das Spektrum bis hin zum anderen Pol ist immer auch da. Frau Scholz zeigt Erleichterung: „Das tut mir gut. Denn ich sehe wirklich nur noch Leere und meine Verlorenheit. Das beruhigt mich, dass das andere auch noch in mir ist. Das macht mir auch ein bisschen Hoffnung. Ich fühle mich nicht so festgelegt.“

Das zweite Treffen

Frau Scholz beginnt: „Wissen Sie, ich verstehe das nicht. Ich habe eine Familie, Mann und Kinder. Ich habe einen guten Beruf. Warum bin ich nicht in der Lage, mein Leben in den Griff zu bekommen? Ich habe immer so gut funktioniert.“ Ich lege Frau Scholz dar, dass wir verschiedene Anteile in uns haben und dass es dafür ein hilfreiches Bild gibt: das Orchester der Teilpersönlichkeiten (vgl. Assagioli): Auch hier finden wir diese Polaritäten. Und auch hier kann ein verletzter Teil eine Dominanz entwickeln, die einem Musiker im Orchester ähnelt, der so laut spielt, dass man die anderen Instrumente nicht mehr hören kann. Das Erwachsenen-Ich ist der Dirigent, der die Aufgabe hat, das Orchester zu leiten, die Musiker wieder so zusammenzuführen, zu integrieren, so dass alle Instrumente zu hören sind und sie wieder gemeinsam die Melodie des persönlichen Lebens spielen.



„Das Orchester der inneren Persönlichkeitsanteile“

Die Erwachsenen-Anteile können gut funktionieren, aber es gibt einen kindlichen verletzten Anteil, der voller Schmerz ist, der eingekapselt ist und der sich immer wieder bemerkbar macht. Ich spreche Frau Scholz auf die belastende Situation in der Pflege der Mutter an, und dass die Depression durch die Pflege der Mutter bis zum Tod massiv durchgebrochen sei. Ich frage sie: „Können wir uns die Botschaften der Mutter an Sie als Tochter im Laufe Ihres Lebens etwas genauer ansehen?“ Frau Scholz lässt sich auf die Stuhlarbeit ein, bei der es einen Stuhl für die Mutter und einen Stuhl für das Kind gibt. Frau Scholz sitzt auf dem Stuhl der Mutter und geht somit in den Anteil des Mutter-Ichs. Der Stuhl gegenüber ist leer und steht für das Kind-Ich.

Ich frage Frau Scholz: „Was sagt die Mutter zur Tochter? Was ist die Botschaft der Mutter an die Tochter? Geben Sie der Mutter die Worte in den Mund, lassen sie die Mutter jene Botschaft sagen, die bei Ihnen als Tochter angekommen ist.“

Frau Scholz sagt: „Mache es so, wie ich es will. Sei für mich da. Rette und tröste mich. Ich will nichts ändern – deswegen musst du meine Klage anhören. Wenn ich alles bei dir abladen kann, geht’s mir besser. Sei so, wie ich dich haben will, wie ich dich brauche.“

Ich erkläre Frau Scholz, dass Kinder darauf bedacht sind, dass es ihren Eltern gut geht, denn die Eltern sind für das Überleben notwendig.

„Kinder, die spüren, dass es ihren erwachsenen Bezugspersonen nicht gut geht“ versuchen, „so wenig belastend wie nur möglich zu sein, nicht zuletzt deshalb“, weil sie sich „meist selbst die Schuld geben, wenn es den nahen Bezugspersonen nicht gut geht.“ (REDDEMANN, Luise, 2015, S. 69)

Das Kind versucht die Mutter zu beschützen, um sie nicht zu verlieren. Es gerät immer unter Stress, wenn es seine Mutter in Not erlebt.

Was wird das Kind also der Mutter innerlich zurück signalisiert haben?

Frau Scholz setzt sich auf den Stuhl des Kindes. Der Stuhl gegenüber ist leer und steht für die Mutter.

Ich stelle die Frage: „Was hat die Tochter der Mutter *geantwortet*“?

