

Peter Bourquin

Heilung ist ein Raum

Über die Kunst der Psychotherapie

Synergia



Heilung ist ein Raum

Peter Bourquin

Heilung ist ein Raum

Über die Kunst der Psychotherapie

Synergia 

1. Auflage, 2012

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,
64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2012 by Synergia Verlag, Darmstadt

Titel der Originalausgabe: EL ARTE DE LA TERAPIA

Titelbild: Paul Klee: polyphon gefasstes Weiss

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-939272-56-4

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	12
I. Der Mensch mit seiner Wunde	15
1. Unsere persönliche Geschichte	17
2. Die Macht der Eltern	23
3. Wunden aus dem Feld der Familie	29
4. Schmerzende gegenwärtige Situationen	33
5. Die Wunden unserer Gesellschaft	37
6. Vom Regen in die Traufe...	41
II. Grundlagen des Therapeuten	43
7. Die Liebe als Grundlage	45
8. Der verwundete Heiler	49
9. Die therapeutische Grundausbildung	53
10. Das Verständnis familiärer Loyalitäten	57
11. Zum Thema Trauma	61
III. Die therapeutische Beziehung	67
12. Grundlegende Bedürfnisse in einer Beziehung	69
13. Über Empathie sowie das angemessene Tempo	73

14. Die verschiedenen Lebensalter im Klienten	77
15. Mythen der Therapie	81
16. Die Wahrnehmung der Wirklichkeit	89
IV. Eine Frage der inneren Haltung	97
17. Die Ohnmacht als Verbündete	99
18. Die Bedeutung der Absichtslosigkeit	103
19. Präsenz und Bewusstsein	107
20. Die Welt ist paradox	111
21. Der Therapeut im heilenden Raum	115
V. Die Heilung	117
22. Die Kunst der Therapie	119
23. Einen heilenden Raum schaffen	123
24. Die teilnehmende Gruppe	127
25. "Zeige deine Wunde!"	131
26. Die inneren Bilder	135
27. Heilung als integrierende Haltung	139
28. Die Beziehung zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft	143
29. Krankheit und Heilung	147

30. Heilung als den Individualismus transzendierende Erfahrung	153
Zum Ausklang	157
Über den Autor	159

*„Ich widme dieses Buch in Dankbarkeit all den Menschen,
mit denen ich zusammentreffen und arbeiten durfte.
Ihre persönlichen Geschichten mit all ihrem Schmerz
und ihrer Liebe haben mich viel über das Menschsein
und das Leben gelehrt.“*

Peter Bourquin

EINFÜHRUNG

Dieses Buch handelt von der Heilung. Wo es um Heilung geht, gibt es eine Wunde, ein Problem, eine innere Verengung oder eine Verwirrung. Und natürlich auch jemanden, der verletzt ist. Viele Menschen suchen Heilung von alten Wunden, die ihnen meist in ihrer Kindheit und Jugend zugebracht wurden, und die immer noch schmerzen und einen begrenzenden Einfluss auf ihr gegenwärtiges Leben haben. Dann gibt es auch Probleme, die nicht auf einer Wunde beruhen, sondern bei denen es um ein Wachsen geht, um sich einer neuen Situation anzupassen. In diesem Fall kommt der Betreffende mit seiner gegenwärtigen Situation nicht zurecht, die ihn unter Leidensdruck setzt. Es gilt für ihn, etwas dazuzulernen und sich zu weiten. Darüber hinaus gibt es bei zahlreichen Menschen einen inneren Zustand der Verwirrung und der Vereinsamung, der der heutigen westlichen Gesellschaft eigen ist und im Grunde ein überpersönliches Problem darstellt. Sie suchen Orientierung und eine Erfahrung, die ihre innere Isolation transzendiert.

