

Freie Psychotherapie

€ 7,50

MITGLIEDERMAGAZIN DES VERBANDES FREIER PSYCHOTHERAPEUTEN, HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE
UND PSYCHOLOGISCHER BERATER E. V.

VFP-Mitglieder-Magazin

„Freie Psychotherapie“

Erscheinungsweise 4x jährlich

68 Seiten, A4, 4-farbig

Auflage 9.000 Stück

Produktion des Magazins

in Zusammenarbeit

mit der Redaktion

P&S-Aufgaben:

Konzeption, Layout,

Textverarbeitung,

Recherche, Auswahl und Beschaffung

der Fotos und Grafiken,

Textkorrektur,

Konvertieren der Druckdateien,

Druck- und Versandüberwachung

VFP
FORUM

Amrei Spalek

Reinkarnation – nur ein
Märchen?

Ursula Ingra Wieland

Fallstudie Angst: Der kleine
rote Fisch

Bert Heuper

Trauma ist nicht gleich Trauma

Aus dem Inhalt

Therapie und Beratung

- Reinkarnation – nur ein Märchen *Amrei Spalek* 4
 Das Prinzip der kleinen, machbaren Veränderungen *Fabian Lenné* 9
 Einfach mal so – nur reden: die Mutsprechstunde *Alexandra Reiners* 12
 Psychologische Beratung in unbekannter Sprache in der Eisenbahn *Peter Bernhard* 14
 Angst vor Pferden – Angst vor dem Leben *Andrea Köhler* 15
 ROMPC® in der Stressbehandlung *Daniela Girg* 18
 Trauerprozesse im Business-Coaching *Horst Lempart* 20
 Fallstudie Angst: Der kleine rote Fisch *Ursula Ingra Wieland* 22
 Neurotisch krank? *Abbas Schirmohammadi* 25
 Wie kann ich meinen Perfektionismus zügeln *Helga Thaler* 28
 Wenn wir uns auf Märchen einlassen *Ina Woltmann* 30
 Trauma ist nicht gleich Trauma *Bert Heuper* 32
 Anuas – Eine Hilfsorganisation stellt sich vor *Marion Waade* 35
 „Kurs finden 50plus“ – eine gelungene Alternative *Dr. Jürgen Küster* 36

Praxisfragen

- Woche der Seelischen Gesundheit *Clemens M. Hürten* 40
 Marketing – viel mehr als Werbung *Eva Jakob* 42
 Änderungen im Steuer- und Sozialrecht 2011 *Brigitte Siegel* 44
 Das Interview: Desiré Bethge *Melanie Göldner* 46
 Leserbrief 48

Verbandsaktivitäten

- Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung 50
 Neu: Supervisions-Hotline mit Rechtsanwalt Joachim Grass 51
 Psychotherapie-Symposium 8. bis 10.4.2011, Paracelsus Schule Bremen 52
 Newsletter aus www.vfp.de 54

Sonstiges

- Prüfungsprotokoll 56
 Buchbesprechungen 58
 Angebote der Deutschen Paracelsus Schulen 60
 VFP-Mitgliederversammlung 17. Januar 2011 67

VFP-Geschäftsstelle

Telefon 05 11/3 88 64 24
info@vfp.de

Montag – Freitag 9.30 – 15.00 Uhr
 Telefon 05 11/3 88 64 24
 Telefax 05 11/2 35 40 13

Dringende Anfragen bitte per E-Mail:
info@vfp.de

Mehr Informationen zum VFP unter
www.vfp.de

Impressum

Herausgeber und Redaktion
 HP Eckhardt W. Martin, Dipl.-Kaufmann
 Dr. Werner Weishaupt, Therapeut und Dozent
 Teo Tiveg, Rainer Beckröge, Redakteure

Träger

Verband Freier Psychotherapeuten,
 Heilpraktiker für Psychotherapie und
 Psychologischer Berater e.V. (VFP)
 Lister Straße 7, 30163 Hannover
 Telefon 018 03/ 21 02 17
 Telefax 05 11/ 2 35 40 13
info@vfp.de, www.vfp.de

Layout und Produktion

P&S Werbeagentur GmbH, Hannover
 Telefon 05 11/90 91 98 30
mail@pus-werbung.de

Redaktionsschluss

1.2./1.5./1.8./1.11. des Jahres

Auflage 9.000

Verkaufspreis € 7,50

Copyright VFP e.V.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt der Herausgeber keine Gewähr. Wir behalten uns vor, Leserbriefe und Artikel zu kürzen sowie diese auch für andere Publikationen des Verbandes und unsere Internetseiten zu verwenden.

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzungen, Nachdruck (auch von Abbildungen), Vervielfältigungen auf fotomechanischen oder ähnlichen Wegen sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.

Titelfoto: fotolia/Elena Stepanova

Auf ein Wort



VFP-Serviceteam

Telefon 018 03/21 02 17 (9 Cent/Min.)



Dr. Werner Weishaupt
 Präsident des VFP

Montag
 11.00 – 12.30 Uhr
 Supervisions-
 Sprechstunde,
 nach Vereinbarung:

Donnerstag, 17.00 – 18.30 Uhr

Sprechstunde für allgemeine und persönliche Verbandsfragen, Anregungen und Vorschläge zur Verbandsarbeit



Dr. Hartmut Gutschei
 appr. Psychotherapeut,
 Traumatherapie,
 Familien-, Ehe-, Sexual-
 Therapie, Lebensthera-
 apeut, Supervisor

Montag 16.30–19.30 Uhr

Supervision, nach Vereinbarung: Fragen zur Eröffnung und Führung einer psychologischen Praxis, von A (Anträge) bis Z (Zielorientierung)



Angelika Baudisch-Kunze
 Dienstag
 17.00 – 19.00 Uhr

Supervision,
 nach Vereinbarung:
 Fragen zu Klienten,
 Beratungs- und Therapieproblemen



Joachim Gras
 Rechtsanwalt
 Donnerstag
 15.30 – 17.00 Uhr

Supervision,
 nach Vereinbarung:
 Beratung von
 praktizierenden Heilberuflern



Tanja Schnura
 Mittwoch
 16.00 – 18.00 Uhr

Supervision für
 Zertifizierungs-
 anwärter



Heidi Kolboske
 Donnerstag
 18.30 – 20.30 Uhr

Supervision,
 nach Vereinbarung:
 Praxisgründung und
 Werbung

Liebe Leserinnen und Leser,

es ist schon interessant zu beobachten, womit sich die approbierten Kassentherapeuten gerade auseinandersetzen. Zwei Themen sind da zurzeit vorrangig in der Diskussion: Zum Einen wird von einigen Funktionären gefordert, dass auch der Psychologische Psychotherapeut – genau wie der Arzt – Patienten krank schreiben und ihnen Psychopharmaka verdordnen darf. Zum Anderen sind diese Kollegen jetzt gezwungen, die neuen „Kodierrichtlinien“ für das ICD-10 anzuwenden, in denen die psychischen Krankheiten ihrer Patienten noch viel genauer beschrieben werden müssen als bislang schon. Aufrufe der Psychotherapeuten-Kammern, die Diagnosen für die Krankenkasse stets möglichst harmlos zu formulieren, um den Patienten nicht zu schaden, werden durch die immer schärfer werdenden Vorschriften und Kontrollen im System der gesetzlichen Krankenkassen ad absurdum geführt. Und wenn die Psychologischen Psychotherapeuten auch die Befugnis zum „Krankschreiben“ bekommen sollten, können sie sich zwar einbilden, mit Ärzten gleichgestellt zu sein. Tatsächlich werden sie sich aber in Machtkämpfe mit ihren Patienten verstricken und damit immer weiter von dem entfernen, was Psychotherapie ihrem Anspruch nach einmal war und sein kann: eine Hilfe zur Persönlichkeitsentwicklung auf ganzheitlicher Ebene. Psychotherapie ist ihrem Wesen nach keine Reparatur kaputter Typen und keine bloße Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit von Menschen. Aber genau dazu verkommt sie unter den Sparzwängen der Gesundheitspolitik.