Frau Scholz sagt: „Ich mache es so, wie du es willst. Ich brauche dich. Ohne dich kann ich nicht leben. Ich bin so, wie du mich haben willst. Ich bin für dich da.“

Frau Scholz weint: „Das tut sehr weh, das so offensichtlich zu sagen.“

Und ich frage sie: „Wenn Sie diesen inneren Dialog zwischen Mutter und Tochter nun erlebt haben; welche Erlaubnis brauchen Sie heute als Erwachsene?“

Frau Scholz: „Ich darf es auf meine Weise tun.“

Ich bitte Frau Scholz, sich auf den Stuhl der Mutter zu setzen und dem Kind die Erlaubnis zu geben. Sie setzt sich auf den Stuhl der Mutter und sagt: „Du darfst es auf deine Weise tun.“

Dann setzt sie sich zurück auf den Kind-Stuhl und ich frage sie, wie dieser Satz der Mutter bei ihr ankommt. Frau Scholz sagt: „Das ist unglaublich. Ich muss mir diesen Satz sofort aufschreiben.“

Wir sprechen darüber, wie das Erwachsenen-Ich das Kind-Ich trösten kann.

Das traumatisierte und verletzte Kind kann sich erholen durch Trost und Mitgefühl.

Die „Nachbeelterung“ findet im eigenen Selbst statt.

Wir vereinbaren, dass Frau Scholz – in ihrem Erwachsenen-Ich – einen Brief an das Kind-Ich schreibt.

Das dritte Treffen

Frau Scholz liest den Brief an das Kind vor:

„Ich bin für dich da. Ich Sorge jetzt für dich. Ich sehe dich. Bei mir bist du sicher. Du brauchst keine Angst zu haben. Du und ich, wie haben eine starke Quelle in uns: Gott ist in uns. Egal welche Stürme toben, das Schiff wird nicht untergehen, solange Gott mit uns im Boot ist.“

Angestoßen durch den Brief beklagt sie, dass für sie, in der langen Phase der Krankheit, gerade *das* besonders schwer ist: dass sie Gott nicht spüren kann. Sie empfinde nichts und könne auch Gott nichts mehr geben. Das Leben würde dadurch so sinnlos werden. Frau Scholz fragt, welchen Sinn ein Leiden macht, bei dem man sich selbst und Gott nicht mehr spürt. Und sie erzählt von einem krebskranken Mann aus der Bekanntschaft, der in der letzten Phase seiner Krankheit der Familie noch so viel geben konnte. Das würde dann wenigstens Sinn machen.

Wir sprechen über die Erfahrung so vieler Heiliger, wie Therese von Lisieux, die aus heutiger Sicht sicherlich depressive Züge hatte, wie Johannes von Kreuz, der dem Erleben der Gottesferne einen Namen gab – „Die dunkle Nacht“ und wie Teresa von Avila, die Jahre der Unruhe und der geistigen Leere erlebte. Frau Scholz kennt diese Heiligen. Diese Heiligen sind wie alle Menschen Teil der Welt und des Menschseins und den Verwundbarkeiten ebenso ausgeliefert.

Es gibt in unserem Leben spirituelle, tiefe Erfahrungen. Aber Gott ist auch da, wenn wir ihn nicht spüren. Die Existenz Gottes ist nicht an unsere Erfahrungen gebunden. Seine Liebe ist bedingungslos, ob wir sie spüren oder nicht. Wenn wir Gott nicht spüren, bleibt uns oft nur eins: sich in den dunklen Zeiten an die „Heilsaugenblicke unseres Lebens“ zu erinnern.

In Bezug auf das Erinnern an die eigenen „Heilsaugenblicke“ erzähle ich Frau Scholz von der Pessach-Feier der Juden, die sich in dieser Feier an die Befreiung des Volkes Israel aus der Knechtschaft ins gelobte Land erinnern. Die Geschichte des Volkes Israel ist eine Geschichte des Leids. In den Krisen des Volkes, wie z. B. im Babylonischen Exil, erinnern sich die Juden an diese Befreiung. Gerade in den Krisen, in der Depression, in der Dunklen Nacht brauchen wir greifbare Rituale, um uns an die tiefen Erfahrungen mit Gott, an die heiligen Augenblicke zu erinnern. Frau Scholz will überlegen, welche heiligen Augenblicke es in ihrem Leben gab und welche Symbole sie sich hinstellen könnte, die sie daran erinnern, gerade in dieser depressiven Phase, in der sie Gott nicht spüren könne.