So haben wir den Menschen mit seinen Wunden und Problemen und seinem Wunsch nach Heilung. In der heutigen Zeit gibt es dafür den Psychotherapeuten, dessen Aufgabe es ist, Heilung herbeizuführen. Was heutzutage ein Therapeut tut, war seit Jahrtausenden und bis in die jüngste Zeit hinein die Funktion der Seelsorger, Schamanen und Heiler innerhalb einer Gesellschaft. Erst im letzten Jahrhundert entstand, ausgehend von Sigmund Freud und der von ihm entwickelten Psychoanalyse, ein neuer Berufsstand. So sind die Psychologen und Psychotherapeuten die Heiler und Seelsorger von heute. Dank hundertjähriger Forschung und Erfahrung gibt es heutzutage umfangreiche Kenntnisse über die menschliche Psyche und ihre Entwicklung, wir haben vieles erkannt und dazugelernt. Auch wenn die menschliche Landkarte noch immer manche blinde Flecken aufweist, so ist das versammelte Wissen in den verschiedenen Zweigen der Psychologie und den alternativen Heilmethoden doch beeindruckend. Doch manchmal sieht man den Wald

vor lauter Bäumen nicht, und so kommt es, dass über all dieses Wissen die grundlegende Frage aus dem Blick gerät: **wie geschieht eigentlich Heilung?**

Mir ist bewusst, dass die Menschen in ihrem Leben auf vielerlei Weise Heilung erfahren, und das nur ein kleinerer Teil davon in einem therapeutischen Rahmen geschieht. Dieses Buch setzt sich vor allem mit der therapeutischen Sicht von Heilung auseinander. Es ist meine persönliche Antwort auf die obige Frage. Sein erster Teil richtet sich vor allen an beginnende Therapeuten, während im weiteren Fortgang des Buches die Betrachtungen über die Kunst der Therapie gerade auch für „alte Hasen“ von Interesse sein dürfte.

Ich selber arbeite hauptsächlich mit dem Familienstellen als therapeutische Methode, habe hunderte von Wochenendseminaren gegeben, biete daneben aber auch Einzeltherapie an, da mich auch die therapeutische Begleitung über einen längeren Zeitraum hinweg interessiert. In dieser Zeit habe ich den Heilung suchenden Menschen all meine Kenntnisse, meine Erfahrung und mein mitfühlendes Herz zur Verfügung gestellt. Immer hat mich die Frage begleitet, wie ich meine Arbeit verbessern könnte, um eine Heilung im Klienten zu ermöglichen. In den ersten Jahren ging es mir vor allem um das Erlernen von therapeutischen Techniken und vertiefenden Kenntnissen. Dieser Lernprozess ist sinnvoll und wird mich sicher während meines gesamten Arbeitslebens begleiten. Doch mit der Zeit wurde mir auch mehr und mehr deutlich, dass ich Heilung nicht *mache*, sondern das Heilung *geschieht*. Sie geschieht in der Heilung suchenden Person, wenn die Rahmenbedingungen gegeben sind und er sich in einem heilenden Raum aufhält. Von daher hat sich mein Augenmerk verstärkt darauf gelenkt, wie ich dazu beitragen kann, damit dieses heilende Umfeld entstehen und eine Bewegung im Betroffenen zur Heilung hin in Fluss kommen kann.

In all den vergangenen Jahren habe ich als Lehrdozent Therapeuten ausgebildet, vor allem im Familienstellen. Unter anderem habe ich ihnen Fachkenntnisse sowie therapeutische Methoden und Techniken

beigebracht. Das ist der für mich leichtere Teil. Der anspruchsvollere Part betrifft die innere Haltung und die Präsenz, die einen guten Therapeuten ausmachen.

Dieses Buch ist Frucht meiner Erfahrung als Ausbilder und Therapeut. Es handelt von den Wunden und Problemen des Klienten, sowie von den Grundlagen des Therapeuten und seiner Arbeit. Vor allem aber handelt es von der Heilung, die geschieht, wenn sich ein dafür notwendiges Umfeld einstellt. Und folgerichtig davon, wie es dem Therapeuten gelingen kann, diesen heilenden Raum zu schaffen.

Zum Einstieg möchte ich eine Fallgeschichte des bereits verstorbenen Therapeuten Felix Schottländer wiedergeben:

„Eine Bauersfrau kam in seine Praxis und sagte eine Stunda lang kein Wort. Der Therapeut sass ihr gegenüber, aufmerksam schweigend. Am Schluss der Stunde wurde für die nächste Woche eine weitere Stunde vereinbart. Sie kam und schwieg.

Sie kam 29 Stunden lang und sagte kein einziges Wort. In der 30. Stunde kam sie in ihrer alten festlichen Tracht, tanzte vor dem Therapeuten, bedankte sich und sagte, sie habe sich in diesen 29 Stunden an ihr ganzes Leben erinnert, es durchgearbeitet und vieles, was schwierig war, günstig und glücklich gelöst und wolle nun die Therapie beenden.¹“

1 (Entnommen aus Otto Brink: „Vitamine für die Seele“; Peter Hammer Verlag, Wuppertal, 1999).