Demgegenüber können wir froh und stolz darüber sein, unseren Patienten ganzheitliche Bildungs- und Selbsterkundungsprozesse zu ermöglichen – und das mit einer Vielzahl an inzwischen bewährten und wirksamen psychotherapeutischen Methoden. Während in Österreich 22 Psychotherapieverfahren als wissenschaftlich anerkannt und erstattungsfähig gelten, sind es in Deutschland nach wie vor nur die drei: Psychoanalyse, Tiefenpsychologie und Verhaltenstherapie. Die Gesprächstherapie, die Hypnotherapie und die Systemische Therapie kommen trotz nachgewiesener Effektivität nicht über die Hürde der Kassenzulassung, zumal man im deutschen Krankenkassenwesen nur Einzelpatienten, aber prinzipiell keine kranken oder krankmachenden Familien kennt.

Aber auch daraus ergeben sich für uns freie Psychotherapeuten viele Chancen, denn wir können und dürfen alle diese Methoden zum Wohl seelisch leidender Patienten und Familien nutzen. Wir sind nicht verpflichtet, Diagnosen weiterzugeben und unsere Kunden dadurch in Schwierigkeiten zu bringen. Und wir sind in aller Regel in der Lage, schnell Termine zu vergeben, statt verträsten, verweisen und auf monatelange Wartezeiten hinweisen zu müssen. Deshalb wird die Zahl der Menschen immer größer, die bereit sind, für solche Leistungen auch ins private Portemonnaie zu greifen. Wenn wir ihnen dann noch Angebote machen, die ihren Möglichkeiten entgegenkommen, z. B. Abend- und Wochenendtermine, Hausbesuche oder Intensivsitungen in der Praxis, Paar- und Familientherapie usw. – dann sind wir doch schon auf der sicheren Seite!

In diesem Magazin finden Sie für solche Beratungs- und Therapieangebote wieder viele interessante Anregungen und Hilfen. Darüber hinaus laden wir Sie herzlich zum nächsten Psychotherapie-Symposium vom 8. bis 10. April in Bremen ein! Das ausführliche Programm finden Sie ab Seite 52.

Ihre

Eckhardt W. Martin und Dr. Werner Weishaupt

Eckhardt W. Martin und Dr. Werner Weishaupt

Über meine Arbeit mit Tiefenentspannung habe ich schon vor längerer Zeit in der „Freien Psychotherapie“, 04/2005, geschrieben. Ganz kurz möchte ich hier eine Zusammenfassung geben, wie diese Arbeit aussieht, wie sie wirkt – und was sie mit der Reinkarnation zu tun hat.

Die Tiefenentspannung ist ein leichter hypnotischer Zustand, in dem das Bewusstsein keineswegs ausgeschaltet ist. Während der Sitzung sind wir die ganze Zeit im Dialog. Der Klient ist sich jederzeit bewusst, wo er ist, und er gibt vor, wohin die gemeinsame „Reise“ geht. Er schildert mit klaren Worten, was er sieht und fühlt und wie es ihm gerade geht. Ich arbeite nicht mit Suggestionen, um jede Beeinflussung von meiner Seite zu vermeiden. Meine Aufgabe ist es, seinen Weg zu begleiten und ggf. Vorschläge zu machen, wenn er in eine „Sackgasse“ gerät. Er kann diese Vorschläge annehmen oder dadurch neue, eigene Wege finden, die ihm weiterhelfen.

Unsere bewusste Erinnerung reicht etwa bis in ein Alter von drei Jahren zurück. Was davor liegt, verschließt sich normalerweise unserem Bewusstsein, ist deswegen aber keineswegs ausgelöscht. Es wird in unserem Unterbewusstsein aufbewahrt. Neben unserem bewussten Gedächtnis haben wir auch ein Körper- und ein emotionales Gedächtnis. Wie sehr wir geleitet werden von diesen „Gedächtnisinhalten“, entzieht sich unserem Bewusstsein nahezu vollständig. Aber sie

bestimmen unsere Lebensmelodie und wie wir uns in unserer Welt fühlen.

In der Tiefenentspannung ist es möglich, die Schranken zum Unterbewusstsein zu überschreiten. In Bildern und Szenen kommen wir an die Wurzeln unserer Probleme und können sie abstellen oder ändern – und zwar hier und jetzt in diesem Augenblick, da wir sie in der Tiefenentspannung noch einmal erleben. Hier und jetzt bedeutet, dass im Gehirn genau die gleichen Aktivitäten stattfinden, die einem ganz realen Geschehen gleichzusetzen sind.

Ausgangspunkt ist die Fokussierung auf ein ganz bestimmtes Problem, das der Klient vorgibt. Manchmal dauert es etwas länger, bis sich ein Bild einstellen möchte, manchmal geht er direkt in die Zielgerade und landet punktgenau am Ort des Geschehens. Meistens kommen wir dabei an Ereignisse, die in der Kindheit, in der sehr frühen Kindheit oder auch im Mutterleib stattgefunden haben. Aber manchmal liegen die Ereignisse noch viel weiter zurück.

Und jetzt kommt sie ins Spiel: Die Reinkarnation

Es war mir ziemlich unheimlich, als ich ihr zum ersten Mal begegnete: Ein Mann hatte zeit seines Lebens eine panische Angst vor Höhen. In der Tiefenentspannung bat ich ihn, in der Zeit zurückzugehen, bis er an die Szene gelangen würde, da diese Höhenangst zum ersten Mal auftauchte. Es dauerte nicht lange, da begann er zu stöhnen: Seine rechte Seite schmerzte heftig und er schilderte, was ihm geschehen war: Er war ein junger Mann, der eben noch dicht am Rand eines

Abgrunds entlanggelaufen war. Er war ausgeglitten, abgestürzt und lag nun unten auf dem Grund mit zerschmetterten Rippen. Über sich sah er einen hohen Baum, dessen Krone immer mehr vor seinem Auge verschwamm und sich langsam auflöste. Dann wurde es dunkel um ihn: eine Sterbeszene.

Vor allem in der Sorge, er möge Probleme mit dem Herzen haben, führte ich ihn sofort zurück ins Hier und Jetzt. Die Schmerzen waren sofort verschwunden, sie hatten nichts mit dem Herzen zu tun.

Wir waren alle beide ziemlich irritiert über das Geschehen. Was war das gewesen? Der Klient hatte als junger Mann nie ein solches Erlebnis gehabt. Daran hätte er sich in jedem Fall erinnern können. Es machte wenig Sinn, darüber zu diskutieren, denn zu einem logischen Schluss kamen wir nicht.

Dennoch hatte diese Sitzung erstaunliche Folgen: Von da an hatte der Mann nie wieder Probleme, auf einen Turm zu steigen oder im Gebirge zu wandern. Selbst steile Abhänge schreckten ihn nicht mehr. Seine Höhenangst war wie weggeblasen und trat nie wieder auf.

Immer wieder begegneten mir solche Fälle, in denen die Klienten auf einmal in einem anderen Leben landeten. Eine Klientin war

eine Priesterin, die im alten Indien Menschenopfer zu bringen hatte.

Ein Klient von Mitte 30, gebürtiger Türke, dunkel und untersetzt, hatte seit ein paar Jahren panische Angst vor Behörden. In der Tiefenentspannung erlebte er sich als blonden, schlanken jungen Mann, der in einem düsteren Raum einem anderen Mann gegenüber saß. Auf einmal sagte er ganz erschrocken: „Das ist ja Adolf!“

„Wer ist Adolf?“, fragte ich.

„Na, der Hitler!“, sagte er. Es wurde ihm ganz übel, aber dann war er in der Lage, diese Situation zu verändern: Er schickte Hitler einfach aus dem Raum.

Was war das bloß gewesen? Immerhin war er von nun an seine Angst vor Behörden los.