Das vierte Treffen

Wir kommen noch einmal auf die Persönlichkeitsanteile zu sprechen:

Bei traumatischen Erfahrungen ist es oft so, dass ein Teil ganz normal weiter funktioniert, der traumatisierte Teil jedoch wird eingefroren/eingekapselt und bekommt nicht mit, dass das Leben weitergegangen ist. Es sei deshalb notwendig, diesen Kind-Anteil zu trösten, zu umarmen, zu halten, dem Kind mitfühlend zu begegnen, wie es angemessen gewesen wäre. (REDDEMANN, Luise, 2015, S. 55)

Und in diesem Gespräch findet Frau Scholz plötzlich die 3jährige:

„Wir sitzen am Tisch, es wird wohl ein Sonntag sein. Alle reden. Ich weiß gar nicht worüber. Mein Vater spricht wahrscheinlich von der Arbeit, er nimmt immer sehr viel Raum ein. Bei meinen älteren Geschwistern geht es vielleicht um die Schule. Meine Mutter sagt kaum etwas, sie ist immer mit den Erledigungen im Haushalt beschäftigt. Aber ich sehe, wie keiner mit mir redet. Mich bemerkt überhaupt keiner.“

Ich sitze vollkommen isoliert dabei, und keiner merkt es. Ich gehöre irgendwie nicht dazu.“ Wir schauen uns den Vater und die Mutter nochmal genauer an:

Frau Scholz sagt: „Die Mutter war eigentlich immer irgendwie unglücklich, sie war in ihrem Unglück gefangen. Sie ist sozusagen in die Pflichten des Haushalts geflüchtet.“ Und sie fügt hinzu: „Ich denke, ich habe dieses Unglück gespürt. Ich selbst habe keine Rolle gespielt. Meine Befindlichkeit, meine Bedürfnisse, wurden einfach nicht gesehen.“

Ich überlege mit Frau Scholz, was entwicklungspsychologisch in dieser Phase *eigentlich* passiert? In dieser Phase entdeckt das Kind das eigene Ich und somit auch die Ich-Grenzen. Es will alles selbst tun und ausprobieren. Die Eltern nehmen sich zurück; sie schauen, wie das Kind die Welt und sich selbst entdeckt und freuen sich daran. Das Kind lernt Nein zu sagen, zu trotzen, sich stur zu stellen, den eigenen Willen zu behaupten. (Vgl. Anale Phase: 2.-3. Lebensjahr)

Wie kann das 3jährige Kind getröstet werden und wer kann das tun?

Frau Scholz stellt fest, dass das Erwachsenen-Ich zu schwach ist.

Das fünfte Treffen

Ausgehend vom Ende des letzten Treffens ist für mich bei diesem Treffen wichtig, Frau Scholz ein stärkendes Bild zur Verfügung zu stellen.

Ich stelle zunächst eine größere Anzahl von Tierfiguren auf den Tisch und bitte Frau Scholz, sich die Tiere anzuschauen und auf sich wirken zu lassen...



„Tieraufstellung“

... und sich spontan ein Tier auszuwählen, mit dem sich das kleine 3jährige Kind identifizieren kann. Frau Scholz wählt das Lamm.

Dann bitte ich sie, spontan zwei Tiere für gute Elternteile auszuwählen.

Frau Scholz wählt den Tiger und die Eule.

Anschließend bitte ich sie zunächst für das Lamm und dann für Tiger und Eule, alle Eigenschaften zu sammeln, die ihr einfallen (ich schreibe die Eigenschaften mit):

- für das Lamm: schutzlos, naiv, süß, verspielt, ungestüm, hüpfend, braucht die Herde/den Hirten
- für den Tiger: stark, autark, kämpferisch, majestätisch, mutig, verteidigungsstark
- für die Eule nennt sie: ruhig, weise, präsent, sieht in der Nacht, große Augen, ruhiger Blick

Dann bitte ich Frau Scholz, die Tiere so zueinander aufzustellen, wie es sich für sie richtig und wohltuend anfühlt. Zunächst erscheint folgendes Bild:



„Tieraufstellung: Tiger – Eule – Lamm“

Wir schauen uns das Bild an, und Frau Scholz schildert, was sie sieht: „Der Tiger ist da. Er ist stark und schützt das Revier. Es kann nichts passieren. Er hat ein Auge auf das Lamm, lässt ihm aber viel Raum, damit es sich in die Welt wagen kann.