I. DER MENSCH MIT SEINER WUNDE

*„Die Erde schenkt uns mehr Selbsterkenntnis als alle Bücher,
weil sie uns Widerstand leistet.
Und nur im Kampf findet der Mensch zu sich selber.“*

Antoine de St. Exupéry

Täglich suchen abertausende von Menschen einen Therapeuten auf, oder nehmen an jedem beliebigen Wochenende an hunderten von therapeutischen Gruppen teil. Was bringt sie dazu, dies zu machen? Sie suchen Heilung im weiten Sinne des Wortes, nämlich heil zu werden, ganz zu werden. *Heilung ist ein Vorgang, bei dem etwas Ausgegrenztes, Abgelehntes oder nicht Gesehenes seinen angemessenen Platz in einem selbst findet und dort zur Ruhe kommt.*

Wann immer dies geschieht, gelingt es dem Betroffenen, einen gesunden Abstand einzunehmen gegenüber etwas, das zu nah und überwältigend ist, oder er lässt die Anstrengung sein, die es braucht, um etwas von sich fern zu halten. In der Folge löst sich eine Spannung in ihm auf, und er fühlt sich ganzer und heiler. Um verstehen zu können, wie dies geschieht, muss man zuerst einmal das Wesen der verschiedenen Verletzungen erkennen. Im Folgenden werde ich zwischen vier verschiedenen Ursprüngen unserer Wunden und Probleme unterscheiden und diese kurz beschreiben:

- Eigene Wunden als Folge unserer persönlichen Geschichte
- Wunden aus dem Feld der Familie
- Schmerzende gegenwärtige Situationen
- Die Wunden unserer Gesellschaft

1. UNSERE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

*„Es ist dem Menschsein eigen, an einer Wunde zu tragen.
An ihr wachsen und reifen wir;
schliesslich bringen wir die Wunde zum Blühen.“*

Eine grundlegende Tatsache ist, dass ein jeder von uns von seiner Familie ein gewisses Mass an Fürsorge, an materieller Versorgung, an Ausbildung sowie an Liebe der ihm zugewandten Menschen in seiner Kindheit und seiner Jugend erhalten hat. All das hat uns genährt, am Leben erhalten und uns wachsen lassen, und es hat uns auch auf unser Erwachsensein vorbereitet.

Und ein jeder weiss um das, was ihm fehlte, um seine unerfüllten Bedürfnisse. Diese sind in erster Linie emotionaler Natur und stehen immer in Beziehung zu anderen Menschen, zumeist den Eltern -, wie das aufmerksame Zuhören, der beschützende und achtsame Umgang, eine Umarmung oder Liebesbezeugung, etc. Es gibt aber auch unerfüllte Bedürfnisse, deren einer sich gar nicht bewusst ist, einfach weil sie nie erfüllt wurden. Ein Fisch weiss nicht, dass das Wasser nass ist. Um das erkennen zu können, bräuchte er einen Vergleich, etwa die Erfahrung der Luft oder der Erde. So hält ein Kind, dem in seinem Elternhaus beispielsweise nie liebevolle Aufmerksamkeit zuteil wurde, das für völlig normal; es sei denn, dass es in den Familien seiner Altersgenossen andersartige Beobachtungen und Erfahrungen macht. Doch auch wenn es sich dessen nicht bewusst ist, hat ihn dieser Mangel geprägt. Desweiteren gibt es auch die klaffenden Wunden, die manchem Menschen als Kind oder Jugendlichen durch offensichtliche Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung geschlagen wurden. Ebenso schmerzhaft sind Verlust-erfahrungen wie der frühe Tod eines Elternteils, eines Geschwisters oder eines anderen geliebten nahen Menschens, oder das Weggegebenwerden an andere Erziehungspersonen.

Mit all dem Erlebten gleicht unsere Lebensgeschichte einem Teppich, der, einmal gewebt, nicht wieder rückgängig zu machen ist. Er besteht aus hellen und dunklen, warmen und kalten Farben, und ist dabei einzig in seinem speziellen Muster. All die empfangene Fürsorge zusammen mit unseren Wunden haben uns geprägt und zu dem gemacht, der wir sind. Hätten wir andere Eltern gehabt oder wären die Dinge anders gelaufen, wären wir anders und damit nicht wir selbst.