Eine blonde, 40 Jahre alte Klientin erlebte sich als sehr junge Frau mit langen dunklen Haaren und einem langen weißen Kleid. Ihre Umgebung schilderte sie sehr ausführlich: Sie lebte auf einem kleinen Schloss und erwartete ungeduldig die Heimkehr ihres Gatten. Ich versuchte, sie „auf den Boden der Tatsachen“ zurückzuholen. „Wie spät ist es auf Ihrer Armbanduhr? Was für ein Auto steht in der Garage?“ Sie war sehr ungehalten und wies mich mit hochmütigem Ton zurecht: So etwas gebe es nicht. In der

Remise stünden Kutschen und im Salon gebe es eine kostbare Standuhr. Ob sie wisse, wo sie lebe und in welcher Zeit, wollte ich wissen. Sie fand eine Jahreszahl im Schlussstein der Toreinfahrt: 1646. Und sie wusste, dass sie in Frankreich lebte.

Ich nahm diese Geschichten, so detailliert sie auch immer geschildert wurden, einfach zur Kenntnis und wusste eigentlich nicht, was ich damit anfangen sollte. Natürlich begleitete ich diese Klienten genauso gewissenhaft durch ihr „anderes Leben“ wie ich es tue, wenn die Probleme ihre Ursachen in diesem Leben haben. Nach der Sitzung waren die Klienten dann ebenso erstaunt wie ich.

Dann brachte mir eine Klientin ein Buch mit: „Die zahlreichen Leben der Seele“ von dem bekannten amerikanischen Psychiater Brian L. Weiss, ursprünglich ein überzeugter Schulmediziner. In dem Buch schildert er die Therapie einer jungen Frau – auf sehr sachliche Weise – in deren Verlauf sich ihre massiven Ängste mehr und mehr auflösten. Immer wieder war sie in ein anderes Leben geraten, und immer fanden sich hier die Ursachen für ihre aktuellen Ängste.

Schließlich war sie vollständig geheilt!

Dieses Buch war für mich eine unglaubliche Entdeckung, denn im Prinzip geschieht hier genau das, was mir auch immer wieder bei meinen Klienten begegnet: Sie geraten in ein anderes Leben und in der Folge lösen sich ihre spezifischen Probleme auf. Brian Weiss arbeitet mit Hypnose und verfährt ebenso wie ich in der Tiefenentspannung, indem er ausschließlich Fragen stellt.

Was Brian Weiss schildert, hat nichts mit Esoterik zu tun und hat auch keinerlei religiösen Hintergrund, ebenso wenig, wie es bei mir der Fall ist. Er geht ebenso absichtslos an die Arbeit mit seiner Klientin wie ich es bei meinen Klienten tue.

Seither habe ich den Mut, meine Klienten auch in einem von ihnen geschilderten anderen Leben auf Entdeckungsreise zu schicken, nicht anders, als wenn die Wurzeln ihrer Probleme in diesem Leben aufzuspüren sind. Ich mache keinen Unterschied mehr. Die Erfolge sind frappierend.

Der erste Fall nach der Lektüre dieses Buches war bald auf meiner Couch. Eine junge Frau litt seit einiger Zeit unter dumpfen, quälenden Kopfschmerzen. Sie war schon bei vielen Ärzten gewesen, die keine Ursache finden konnten. Auch starke Schmerzmittel halfen ihr nicht.

In der Tiefenentspannung bat ich sie, sich ganz auf die Stelle zu konzentrieren, in der sie den Schmerz lokalisieren könne. Da begann sie heftig zu jammern – sie spürte einen unerträglichen Druck auf ihrem Kopf, so als ob ihr etwas furchtbar Schweres daraufgefallen wäre. Ob sie, nur in ihrer Vorstellung, einmal mit den Händen dorthin fassen könne? Kann sie ertasten, was diesen Druck bewirkt?

Ich fasse kurz zusammen, was sich hier über einen Zeitraum von etwa zwei Stunden abspielte, denn die „Geschichten“ sind keineswegs auf die Schnelle da. Sie entwickeln sich meistens recht langsam und es entstehen manchmal ziemlich lange Pausen, in denen ich auf dem Gesicht ablesen kann, wie anstrengend es für den Klienten ist.

Reinkarnation – nur ein Märchen?

Amrei Spalek

Es hatte ein heftiges Erdbeben stattgefunden. Sie war in ihrem Haus gewesen, das über ihr zusammengebrochen war und sie erschlagen hatte. Der Schmerz war schrecklich, schlimmer aber war für sie, dass auch ihre beiden kleinen Töchter getroffen waren. Die eine war schon tot, aber die andere lebte – was würde aus ihr werden, wenn sie als Mutter nicht mehr für sie sorgen könnte? Die Klientin weinte gequält. In diesem Zustand wollte ich sie nicht einfach so lassen. Und so bat ich sie, noch weiter zurückzugehen bis zu einer Zeit, in der es ihr gut ging.

Da leuchtete ihr Gesicht: Sie hatte soeben ihre erste Tochter zur Welt gebracht. Zwei Frauen waren bei ihr, die ihr bei der Entbindung geholfen hatten, eine jüngere und eine ältere. Sie ging in der Zeit weiter vor. Da erlebte sie die Geburt der zweiten Tochter, auch über dieses Kind freute sie sich sehr. Aber sie hatte Bedenken: Was würde ihr Mann sagen, dass es schon wieder eine Tochter war? Ich fragte dazwischen, ob sie wisse, in welchem Land sie sei und zu welcher Zeit sie lebe. Es fiel ihr ein: Sie war in der Türkei am Ende des 19. Jahrhunderts.

Dann kam sie wieder zu dem Tag, an dem das Erdbeben stattfinden sollte. Sie schilderte eine fröhliche Dorfszene, wo sie mit den anderen Frauen am Fluss war und Wäsche wusch. Die Frauen waren in lange erdfarbene Gewänder gekleidet und schwatzten munter bei ihrer Arbeit. Viele Kinder sprangen herum, die Welt war in Ordnung.

Dann kam die Nacht und sie erlebte noch einmal das Erdbeben. Ihr Haus war eingestürzt, sie sah die weinenden Nachbarn, die

ihr Schicksal beklagten. Wieder weinte die Klientin – was würde mit ihrer kleinen Tochter geschehen? Ich machte einen Vorschlag: Ob sie im Kreise der Nachbarn nicht irgendjemanden entdecken könne, dem sie ihr Kind anvertrauen wolle? Ja, und da wurde sie ganz ruhig: Die junge Frau, die bei der Entbindung dabei gewesen war, der konnte sie ihr Kind überlassen. Ihr Gesicht war ganz friedlich geworden. Jetzt konnte sie ihren Tod akzeptieren. Und sie fühlte sich ganz leicht und schwebte einem hellen Licht entgegen.

Wie sah es jetzt in ihrem Kopf aus? Der Schmerz war vollständig verschwunden. Und er blieb es auch weiterhin.

Danach häuften sich die Fälle von Reinkarnation. Sicher nicht, weil ich daraufhin in einer Erwartungshaltung gewesen wäre, sondern weil ich sensibilisierter war als zuvor.

Eine Klientin hatte immer starke Nackenschmerzen. Sie kam in eine Szene, in der sie als 14-jähriges Mädchen in der französischen Revolution enthauptet wurde. Man richtete noch nicht mit der Guillotine hin, sondern mit dem Schwert. Sie sah im Augenblick des Fallens den Rasen auf sich zukommen. Erstaunt stellte sie fest – und das sagte sie in einem Zwischensatz mit ihrer ganz normalen Stimme – „Also ist man doch noch nicht sofort tot, wenn man geköpft wird“. Aber dann weinte sie verzweifelt, sie war sich ja keiner Schuld bewusst. Aber schließlich konnte sie diesen Tod akzeptieren: Es war ein sehr langweiliges Leben gewesen. Von da an hatte sie keine Nackenschmerzen mehr.

Immer wieder kamen Klienten mit chronischen Kopfschmerzen (immer medizinisch abgeklärt!). Eine Klientin hatte als junge Frau ihr Leben verloren, als sie bei einem heftigen Unwetter von einem Baum erschlagen wurde. Da war sie Angehörige eines Nomadenstammes gewesen. Diesen Tod konnte sie gut akzeptieren. Danach waren die Kopfschmerzen weg.