Die Eule strahlt eine große Ruhe aus; sie ist einfach da, sie schaut auf das Lamm.

Tiger und Eule sind Kraft und Ruhe; sie sind da und nehmen sich zurück, damit das Lamm Raum hat, um zu spielen, zu hüpfen, die Welt zu entdecken. Es kann nun alles tun und ausprobieren und ist beschützt.“

Frau Scholz bemerkt, dass eigentlich auch für Gott, für das Göttliche noch ein Tier notwendig ist – und sie wählt aus der Sammlung der Tiere den Adler aus.

Ich bitte sie, dem Adler für Gott eine Stimme zu geben: „Ich bin autark, frei und mächtig. Ich bin der König des Himmels. Ich breite meine Flügel aus und beschütze dich und deine Familie. Ich passe auf, ich melde, wenn Gefahr droht.“



„Tieraufstellung: Adler“

Wir überlegen dann, welche Erlaubnisse die 3jährige heute braucht.

1. Ich darf die Welt, den Lebensraum ergreifen und behaupten.
Andere sehen und hören mir dabei zu und freuen sich daran.
2. Ich darf alles, was aus mir herauskommt herauslassen und zeigen, weil das, was ich hervorbringe gut und wertvoll ist. Ich darf stolz sein über das, was ich kann, was ich denke.
3. Ich darf mit Zeit lassen, mir ausreichend Zeit und Raum nehmen, um die Welt zu entdecken, um alles auszuprobieren.

Das sechste Treffen

Frau Scholz entdeckt nun auch die Not des Babys: „Eigentlich hat alles viel früher angefangen. Ich sehe die Mutter, die über die Geburt eines weiteren Kindes gar nicht so richtig glücklich ist. Und das hat auch das Baby gespürt, als es in die Welt kommt.“

Wir tragen auch hier noch einmal zusammen, was für ein 6 Monate altes Baby in dieser Phase wichtig ist: Das Kind findet sich im Angesicht der Mutter. Es genießt das strahlende Angesicht und ist innerlich freudig erregt. Hier findet es Halt, Kontakt, Frieden und Geborgenheit. Es spürt die Zugehörigkeit, weil alle auf es reagieren. (Vgl.: späte orale Phase: 6. Monat bis Ende 1. Lebensjahr)
Wir schauen uns an, wie es dem Kind damals ging:
Das Baby liegt in seinem Bettchen und sucht das Angesicht der Mutter.
Die Mutter schaut das Baby nicht richtig an; sie ist innerlich nicht frei und verfügbar.
Das Baby findet kein freudiges Angesicht, in dem es sich spiegeln kann.
Es kann die Mutter emotional nicht erreichen. Es bekommt keine Resonanz.
Es ist kein fester Halt, kein „Andocken“ möglich – das Baby irrt innerlich umher.
Es ist nicht im Kontakt, nicht in Bindung, nicht zugehörig.
Es spürt aber den eigenen Schmerz der Verlorenheit und der Isolation, die eigene Haltlosigkeit. Das Kind fühlt sich nicht genährt, gesättigt, es bekommt nicht genug, es erlebt einen Mangel. Es fühlt sich nicht willkommen, sondern als Last.

Ich frage Frau Scholz, ob sich jemand um das Kind kümmern kann. Schon etwas in Übung fällt ihr sofort die Oma ein. Sie kann innerlich in die Situation des Kindes gehen und sehen, wie die Oma das Kind aus dem Bett nimmt, es anstrahlt, ihm etwas vorsingt, es singend durch das Haus trägt, bis es eingeschlafen ist.