So hat jeder von uns seine persönliche Lebensgeschichte. Sie ist einzigartig, und doch ist sie auch wieder anderen Lebensgeschichten ähnlich. Letztendlich sitzen meine Mitmenschen und ich im gleichen Boot des menschlichen Daseins. Denn ganz gleich, wie eine Lebensgeschichte aussieht, hat sie grundsätzlich zwei Seiten: zum einen gibt es das, was einer erhalten hat. Und zum anderen jenes, was einem fehlt, weil er es nicht erhalten hat. Kein Mensch hat immer all das erhalten, was er gebraucht hat oder sich gewünscht hat, und keiner hat nur Entbehrung in seinem Leben erfahren. Wir trinken unvermeidlich aus diesen beiden Quellen, die unser Menschsein bestimmen. Und dank beider Quellen wachsen wir. Dies soll kein billiger Trost sein, es ist einfach eine Beschreibung dessen, was ist.

„Ich hörte eine alte Parabel. Sie muss sehr alt sein, denn in jenen Tagen lebte Gott für gewöhnlich auf der Erde. Eines Tages kam ein Bauer zu ihm und sagte: „Siehe, du magst Gott sein und die ganze Welt geschaffen haben, doch muss ich dir eines sagen: du bist kein Bauer. Du kennst noch nicht einmal das Einmaleins der Landwirtschaft, da musst du noch viel lernen.“

Und Gott sagte: „Was ist dein Rat?“

Der Bauer antwortete: „Gib mir ein Jahr und lass die Dinge so geschehen, wie ich es für richtig halte, und dann schauen wir: du wirst sehen, es wird keine Armut mehr geben.“

Gott stimmte zu und gewährte dem Bauern ein Jahr. Natürlich verlangte dieser das Beste und nur das Beste: keine Stürme, keine Trockenheit, nichts, was eine Gefahr für das Getreide sein könnte. Alles war angenehm und behaglich, und der Bauer war glücklich.

Das Getreide wuchs ungemein. Wollte er Sonne, gab es Sonne, wollte er Regen, gab es genauso viel Regen, wie es angemessen war. In diesem Jahr war alles vollkommen, mathematisch perfekt.

Das Getreide wuchs so hoch, dass der Bauer zu Gott kam und ihm sagte: „Schau nur! Dieses Jahr werden wir soviel Weizen haben, dass die Menschen auch in zehn Jahren noch genug zu essen hätten, selbst wenn sie nicht arbeiten sollten.“

Doch als man die Ernte einholte, waren die Hülsen des Getreides leer. Dies überraschte den Bauern sehr. Er fragte Gott: „Was ist geschehen? Wo liegt der Fehler?“

Gott sagte ihm: „Es gab keinerlei Herausforderung, weder Konflikt noch Spannung, weil du alles vermiedest, was schlecht war, Dadurch ist das Getreide impotent geworden. Ein wenig Kampf ist unvermeidlich. Die Stürme mit ihrem Blitz und Donner sind nötig, da sie die Seele im Getreide reifen lassen.“

Eine Nachbemerkung: Die Kenntnisse der Psychologie über die Entwicklungsphasen und Bedürfnisse eines Kindes sind immens und nicht Thema dieses Buches, denn darüber gibt es mehr als genug Literatur. Ich möchte hier nur das Augenmerk auf eine Etappe richten, die meistens vergessen oder ignoriert wird: die Zeit von der Empfängnis bis zur Geburt. Dieser Zeitraum wird in aller Regel in der Psychologie ausgespart, und das, obwohl die klinische Erfahrung sowie Forschungen der letzten Jahrzehnte gezeigt haben, dass wir von Beginn unseres Lebens, das heißt von der Empfängnis an, Geschehnisse wahrnehmen und empfinden. Dies ist insofern bedeutsam, weil uns gerade unsere ersten markanten Lebenserfahrungen besonders stark prägen, und eben nicht erst von der

Geburt an. Werden sie auch später noch durch weitere, ähnlich gear- tete Erfahrungen verstärkt, sind sie oft der ursprüngliche Auslöser für sogenannte Grundgefühle, das heisst Gefühle, die einen ständig beglei- ten. Diese gleichen einer Hintergrundmusik, der man kaum Beachtung schenkt, da sie ständig spielt, die einen jedoch andauernd beeinflusst. Man könnte auch sagen, dass Grundgefühle die vorherrschenden Farben in einem Gemälde sind, die unabhängig von der inhaltlichen Darstel- lung die Wirkung des Bildes ausmachen.