Eine Klientin war ein Junge von 12 Jahren gewesen, der auf einem mittelalterlichen Markt von einem schweren Fuhrwerk erfasst wurde und mit zerschmetterten Knochen sein Leben beendete. „Er“ konnte den Tod erst akzeptieren, nachdem „er“ sich von seiner Mutter verabschiedet hatte, denn sie hatte ja nicht gewusst, wo „er“ hingegangen war.

Eine war das Opfer eines Bombenangriffs im Zweiten Weltkrieg geworden, als sie mit ihrem Kind im Arm zum Bunker laufen wollte. Sie konnte diesen Tod erst akzeptieren, nachdem sie ihrem Kind ein Grab schenken konnte, das sie mit Blumen und Spielzeug schmückte. In beiden Fällen waren danach die Kopfschmerzen verschwunden und blieben es auch.

Ich könnte noch von vielen anderen Fällen erzählen, in denen die Menschen häufig unter dramatischen Umständen ihr Leben

verloren. Sehr wichtig ist es, dass sie ihren Tod akzeptieren, was manchmal erst möglich ist, wenn sie etwas, was noch offen geblieben ist, zu einem guten Ende bringen konnten. Dann sind die Beschwerden, die darauf zurückzuführen sind, verschwunden.

Ich gebe gerne zu, dass mich diese Geschichten sehr berühren. Aber wenn ich dann erlebe, wie viel besser es den Menschen danach geht, ist das ein geringer Preis, den ich gerne zahle.

Eine ganz persönliche Erfahrung möchte ich in diesem Zusammenhang erzählen. Ohne es damals zu wissen, sind mir die Folgen eines früheren Lebens bei meiner jüngsten Tochter begegnet. Meine Tochter hat mir die Erlaubnis gegeben, sie zu veröffentlichen. Nur ihren Namen habe ich verändert.

Regina wurde 1973 geboren. Sie war von Anfang an unser „Fräulein Nein“, abweisend und eigenbrütlerisch. Zärtlichkeiten duldete sie mehr, als dass sie sie genoss, wie es unsere beiden Großen taten. Sie war keineswegs das, was man ein typisches Mädchen nennen konnte. Sie beschäftigte sich viel allein, ließ sich niemals Kleider oder Röcke anziehen und verabscheute jede Art von „Mädchenkram“. Zudem hatte sie eine große Druckempfindlichkeit am Hals und

sie ertrug es nicht, wenn sie etwas eng Anliegendes anziehen sollte. Das brachte sie jedes Mal in Panik, so dass ich ihr immer etwas weitere Sachen anzog. Sie hatte einen unsichtbaren Spielkameraden, der immer bei ihr war, und mit ihm führte sie oft Dialoge. Wenn sie etwas angestellt hatte, behauptete sie, das sei der „Ottos“ gewesen. Es war nicht einfach, mit ihr umzugehen. Wir fragten uns, was wir bloß falsch machten in der Erziehung, denn mit den beiden älteren Geschwistern – Mädchen und Junge(!) – gab es solche Probleme nicht.

Als Regina zwei Jahre alt war, besuchten wir mit unseren drei Kindern einmal eine kleine, rustikale Gastwirtschaft. Regina war ein süßes Kind mit blonden Löckchen. Sie gefiel der freundlichen Bedienung, und so fragte diese, wie sie denn heiße. Regina antwortete prompt: „Ich heiße Peter!“ Wir korrigierten sie natürlich, und da fragte die Bedienung, ob sie denn ein Mädchen oder ein Bub sei. Und wieder kam die prompte Antwort: „Ich bin ein Bub!“

Von da an beharrte sie zwei Jahre lang darauf, ein Junge zu sein, den wir gefälligst Peter nennen sollten! Erst mit vier Jahren – nach einem Gespräch, woher denn die Babys kämen und dass nur Frauen ein solches bekommen könnten – fand sie diese Vorstellung so schön, dass sie beschloss, nun ein Mädchen sein zu wollen, und nun könnten wir sie gerne Regina nennen.

Regina hat an diese Zeit keine Erinnerung, aber sie kennt die Geschichte aus unseren Erzählungen. Sie weiß natürlich von meiner Arbeit mit der Tiefenentspannung und auch,

dass es immer wieder spontane Rückführungen in ein anderes Leben gibt. So war sie neugierig und hätte gerne gewusst, woher der „Peter“ und der „Ottos“ aus ihrer frühen Kindheit gekommen sein mochten.

Ich führte sie in die Tiefenentspannung. Dann bat ich sie, in die Szene zu gehen, in der sie mit zwei Jahren behauptet hatte, Peter zu heißen. Sie kam bald dorthin und konnte diese Szene gut beschreiben. Ob sie noch weiter zurückgehen und sich von dem Namen Peter leiten lassen könne – wohin führte er sie? Da begann sie heftig nach Luft zu ringen – es war als ob ihr jemand die Kehle zudrückte.

Ich konnte sie unmöglich in dieser bedrohlichen Situation belassen. So bat ich sie, zeitlich noch etwas zurückzugehen, ehe der Druck auf die Kehle begann. Es fiel ihr zunächst schwer, Bilder wahrzunehmen. Aber nach und nach entwickelte sich folgende Szene: Sie war ein junger Mann mit Namen Peter. Peter war Kfz-Mechaniker und hatte vor kurzer Zeit eine Werkstatt übernommen. Er hatte zwei Mitarbeiter. Einer hieß Manfred und der andere Matze. Peter spürte, dass die ihn nicht sonderlich mochten. Es war eine feindliche Atmosphäre. In der Werkstatt hing ein Kalender, so dass er das Jahr benennen konnte: 1967.

Ich bat Peter, noch weiter in seine Vergangenheit zu gehen, bis zu einer Zeit, in der es ihm gut ging. Nun war Peter ein Junge von acht Jahren. Er spielte mit seinem besten Freund: Otto. Sie hatten sich als Ritter verkleidet und tobten unbeschwert herum. Es wurde Abend, Peter ging nach Hause.



Seine Mutter kümmerte sich um den kleinen Bruder Dieter, den Peter aber nicht besonders mochte. Der Vater kam nach Hause. Ich bat Peter, den Vater zu fragen, wo sie denn seien und in welchem Jahr sie lebten. Der Vater gab Antwort: Sie waren in Berlin, und es war das Jahr 1954.

Peter wurde älter, er machte eine Lehre zum Kfz-Mechaniker. Schließlich war Peter wieder in seiner Werkstatt. Sein Mitarbeiter Manfred verlangte Geld von ihm. Peter weigerte sich, ihm welches zu geben, denn er hatte Manfred seinen zustehenden Wochenlohn schon ausgezahlt. Manfred wollte an die Kasse, was Peter ihm verwehrte. Der Streit eskalierte. Manfred wurde handgreiflich. Er packte Peter und erwürgte ihn. Peter starb. Eine große Anspannung lag auf dem Gesicht meiner Tochter. Dann entspannte es sich und wurde ganz ruhig und friedlich. Nach einiger Zeit fragte ich: „Wo bist du jetzt?“ Lächelnd gab sie zur Antwort: „Jetzt bin ich auf deinem Arm, Mama“.

Ehe ich Regina wieder zurückholte ins Hier und Jetzt, bat ich sie noch einmal in die Ausgangsszene in dem kleinen Gasthaus. Wie war es dieses Mal? Die Bedienung fragte sie nach ihrem Namen, und die kleine Regina antwortete fröhlich: „Ich heiße Regina und bin ein Mädchen.“ Von da an konnte Regina auch am Hals eng anliegende Sachen tragen. Die Druckempfindlichkeit war verschwunden.

Man kann sich vorstellen, dass mich diese Geschichte sehr bewegt hat. Aber hatte ich bis dahin noch einige Zweifel an der Möglichkeit der Wiedergeburt – diese Erfahrung mit meiner eigenen Tochter wirft für mich noch einmal ein ganz anderes Licht auf das Thema Reinkarnation. Sie liefert mir nach so vielen Jahren eine – für mich heute

durchaus plausible – Erklärung für ihr damals so unverständliches Verhalten.