Wir überlegen, welche Erlaubnissätze die ½ jährige heute braucht:

1. Ich darf im Kontakt sein, dazugehören, auch wenn ich noch nichts sagen, erzählen kann, einfach weil ich da bin.
2. Ich werde gesehen und gehört, auch wenn ich nichts sage.
3. Ich bekomme genug. Ich werde genährt und gesättigt.
4. Ich bin willkommen, auch wenn die Eltern sich zunächst überfordert fühlen.

Das siebte Treffen

Die Entlassung aus der Klinik, der Abschied naht. Frau Scholz spürt Unruhe und ein bisschen Angst und beschreibt ihr Gefühl mit dem Satz: „Ich bin noch nicht soweit.“ Wir sprechen über den „kleinen Teufel“ als einen inneren Anteil:



„Der kleine Teufel“

- „Das schaffst du nicht. Das wird nichts mehr. Du kommst da nie raus.“
- „Als ob du das jetzt allein könntest.“
- „Da wirst du gleich morgens wieder liegenbleiben.“
- „Es wird alles wieder schlechter werden und schon gar nicht besser.“
- „Ohne den sicheren Rahmen der Klinik schaffst du es nicht.“
- „Du wirst sehen, bald wirst du wieder zurückkommen müssen.“
- „Das wird dich sowieso bald wieder einholen.“

Wir sprechen darüber, dass sie dem „kleinen Teufel“ die Sätze zuschreiben kann; diese Sätze und Gedanken sind nur ein Teil von ihr, nicht das ganze Ich.

Zum Abschluss des Aufenthalts in unserem Krankenhaus gebe ich Frau Scholz zwei biblische Texte mit auf den Weg: „Abraham machte sich auf den Weg, ohne zu wissen wohin.“ (BIBEL, Einheitsübersetzung, 1980, Hebräer 11,8-10)

Und ich erinnere noch einmal an die Geschichte des Exodus, des Auszugs der Israeliten aus der Knechtschaft Ägyptens: Der Weg in die Freiheit war ein langer Weg durch die Wüste und das Volk geriet immer wieder in Resignation: „Wären wir doch bei den Fleischtöpfen Ägyptens geblieben“ (BIBEL, Einheitsübersetzung, 1980, Exodus, 16,3 und 17,3). Aber der Weg muss gegangen werden.

In den Treffen nach dem Aufenthalt

Frau Scholz kommt auch nach dem Aufenthalt im Krankenhaus in Abständen zu mir. Über diese Zeit möchte ich lediglich auf einen Aspekt noch zu sprechen kommen: Die innere Aussöhnung mit den Eltern und deren Schicksal.

Die Belastung durch ausgesprochen bedürftige Eltern lässt mich – sensibilisiert durch meine eigene familiäre Erfahrung – immer nach den Geburtsjahrgängen der Eltern und nach der ursprünglichen Herkunft der Eltern fragen. Dies habe ich Laufe der Zeit auch bei Frau Scholz getan: Die Eltern kommen aus Schlesien, der Vater ist Jahrgang 1929, die Mutter 1930. Ich frage Frau Scholz, was sie über diese Zeit weiß; was haben die Eltern erlebt?

Sie antwortet: „Ich weiß nicht sehr viel. Die Eltern haben nie darüber gesprochen.“ Ich erzähle in groben Zügen über die Erfahrungen meiner Eltern und über meine eigene Reise nach Ostpreußen.

Frau Scholz kann das sehr gut nachempfinden und will versuchen, über noch lebende Verwandte, näheres über diese Zeit herauszubekommen, wodurch im Laufe der Zeit viele bedrückende Geschichten offenbar werden.

Frau Scholz erklärt irgendwann, dass sie den Eltern eigentlich nicht mehr böse sein kann, weil sie verstehen könne, dass die Eltern nicht anders konnten, dass sie in ihren Möglichkeiten begrenzt waren. Sie konnte ein Stück Versöhnlichkeit mit den Eltern über die Entdeckung deren Geschichte finden.

Für die innere Aussöhnung habe ich auch Elemente der Psychoedukation eingefügt – zum Thema *Transgenerationalität*, d. h. der Weitergabe der Kriegstraumatisierung an die folgende Generation. Dazu gibt es seit 2005 zahlreiche gute Literatur – u. a. von Bettina Alberti, Sabine Bode und Luise Reddemann, von denen einige inhaltliche Aspekte im Anhang zu finden sind.