Schwerwiegende und damit prägende Erlebnisse für das werdende Kind während der Schwangerschaft sind:

- der zuvorige Verlust einer vorangegangenen Schwangerschaft
- eine versuchte Abtreibung
- intensive Entscheidungsschwierigkeiten der Mutter über das Abtrei- ben oder Austragen ihres Kindes
- eine lebensbedrohliche Situation für die Mutter oder das werdende Kind
- das Verleugnen der Schwangerschaft durch die Mutter
- das ungewollte Verlassenwerden der Mutter durch den Partner
- die Trauer der Mutter um den Todesfall eines nahen Angehörigen
- traumatische Erlebnisse für einen oder beide Elternteile, wie Arbeits- losigkeit, Kriegserlebnisse, Verlust der Heimat...
- eine Mehrfachschwangerschaft, bei der nur eines der Geschwister geboren wird; dies ist zumindest bei jeder zehnten Schwangerschaft der Fall. ²

2 Ein empfehlenswertes Buch dazu ist von *Alfred und Bettina Austermann*: „Der verlorene Zwilling“

- eine schwere Geburt, bei der das Leben der Mutter und oder des Kindes auf dem Spiel steht.

Die Folge können Grundgefühle und Glaubenssätze der folgenden Art in der betroffenen Person sein:

- „Ich habe ständig Angst.“
- „Keiner sieht mich wirklich.“
- „Ich habe keinen Platz im Leben.“
- „Ich muss mir das Recht zu leben verdienen.“
- „Es gibt keine Sicherheit, in jedem Moment kann etwas Schlimmes geschehen.“
- „Ich bin traurig. Ich fühle mich allein.“
- „Mir fehlt etwas oder jemand; ich bin einsam.“
- „Ich habe Schuld.“
- „Ich bin nicht wirklich im Leben angekommen.“
- „Ich habe meiner Mutter wehgetan und traue mich deswegen nicht, ihr ganz nahe zu sein.“

Da der erwachsene Mensch keine bewussten Erinnerungen an seine eigene Schwangerschaft hat, kann er diese Grundgefühle in der Regel keinem prägenden Ereignis zuordnen. Dies schafft zusätzliche Verwirrung, da er seine Gefühle nicht versteht. Sie sind aber trotzdem da, als Folge von sehr frühen Wunden, die einer empfangen hat. Mich erstaunt immer die Ignoranz der modernen Gesellschaft bezüglich unserer ersten Lebensetappe. Dies kommt auch in der Art zum Ausdruck, wie wir

unser Alter bestimmen. Wir berechnen es ab unserem Geburts-tag und unterschlagen auf diese Weise die vorhergehenden Monate der Schwangerschaft. Das man auch anders damit umgehen kann, lehrt uns die jahrtausendalte traditionelle chinesische Kultur, die bis zur Revolution Maos Bestand hatte und auch die im heutigen China lebenden Menschen noch prägt. Um das Lebensalter eines Menschen zu bestimmen, zählt man dort immer ein Jahr zu seinem Geburtsalter hinzu, um dieser ersten Lebenszeit Rechnung zu tragen. Wie lange mag es wohl noch dauern, bis die heutige Psychologie dieses Verständnis entwickelt? Es ist hoffnungsvoll, das die Entwicklungspsychologie sich zunehmend mit dieser ersten Lebensetappe beschäftigt. Dadurch gibt es bereits veröffentlichte Forschungen über die entscheidenden ersten Lebensmonate, ebenso eine Reihe von Buchpublikationen.³



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Ein Therapeut heilt nicht, Heilung geschieht! Eine generelle Anleitung für therapeutisches Arbeiten – jenseits von konkreten Techniken und Lehrschulen.

Peter Bourquin

Heilung ist ein Raum

Über die Kunst der Psychotherapie

Synergia Verlag, 2012, ca. 200 S., m. Abb., kartoniert, **15,90€**
ISBN: 978-3-939272-56-4