Offenbar kommt es gar nicht so selten vor, dass sich kleine Kinder an ein früheres Leben erinnern, was sie aber später meistens wieder vergessen. Der amerikanische Psychiatrie-Professor Ian Stevenson befasste sich in ausführlichen Arbeiten mit diesem Thema. Er ist vielen Fällen nachgegangen, hat Interviews geführt mit solchen Kindern und ihren Familien und hat oft bei seinen Nachforschungen auf frappierende Weise die Bestätigung für die Aussagen der Kinder gefunden (Ian Stevenson: „Reinkarnation – der Mensch im Wandel von Tod und Wiedergeburt“). Ich vermute, dass solche frühen Erinnerungen bei Kindern dann auftreten, wenn das zuvor gelebte Leben noch nicht sehr lange her ist. Viel weiter zurückliegende Leben hinterlassen aber offenbar auf andere Weise ihre Erinnerungsspuren, wie ich sie zu Beginn meiner Ausführungen geschildert habe.

Für viele Menschen mag das Thema Reinkarnation befremdlich sein; es passt nicht in unser rationales Weltbild, denn wir suchen für alle Erscheinungen handfeste Beweise – finden wir keine, werden die Phänomene geleugnet.

Ich möchte hier noch auf ein Buch hinweisen, das einen Erklärungsansatz bieten könnte: „Endloses Bewusstsein“ vom niederländischen Kardiologen Pim van Lommel. Er ist Chefarzt einer Herzklirik und hat die Berichte von Nahtoderlebnissen seiner Patienten, die bereits klinisch tot waren und wieder ins Leben zurückgeholt wurden, sehr ernst genommen. Seine Erklärungsversuche erscheinen mir sehr plausibel und könnten ebenso eine Erklärung sein für die Phänomene der Reinkarnation.

Viele weitere Fragen könnte man noch stellen: Woher kommen unsere Talente und Neigungen? Woher stammen unser Charakter und manche Eigenarten. Warum sind Geschwister – selbst eineiige Zwillinge – trotz gemeinsamen Aufwachsens so unterschiedlich? Was hat es auf sich, dass bereits ganz kleine Kinder bestimmte Vorlieben oder Aversionen haben?

Es liegt mir fern, alles mit einem früheren Leben erklären zu wollen; natürlich gibt es in jedem Lebensalter vielfältige Beziehungs- und Umwelteinflüsse, die uns formen. Vieles haben wir erlernt – aber ganz bestimmt nicht alles. „Erinnerungen“ an frühere Leben scheinen mir ein bedenkenswerter Teil zu sein.



Amrei Spalek
Privatpraxis für Psychologische Beratung
mit Schwerpunkt Tiefenentspannung.
Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Deutschen Paracelsus Schule,
Seminarleiterin in Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, Fortbildung in Hypnose, Hospitation in einer Suchtklinik, ehrenamtliche Mitarbeit in einer telefonischen Beratungsstelle.
praxis@amrei-spalek.de

Fabian Lenné

In meiner Arbeit mit Einzelklienten und Paaren stelle ich zu Beginn von Achtsamkeitsübungen – wenn der Klient sich schon ein wenig zurückgelehnt hat und die Augen schließt – gerne folgende Frage: „Was könntest du tun, damit es für dich jetzt noch ein kleines bisschen angenehmer wird?“

Und als Erweiterung: „Brauchst du noch ein Kissen? Ist dein Gürtel weit genug? Kannst du dich noch etwas mehr in deinen Sessel reinkuscheln?“

Hier nutze ich die spezielle Situation zu Beginn einer Achtsamkeitsübung. Der Klient bereitet sich darauf vor, sich zu entspannen und sich selbst tiefer wahrzunehmen. Er weiß vielleicht schon aus vorangegangenen Sitzungen, dass er gleich seinem Kern-Ich ein Stück näher kommen wird. Er ist also in einer Situation, in der er – gehalten durch den Rahmen der Therapie – ein Wagnis mit sich selbst und in sich selbst eingehen wird. Die therapeutische Situation und sein Langsam-in-sich-hinein-Sinken helfen ihm, seine alten Strukturen etwas zu verflüssigen, sodass diese Frage – richtig platziert im Raum zwischen Tagbewusstsein und beginnender Achtsamkeit – zu einem Erleben von wirklicher Veränderung im Jetzt führen kann. Sie hilft umso besser, je mehr es mir gelingt, dem Klienten durch meine Haltung, Betonung und vorsichtige Nachfrage den inneren Raum zu schaffen, in dem er sich selbst wahr- und ernstnehmen darf.

Ich erkläre dem Klienten, dass diese Frage auf ein zentrales Ergebnis meiner 15-jährigen therapeutischen Arbeit zugespitzt ist. Diese scheinbar beiläufige Frage spricht sechs grundsätzliche Aspekte menschlicher Entwicklung an:

1) Der Klient darf in sich spüren, was er braucht.

2) Seine Veränderung kann jetzt und hier stattfinden.

3) Veränderung hin zum Glück geht in kleinen Schritten.

4) Ist der Klient es sich wert – ist er sich selbst wertvoll genug, dass es ihm noch etwas besser gehen darf?

5) Darf er sich selbst als Urheber seines Wohlbefindens erleben? Kann er dies annehmen und genießen?

6) Die Frage allein ermächtigt den Klienten, sich selbst wahrzunehmen und zu helfen.

Im Folgenden möchte ich jeden Aspekt kurz beleuchten.

Der Klient darf in sich spüren, was er braucht. Viele meiner Klienten haben einen erschwerten Zugang zu ihren eigenen Bedürfnissen. Dabei fällt es ihnen meist leichter, Bedürfnisse, die nicht so nah an ihren Wesenskern gehen, leichter zu spüren und umzusetzen; in eher unpersönlichen Zusammenhängen wie Arbeit oder Einkauf können sie sich gut um sich kümmern. Oft sind jedoch die Bedürfnisse, die das eigene Wesen tiefer berühren, schwerer oder gar nicht zugänglich. In der intimen Verdichtung der Liebesbeziehung oder der Elternschaft wirken dann Über-Ich-Verbote und Verdrängungsmechanismen umso stärker. In der sensiblen Situation der Therapiesitzung kann die Frage, verstärkt durch eine achtsame Stimmung, dem Klienten einen eigenen Zugang zu einem intimen – weil köpernahen – Bedürfnis ermöglichen. Gerade zurückgenommene, schüchterne Klienten profitieren davon, wenn ihnen

Das
Prinzip
der
kleinen,
machbaren

Veränderungen

*Viele Kollegen, die mit schnell wirkenden, lösungszentrierten Ansätzen arbeiten, werden hier vielleicht anderer Meinung sein. Und ich bin auch der Meinung, je höher strukturiert ein Klient ist, desto lösungszentriertere Methoden sollten angewendet werden. Allerdings ist und bleibt es für die nicht so strukturierten Klienten ein mehrjähriger Weg in vielen kleinen Schritten, bis sie ausreichend stabil „über Wasser“ bleiben können. Deshalb die Aussage: Dem tiefen Glück kommen wir meist in kleinen Schritten näher.

fotolia©Gordon Bussick

immer wieder solche kleinen, erfreulichen und bewussten Begegnungen mit der eigenen Intimität eröffnet werden.

Seine Veränderung kann jetzt und hier stattfinden. Das empfundene Unglück vieler meiner Klienten besteht unter anderem darin, dass sie die Veränderung hin zum eigenen Glück als ein fernes Ziel, ein vielleicht nie erreichbares Trugbild betrachten. Dann später, an einem anderen Ort, vielleicht mit anderen Menschen, einem anderen Partner, in einer anderen Zeit werden sie glücklich sein können. Im **Jetzt** sind sie scheinbar gefangen in einem Netz aus Mustern, alten Erfahrungen und überfokussierten Sichtweisen. So birgt meine Frage nach einer kleinen Veränderung zum Besseren im **Jetzt** – hier in diesem Raum, in dieser Therapiesitzung – die Möglichkeit zu einer neuen, oft unerwarteten Erfahrung. Der Klient setzt sich **jetzt** bequemer hin, er atmet **jetzt** tiefer durch und entspannt sich **jetzt**. Die Veränderung findet nicht am Ende der Stunde, nicht in der nächsten Woche oder in einer anderen, fernen Zeit oder an einem anderen Ort statt. Sie wird – durch die Frage bewusst gemacht – nun konkret im **Jetzt**, in diesem Raum und mit diesem Sessel erlebt. Ich lade den Klienten damit ein, nicht mehr in den dunklen Gedanken über die Vergangenheit oder in den Hoffnungen der Zukunft zu leben, sondern im **Jetzt und Hier** seine eigene Präsenz zu erfahren.