Frau Scholz kann über die Arbeit mit ihren inneren Anteilen, die durch die frühen Bindungserfahrungen mit geprägt wurden, zum Schicksal ihrer Eltern gelangen. Das Offenbarwerden des Schicksals der Eltern wirkt versöhnlich, weil Frau Scholz nun auch versteht, warum die Eltern so waren, wie sie waren.

Versöhnung ist ein langer Weg; er kann gelingen und den „Himmel“ öffnen.

6. Literatur

- ALBERTI, Bettina: Seelische Trümmer, Geboren in den 50er- und 60er Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas, Kösel-Verlag, München 2010.
- BODE, Sabine: Kriegsenkel, Die Erben der vergessenen Generation, Klett-Cotta, 2009.
- BÄUMER, Regina/PLATTIG, Michael (Hg.): „Dunkle Nacht“ und Depression – Geistliche und Psychische Krisen verstehen und unterscheiden, Matthias-Grünwald-Verlag, 2008.
- BIBEL, Einheitsübersetzung, Freiburg i. Br., 1980.
- LUMMA, Klaus: Die Teamfibel, Hamburg (Windmühle) 1994, Tafel 19.
- BUBER, Martin: Ich und Du, Reclam, Stuttgart, 1995.
- MERTENS, Susanne: Das innere Team mit Tieren: Tiere als Persönlichkeitssymbole in Psychotherapie und Beratung, Ernst Reinhard Verlag, München, 2009.
- REDDEMANN, Luise: Imagination als heilsame Kraft, Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Klett-Cotta, 2001.
- REDDEMANN, Luise: Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung, Klett-Cotta, 2015.
- REUTER, Wolfgang: Das heilige im Augenblick oder: Die Freude am Moment, in Diakonia 45, 2014, S. 20-29.
- VON AVILA, Teresa: Freundschaft mit Gott, Piper, 1981.

2) Zu: In den Treffen nach dem Aufenthalt – Psychoedukation Transgenerationalität – Beiträge von Luise Reddemann und Bettina Alberti

Reddemann, Luise: Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung, Klett-Cotta, 2015.

Viele Menschen der Generation, die den Krieg erlebt haben, waren traumatisiert von Gewalt, Zerstörung, Verlust, Flucht, Hunger und Kälte. Väter und Mütter litten durch die Kriegserfahrungen innerlich unter starker Stressbelastung. Väter kehrten als Wracks, die von Alpträumen geplagt waren, aus der Gefangenschaft heim.

Zahlreiche Mütter hatten Vergewaltigungen selbst erlebt oder wurden Zeugen dessen auf der Flucht. In den eigenen Gefühlen waren sie so haltlos, dass deren Gefühle überbordend auf die eigenen Kinder einströmten, sie überschwemmten.

Die Kinder mussten sich um sie kümmern. Sie verinnerlichen das Leid, die Ängste der Eltern, als seien sie etwas Eigenes. Die Eltern brauchten ihre Kinder als Trost und waren selbst nicht in der Lage, ihren Kindern ein ausreichendes Maß an Resonanz, Mitgefühl und Empathie entgegenzubringen. Sie konnten die eigene Gefühlswelt und die des Kindes nicht zulassen und haben das seelische Geschehen bei sich und dem Kind entwertet. Schmerzhaft Gefühle wie Panik, Angst, Todesangst und Ohnmacht sowie Wut, Scham, Schuld oder Hoffnungslosigkeit wurden von den Erwachsenen vermieden und mussten daher auch von den Kindern abgespalten werden. Kleine Kinder wurden nicht verstanden, weil die Erwachsenen selbst den Kontakt zu sich als Kind verloren hatten. Kinder erlebten das Schweigen der traumatisierten Eltern, sowie der Botschaften hinter dem Schweigen. Viele der Eltern waren viel häufiger dissoziiert, als diese selbst und eben auch die Kinder wussten. Für die Kinder wirkten die Eltern abwesend, desinteressiert und gleichgültig. Was geschieht mit einem Kind, dessen Mutter bei Stress dissoziiert? Kleine Kinder brauchen den Blick der Eltern, den liebenden Blick, sie brauchen Antwort. Dissoziierte Eltern können nicht antworten. Auch sie haben in sich verletzte Anteile oder Ichs, die nicht beantwortet wurden, weil auch deren Eltern zu sehr mit ihrer inneren Welt und Not beschäftigt waren.

Alberti, Bettina: Seelische Trümmer, Geboren in den 50er- und 60er Jahren: Die Nachkriegsgeneration im Schatten des Kriegstraumas, Kösel-Verlag, München 2010.

Die Traumatisierung der Eltern als Kriegskinder:

- das Erleben von existenzieller Not (Hunger, Verzicht)
- das Erleben von unfassbarer Zerstörung, Bedrohung, Schrecken
- das Erleben von Verlust der Heimat, des Besitzes und der Familienangehörigen (seelische Entwurzelung)
- das Erleben von Trauer, Einsamkeit, Hilflosigkeit
- das Erleben von tiefer Schuld und Beschämung

Die Folgen der Traumatisierung:

- Betroffene ziehen sich aus Beziehungen zurück oder stürzen sich in Arbeit, um sich zu betäuben
- eigene Bedürfnisse werden abgespalten
- Überbetonung von Leistung und Funktionieren
- es entwickeln sich der Situation unangemessene Ängste

- durch die chronische innere Anspannung entsteht das Empfinden, ständig in der Krise zu sein
- jede neue seelische Belastung kann als Überforderung oder als Katastrophe erlebt werden – die Fähigkeit, Leid zu ertragen und zu verarbeiten, scheint ausgeschöpft
- Isolation, Unerreichbarkeit für andere und Unverbundenheit mit anderen
- traumatische Erfahrungen werden – wegen ihrer existenziellen Bedrohung vergessen, verdrängt, abgespalten, abgeschwächt, bagatellisiert
- psychische Symptome wie Ängste, Depressionen, Zwänge, Schlafstörungen, Überlastungs- und Erschöpfungssymptome

Neurobiologische Forschungen (Gerald Hüther, Gerhard Roth)

Krieg ist für den Menschen eine der größten psychischen Belastungen

- Erfahrungen von lang andauernder Not und immer wiederkehrende existenzielle Bedrohung
- das Erleben der Destruktionsfähigkeit des Menschen: Vernichtung, Zerstörung, Töten und Sterben, Brutalität

Somatische Beeinträchtigung der stressverarbeitenden Systeme:

- bei unkontrollierbaren Stresssituationen kommt es gehirnpsychologisch zu einer Überaktivierung der Amygdala (= Mandelkernregion des limbischen Systems)
 - stammesgeschichtlich sehr alter und tief liegender Gehirnbereich für Stressregulation von essentieller Bedeutung
 - das Panik- und Furchtsystem schützt uns und sorgt stammesgeschichtlich für das Überleben
 - Angst ist von allen Gefühlen das Überlebenswichtigste
 - hier entsteht die bei Bedrohung so wichtige Reaktion Kämpfen (Fight) oder Flüchten (Flight) oder Sich-tot-stellen (Freeze)
 - die Reaktion auf die Aktivierung der Amygdala ist kaum bis gar nicht vom Willen steuerbar – sie übernimmt in Notsituationen und koppelt sich von dem Gehirnbereich ab, der für das planerische und steuernde Denken zuständig ist, vom Frontalen Cortex
 - die Amygdala wird bereits in der 7. Schwangerschaftswoche angelegt (der Frontale Cortex ist erst um das 22. Lebensjahr herum voll ausgereift)
 - => Bedeutung von pränatalem Stress (Erregungsmuster)

Was ist Angst?