Veränderung hin zum Glück geht in kleinen Schritten.* Viele Klienten erwarten schnell etwas Großes von der Therapie und dem Therapeuten. Manche Therapeuten erwarten das auch ... *Wenn doch nur dieses dunkle Gefühl endlich weg wäre. Wenn ich doch endlich den richtigen Partner finden könnte. Wenn diese Selbstzweifel und diese Unzulänglichkeitsgefühle doch endlich weg wären. Wenn ich mich doch endlich nah an mir und meinem Leben fühlen könnte ...* Verständlicherweise wollen sie dort sein, wo sie glücklich sein können. Sie wollen nicht mehr dort sein, wo das schon bekannte Unglück wohnt. In ihrer Not übersehen sie oft die kleinen Schritte, die nötig sind, um das große Ziel zu erreichen. Eine leichte Veränderung in der Sitzhaltung, ein Kissen im Rücken oder ein behagliches Ausstrecken der Beine kann in dieser Situation tatsächlich zu der Erfahrung eines kleinen, aber wirkungsvollen Schrittes werden.

Durch die Frage angeregt, wird dem Klienten bewusst, dass er mit wenig Aufwand seine Situation wirklich ein kleines Stück verbessern kann. Indem er es sich bequemer macht, öffnet er damit auch ein wenig seinen Innenraum für seine seelische Entwicklung. Er bemerkt, wie er durch diesen kleinen Schritt seinem Ziel wieder ein kleines Stück näher kommen kann. Jeder kleine Schritt öffnet so tatsächlich immer wieder eine neue kleine Tür.

Ist der Klient es sich wert – ist er sich selbst wertvoll genug, dass es ihm noch etwas besser gehen darf? In dem Versuch, tatsächlich etwas zu ändern, kommt der Klient oft schnell in Kontakt mit seinen Widerständen und seinem Selbstbild. In dem Moment, da er meine Worte hört und auf sich wirken lässt, spielt er wahrscheinlich schon mögliche Veränderungen halb bewusst in seinem Geiste durch. Wenn er jetzt achtsam genug ist, kann er seine eigenen Gründe, etwas *nicht* zu verändern, gut erkennen. Zuerst werden ihm vielleicht seine eigenen Verhaltensnormen in der Form des „guten Klienten“ bewusst. Als „guter Klient“ sitzt man aufrecht, man hält die Füße gerade und achtet aufmerksam auf die Anweisungen des Therapeuten. Diese führt man dann möglichst korrekt, folgsam und schnell aus. Man hat mit seinen Wünschen und Bedürfnissen eher nicht in Erscheinung zu treten. Der Klient kommt durch meine Einladung, seine Bedürfnisse zu zeigen, in ein inneres, manchmal höchst unangenehmes Dreieck. Die alte Norm sagt ihm vielleicht: Tu was der Therapeut sagt, aber zeige dich nicht. Der Therapeut sagt aber, zeige dich. Genau an dieser Stelle muss der Klient sich nun entscheiden, an der alten Norm festzuhalten oder etwas Neues zu wagen. Ist er sich jetzt so viel wert, dass er für sein eigenes Wohlbefinden – in der Selbstbewertung vielleicht als egoistisch verurteilt – tatsächlich die Rolle des „guten Klienten“ verlassen kann? Ist er es sich wert, über eine kleine, angenehme Veränderung z. B. der Körperhaltung, als unnormierter Mensch mit eigenen Bedürfnissen sichtbar zu werden? Gelingt ihm dies, verändert sich das Selbstwertgefühl und die Präsenz des Klienten wird sofort spürbar positiv.

Darf er sich selbst als Urheber seines Wohlbefindens erleben? Kann er dies annehmen und genießen? Der Klient hört meine Frage und verändert seine Position ein Stück mehr zu seinem Wohlbefinden. Er nimmt sich ein Kissen oder setzt sich etwas

entspannter in seinen Sessel (manche gehen sogar so weit, den Sessel ganz zu verlassen und sich lieber auf die Behandlungsliege zu legen). Er hat sein Bedürfnis spüren können und er findet sich selbst wertvoll und wichtig genug, um diesen Schritt entgegen seiner inneren Verbote jetzt zu wagen. Er verändert etwas. Durch die behutsame Stimmung der Situation und eventuell durch meine Rückfrage kann der Klient seine kleine Geste zwar von mir angeregt, aber wahrhaft als von sich selbst ausgehend spüren. Er erlebt in diesem kurzen bewussten Moment die Macht, sein Leben selber zu gestalten. Gerade für Klienten mit depressiver Konfliktverarbeitung oder einer Suchthematik sind diese kleinen Erfahrungen, im eigenen Leben selbst etwas verändern zu können, sehr wichtig.

Die Frage allein ermächtigt den Klienten, sich selbst wahrzunehmen und zu helfen. In unserer Rolle als Therapeuten sind wir immer auch Vorbild und erlaubende, d. h. bewertende Instanz. Kleine Kinder schauen zu ihren Eltern, wenn sie etwas Neues entdeckt haben, aber nicht wissen, ob sie damit spielen dürfen. Die Eltern schauen dann zu dem Objekt, prüfen es und blicken wieder zu ihren Kindern. Über die Stimme und den Gesichts- und Körperausdruck erkennen schon sehr kleine Kinder, auch ohne den Sinn der Worte zu erfassen, ob sie etwas „dürfen“ oder nicht. So „lernen“ sie auch sehr früh, wie und ob sie ihre eigenen Bedürfnisse einbringen dürfen. Durch den Inhalt der Frage und die Art, wie ich sie stelle zeige ich dem Klienten mein Interesse und meine Zustimmung für seine Bedürfnisse, deren Äußerung und Umsetzung. So entsteht eine punktuelle korrigierende Erfahrung zu früheren Zurückweisungen oder Desinteresse. Ist die Atmosphäre fein und offen genug, kann ich mit dieser einfachen Frage auch sehr frühe und deshalb sehr wirksame und dennoch kaum wahrnehmbare Kränkungen erreichen. Endlich wird erlaubt, was früh(er) verboten war!

So viele Themen in einer einzigen, kleinen Frage. Natürlich erkläre ich es dem Klienten nicht so ausführlich wie in diesem Artikel. Es reicht mir, einzelne Aspekte herauszuheben, die in der Interaktion für mich deutlich werden. Hinweise für meine Auswahl liefern dabei u. a. sein körperlicher Ausdruck. Sitzt er eher steif oder eher locker, zögert er, ist sein Gesicht hart oder weich, wie ist seine Atmung, wie seine Stimme, ist er sehr „brav“ oder eher skeptisch und abweisend?

Auch meine eigenen Gefühle in Gegenwart des Klienten (Gegenübertragung) sind für mich ein wichtiger Wegweiser. Fühle ich mich entspannt, fühle ich mich ängstlich, bin ich unter Leistungsdruck oder mache ich mir z. B. Sorgen um den Klienten? Am Ende entscheide ich mithilfe einer lang geübten Intuition, welche Aspekte der Frage ich noch einmal betonen möchte. Dies ist nicht einfach, da die einzelnen Aspekte der Frage sehr fein sind und nah beieinander liegen. Sie berühren – richtig angewandt – tiefe Selbstverständlichkeiten des Klienten.