„Ich weiß, es ist schon einmal geschehen. Und deshalb kann es jederzeit wieder passieren.“ (Sören Kierkegaard)

Traumatische Erfahrungen wirken über die Bindungsbeziehungen innerhalb der Familie in die nächste Generation (= transgenerationale Traumatisierung)

Bindungstheorie (John Bowlby, Donald Winnicott, Karin u. Klaus Grossmann)

Bindung ist von Lebensbeginn ein menschliches Grundbedürfnis (auch bei Tieren)! Eine frühe Erfahrung von guter Bindung sichert den nötigen Schutz, die Versorgung, die Zuwendung und gibt ein Gefühl der Sicherheit und Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft (Familie, Großfamilie, Dorf, Stadtviertel, Gemeinde, Volk, Religionsgemeinschaft, Welt, Natur, Lebewesen) und ein stabiles Selbstwertgefühl.

Eine Bindungserfahrung, die von Mangel geprägt und belastet ist, verursacht seelische Störungen

- das Gefühl, sich wie ohne Hülle zu fühlen, uneingebunden und verlassen zu sein
- die Unfähigkeit, sich zu entspannen (ständig etwas tun und ständige Kontrolle)
- Verlorenheitsangst – ohne Halt, verloren, ungeschützt

Emotional-missbräuchliche Bindung

- trotz des eigenen seelischen Mangels, gerät das Kind in die emotionale Versorgung der Eltern (parentifizierende Rolle)
- die Familienordnung zwischen Eltern und Kindern wird aufgehoben/umgedreht
- das Kind gibt den Eltern Zuwendung, hört ihre Sorgen an, tröstet und liebt sie
- das Kind wird übermäßig gebunden und opfert dafür seine Autonomie
- eigene Interessen können aufgrund von Schuldgefühlen und aus Angst vor Verlust der elterlichen Liebe nicht mehr frei gelebt werden
- das Kind versucht die Ordnung wieder herzustellen, indem es sich unterordnet („Ich will wieder lieb sein.“)
= fatale Doppelrolle von Lieben und Gehorchen (neurotische Gebundenheit)
- das Kind lernt früh, dass die Bedürfnisse der anderen immer Vorrang haben

Biografische Verstrickungen mit den Traumatisierungen der Eltern bewirken in den Kindern oft unbewusste Heilungsaufträge in ihren Familien.

Sie fühlen sich für das seelische Wohlergehen ihrer Eltern verantwortlich.

Das Erleben der Hilflosigkeit von Erwachsenen ist für die Kriegskinder eine hohe Last. Sind die Eltern selbst verzweifelt, bekommt das Kind in seiner Suche nach Schutz keine Resonanz. Die Rollen kehren sich um; die Kinder versuchen ihre Eltern zu trösten, eigene Gefühle werden zurückgestellt, die natürliche Ordnung zwischen Eltern und Kindern wird zerstört.

Renate Thimm

Versöhnung mit der eigenen Geschichte

Gestalttherapeutische Elemente in der Psychiatrie-Seelsorge

Zusammenfassung

Wie Versöhnung mit sich selbst und der eigenen Geschichte gelingen kann, das zeigt diese Arbeit. In einem Fallbeispiel wird der Weg einer Patientin geschildert, die mehr und mehr Kontakt zu sich selbst und zu ihren inneren Anteilen findet und ihre Prägungen durch die frühen Bindungserfahrungen verstehen lernt.

Über diesen Weg öffnet sich auch die Wahrheit ihrer Familiengeschichte, einem Stück „Hölle“ in den Wurzeln ihrer familiären Herkunft.

Die Patientin kann sich auf diesem Weg mit ihrem Leben, mit ihren Eltern und ihren familiären Wurzeln versöhnen. Der Prozess dieser Versöhnungsarbeit ist begleitet und durchzogen von spirituellen Fragestellungen, aber auch von spirituellen Ressourcen, die den „Himmel“ offen halten.

Biografische Notiz

Renate Thimm, Euskirchen

Diplom Religionspädagogin, FH

Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen, IHK

Counselor grad. BVPPT für Gestalt und Orientierungsanalyse

Tätigkeitsfeld: Psychiatrie-Seelsorge

LehrCounseling: Gabriele Pechel, Uta Stinshoff

LehrTrainerInnen: Uta Stinshoff, Thomas Droege, Alexandra von Miquel, Maria Amon, Sabina Schulte, Paul Timmermanns, Dieter Dicke, Rosina Pielarski-Potting, Brigitte Michels



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1605 G * ISSN 0721 7870

2016