Gerne thematisiere ich im weiteren Verlauf der Sitzung die Frage nach der kleinen, machbaren Veränderung immer wieder neu – auch als tägliche Hausaufgabe. Die meisten Aspekte dieser Frage sind für viele Menschen nichts wirklich Neues, erst durch das bewusste, langsame Erleben, feinstmöglich rückgekoppelt, werden aus diesen „kognitiven Binsenweisheiten“ neue, echte Erfahrungen. Wenn der Klient im Rahmen der Therapie tatsächlich erlebt, dass dieser einfache, positive Schritt für ihn immer wieder möglich ist, kann er dieses neu wachsende Kleinod in seiner Seele langsam in seinen Alltag übernehmen.

Habe ich diese Frage oft genug lustvoll in die Sitzungen eingebracht, wird sie von vielen Klienten gerne lachend mitgesprochen. Einige berichten auch, dass ihnen diese Frage in ihrem Leben – wie ein kleines Mantra – tatsächlich immer wieder ein Stück weitergeholfen hat. Sie bringt sie in die Lage, ihr eigenes Leben etwas aktiver und etwas selbstbewusster zu gestalten – mit dem Ergebnis, dass einiges in ihrem Leben tatsächlich schon ein *kleines bisschen angenehmer* wurde ...

So wird aus einer einfachen Frage nach mehr Bequemlichkeit ein manchmal hochwirksames therapeutisches Mittel.



Fabian Lenné
geb. 1960. Seit 1997
Einzel-, Paar- und

Gruppentherapie auf der Grundlage des Heilpraktikergesetzes. Ausbildung in Tiefenpsychologischer Körpertherapie und Fortbildung in Bewusstseinszentrierter Körpertherapie. Derzeit ca. 550 Stunden Einzeltherapie und 350 Stunden Paartherapie pro Jahr. www.paartherapie-berlin.info

Alexandra Reiners

Einfach mal so – nur reden: die **Mut**sprechstunde

„Entschuldigung, ich habe mal eine Frage an Sie.“ Ein Mann mittleren Alters rief mich in meiner Praxis für Psychotherapie an, in der ich seit Juli 2010 als Heilpraktikerin tätig bin.

„Ja bitte, wie kann ich Ihnen helfen?“ antwortete ich.

„Ich möchte fragen, ob Sie auch eine psychologische Schulung anbieten?“

Ich hatte den Begriff psychologische Schulung noch nie gehört und fragte nach, was er denn genau damit meine.

„Wissen Sie, ich möchte keine Therapie machen. Das Wort hört sich irgendwie an, als hätte ich ein psychisches Problem. Ich habe ein Problem, aber ich bin nicht verrückt. Es bezieht sich eher auf ein Problem, das ich mit einer anderen Person habe, ich möchte nur einfach mal mit jemandem darüber sprechen.“

Wir vereinbarten ein Erstgespräch für die kommende Woche.

Zwei Tage später erhielt ich den Anruf einer jungen Frau, die sich für einen Vortrag, den ich über Angststörungen halten wollte, anmeldete.

„Eigentlich würde ich ja mal ganz gerne zu Ihnen in die Praxis kommen, aber ich habe gerade eine Therapie hinter mich gebracht und sehe hier für mich keinen Bedarf. Schade, dass man **nicht einfach mal so mit Ihnen sprechen kann.**“

Ich fragte sie, wie sie denn darauf komme, dass man **nicht auch einfach so mit mir reden könne.**

„Ja, sie sind doch eine Praxis für Psychotherapie und eine Therapie möchte ich nicht erneut machen. Ich habe nach meiner Therapie noch einige Schwierigkeiten, meinen Alltag zu meistern. Das wäre mein Anliegen, aber auf keinen Fall strebe ich langwierige Sitzungen an. Das will ich nicht und leisten kann ich mir das auch nicht, weil sie ja privat abrechnen.“

Daraufhin antwortete ich ihr, dass ich auch Beratungen anbiete.

„Nein, hören Sie mir auf. Wenn ich nur schon Beratung, Praxis oder Psycho höre, wird mir ganz schlecht.“

Ich blieb verunsichert und irritiert zurück.

Seit meiner Praxiseröffnung war ich sehr bemüht, ein großes Feld an Angeboten für

meine Klienten bereitzuhalten. In meinem Programm befinden und befanden sich: Einzel- und Gruppentherapie, Hausbesuche und eine Onlineberatung.

Die Anrufe ließen mir keine Ruhe. Was wollten die Menschen? Was war ihnen wichtig? Was sie nicht wollten, hatten sie mir ja bereits gesagt, aber wo ich eine Lücke finden konnte, war mir schleierhaft. Und frei nach dem Prinzip: Lass dein Unterbewusstsein für dich arbeiten, wurde mir plötzlich einiges klar.

Ich hatte bei dem Aufbau meiner Praxis sehr kompliziert und perfektionistisch gedacht. Mein Bestreben war es, Qualität zu zeigen, und somit wählte ich natürlich für mein Praxisschild auch die Bezeichnung „Praxis für Psychotherapie“. Außerdem war ich recht stolz auf mich, als ich mich nach einigen Jahren Vorbereitung, Weiterbildung und bestandener Überprüfung nun endlich „Heilpraktikerin für Psychotherapie“ nennen durfte. Ich hatte wirklich nicht angenommen, dass dies vielleicht auch eine Abschreckung für einige Menschen sein könnte.

Ich bin vor 18 Jahren an einer Angststörung erkrankt, die ich glücklicherweise durch

entsprechende Behandlung, viel Ausdauer und Geduld bewältigt habe. Ich lebe seit über 12 Jahren „angstfrei“, d. h. ohne die Angst, die mein Leben einschränkte.

Über meine Erfahrungen, die ich in dieser Zeit gesammelt habe, habe ich drei sehr humorvolle (man soll es kaum glauben) und doch einfühlsame Bücher geschrieben. Diese Bücher schrieb ich einige Zeit bevor ich mich dazu entschied, mich für die Heilpraktiker-Psychotherapie-Überprüfung anzumelden. Außerdem hatte ich die Selbsthilfegruppe „Keine Angst – es ist nur Angst“ in Krefeld gegründet.

Bis heute bekomme ich aus ganz Deutschland eine große Resonanz zu meinen Büchern. „Sie haben mir **Mut** gemacht“ oder „Das hat mir wieder **Mut** gegeben“. Auch die Aussagen der Selbsthilfegruppe freuen mich. „Danke Alex, jetzt hab ich wieder **Mut**“ ist eine davon.

Und so erkannte ich für mich, was Menschen in schwierigen Situationen brauchen: **Mut!** Dies war für mich die Geburt der **Mut**sprechstunde.

Viele Menschen unter uns brauchen **Mut** in ihrem Alltag. **Mut**, um ein Problem zu erkennen und anzugehen. **Mut**, um sich selbst endlich kennen zu lernen. **Mut**, Schwäche zeigen zu können. **Mut**, um leichter zu leben. Unabhängig davon, ob sie an einer Krankheit leiden oder nicht.

Als ich meine Homepage erstellte, war mir von Anfang an klar, dass ich unter meinen „Qualifikationen“ meine eigene Erkrankung angeben wollte. Einige Bekannte rieten mir davon ab. Meine Antwort war jedoch: „Das ist mein persönlicher Beweis, dass ich sehr mutig gewesen bin, und ich finde, dass macht mich sehr glaubwürdig.“ Meine **Mut**sprechstunde richtet sich an Erwachsene und Kinder. Sie wird sehr gut angenommen.

Vielleicht kann dieser Bericht dazu beigetragen, Kollegen **Mut** zu machen, ihren eigenen Weg zu gehen, das würde mich sehr freuen und ich wünsche allen weiterhin viel Erfolg und **Mut**.

Gerne möchte ich zum Ende meiner Geschichte zwei Zitate nennen, die mir sehr viel bedeuten:

„Es gehört oft mehr **Mut** dazu, seine Meinung zu ändern, als ihr treu zu bleiben.“

„Wenn man eigene Spuren hinterlassen will, darf man nicht in die Fußstapfen von anderen Menschen treten.“

Meine Bücher:

Keine Angst – es ist nur Angst: Oder: Humor ist, wenn man nachher drüber lacht!

Kopfsalat: Oder der Versuch meine Angst zu verstehen

Die Dame in Schwarz: Oder warum ich mit Depressionen nicht gastfreundlich bin



Alexandra Reiners
Heilpraktikerin für Psychotherapie
www.praxis.alexandra-reiners.de



GEHIRN & GEIST Spektrum
Das Magazin für Psychologie und Hirnforschung
Kinder brauchen Werte
Welche Erziehungsstile uns wichtig sind

Alles über Ihre grauen Zellen. Schwarz auf weiß!

JETZT KOSTENLOS KENNEN LERNEN!

Blättern Sie online durch das aktuelle Heft und bestellen Sie Ihr persönliches Gratis-Probeheft!

☎ 06221 9126-743
✉ service@spektrum.com
🌐 www.gehirn-und-geist.de/blaettern

Spektrum
WISSENSCHAFT AUF BESSEREM WEG

* Wenn ich innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt des Probehefts nichts von mir hören lässt, erhalte ich GEHIRN & GEIST zum Vorzugspreis von nur € 0,90. - inkl. Versand (inkl. ZU Angaben, Porto inkl. MwSt.) im Abonnement. Ich spare fast 18 % gegenüber dem Einzelkauf der Hefte. Einzelpreis für Schüler und Studenten auf Nachfrage € 0,75. - Einmalig über 30 % ich beim Jahresabonnement jederzeit kündigen, es sei ein gebrauchtes Geld erhalte ich zurück. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Siegelstr. 2-4, 40126 Heidelberg, www.spektrum.com



Psychologische Beratung in unbekannter Sprache in der Eisenbahn

Ich fuhr im Zug nach Budapest und las in einem Buch. Mir gegenüber saß eine Dame. Als ich das Buch zur Seite legte, um eine kleine Pause zu machen, fragte sie mich, was dieser Titel des Buches denn bedeute.

Sie alle kennen solche geistreichen Wortschöpfungen wie auf den Schildern an der Autobahn, wo es heißt: „Erst gurten – dann starten!“ Auch ein gut Deutsch sprechender Chinese hätte mit so was seine Schwierigkeiten. Den Titel des Buches weiß ich nicht mehr, aber er war eben auch so ein Wortspiel. Und die Dame, eine Ungarin, konnte damit nichts anfangen. Also erklärte ich ihr den Sinn des Titels, worauf sie mich fragte, warum ich so etwas läse.

„Ich beschäftige mich mit Psychotherapie und psychologischer Beratung“, antwortete ich, darum würde ich so etwas lesen. So kam ein Gespräch in Gang. Sie fragte mich, was eine Beratungsstunde koste und meinte schließlich, sie habe da auch Probleme und ob ich nicht mit ihr etwas machen könne. Als ich sie jedoch fragte, um was es sich handle, geriet sie in Verlegenheit: sie könne nur ganz wenig Deutsch und sei auch des Englischen nicht so mächtig, dass sie das erklären könne.

Da bat ich sie, sich auf einen anderen Platz zu setzen, um damit anzudeuten, dass die Beratung begänne. Und so fing ich an:

„Stellen Sie sich vor, Sie fahren in 30 Jahren wieder diese Strecke nach Budapest und haben jetzt die Erfahrung eines langen Lebens. Und Ihnen gegenüber sitzt eine junge Frau und die hat genau die Probleme, die Sie jetzt haben, aber nicht beschreiben können. Glücklicherweise ist sie eine Ungarin und Sie können ihr mühelos sagen, was es zur Lösung dieses Problems zu sagen gibt. Was würden Sie jetzt zu dieser jungen Frau sagen?“ – „Das kann ich nicht auf Deutsch oder Englisch sagen“, meinte sie etwas hilflos. „Nun, die junge Frau da vor Ihnen ist Ungarin, sagen Sie es ihr auf Ungarisch“, ermutigte ich sie.

Und da begann sie mit konzentriertem, freundlichem Gesicht zu sprechen. Ihre Stimme war ruhig und sicher. Sie sprach liebevoll auf ihr ja nur in der Vorstellung dort sitzendes Gegenüber ein. Als sie geendet hatte, sah sie mich fragend an.

Und ich sagte dann zu ihr: „Sie kennen doch diese jungen Damen, immer haben sie etwas entgegensetzen und lassen sich so einfach nichts sagen. Setzen Sie sich jetzt auf diesen Platz gegenüber und antworten Sie der alten Dame, die da zu Ihnen über das ganze Problem gesprochen hat.“

Die Dame wechselte den Sitzplatz und antwortete mit hochgerektem Kopf und schriller Stimme etwa so, als meinte sie: „Was

Peter Bernhard

wissen Sie alte Schachtel schon von solchen Sachen!“ Die ganze Haltung war die eines aufsässigen Teenagers. Als sie schwieg, bat ich die Dame, ihren Platz erneut zu wechseln und aus ihrer ja viel größeren Lebenserfahrung zu antworten. Das tat sie auch.

Und so ging es hin und her. Ich schätze, dass jede der beiden etwa achtmal gesprochen hatte, als ich dem Gesicht der jetzt als junge Dame Dasitzenden ansehen konnte, dass sie irgendwie befriedigt und erleichtert war und weitere Worte sich erübrigten. Nach einer Weile bat ich sie dann, sich auf ihren ursprünglichen Platz an der Tür des Coupés zu setzen, um damit anzudeuten, dass die „Therapie“ beendet sei.

Kaum hatte sie sich gesetzt, griff sie nach ihrer Handtasche, zog das Portemonnaie heraus, entnahm ihm ein paar Geldscheine und drückte sie mir in die Hand. Es war der Betrag, den eine Beratungsstunde bei mir kostet. Mein erster Impuls war, das Geld zurückzuweisen, hatte ich der Frau doch nur helfen, nicht aber etwas verdienen wollen. Aber ich bremste mich noch rechtzeitig, denn sonst hätte ich ohne Worte etwa Folgendes zum Ausdruck gebracht: „Ach, die Bahnfahrt ist so langweilig und ich kann doch so schön psychologisch beraten, da war ich froh, jemanden zu haben, mit dem ich mir auf diese Weise die Zeit vertreiben konnte.“

Ich hätte also das entwertet, von dem sie sich bewusst war, dass sie etwas bekommen hatte, das es wert war, bezahlt zu werden.

Dies ist nicht nur ein Beispiel für psychologische Beratung in der Eisenbahn, wo der Schaffner jeden Moment kommen kann, also ohne sicheren und ungestörten ruhigen Praxisraum, sondern es ist auch ein Beispiel für die Beratung eines Menschen, mit dem man sich sprachlich nur sehr rudimentär verständigen kann. Und es ist ein Beispiel für eine diskrete „Geheimbehandlung“, in der vielleicht Peinliches gar nicht ausgesprochen werden musste, also für eine Möglichkeit, Menschen zu helfen, die sonst die Hilfe anzunehmen nicht in der Lage wären.



Peter Bernhard
Bingertstraße 45
65191 Wiesbaden
Telefon 06 11 / 56 1704

Angst vor Pferden Angst vor dem Leben

Fallstudie Andrea Köhler

Das Telefon klingelt – eine Frauenstimme

fragt: „Ich habe Angst vor Pferden, fühle mich oft unsicher, hatte schon einige

Panikattacken und alles überfordert mich – bin ich bei Ihnen richtig?“

Ich arbeite als Reittherapeutin und bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, sodass ich mir gut vorstellen konnte, mit der Frau zu arbeiten. Da Michaela J. vorrangig lernen wollte, ihre Angst vor Pferden zu verlieren, um irgendwann reiten zu lernen, vereinbarten wir, dass wir uns – auch zum Erstgespräch – im Reitstall treffen wollten.

Viele Mädchen und Frauen fühlen sich – trotz großer Ängste – oft zu Pferden hingezogen. Diese Anziehung ist eine wunderbare Grundlage, um einen Heilungsprozess anzustoßen, der Wunden heilen kann, die oft weitab von Pferden liegen können. So war es auch in diesem Fall. Michaela J. kam zum ersten Treffen direkt in den Reitstall. Bereits beim Ankommen hat sich gezeigt, dass ihr der enge Eingang und die tief fliegenden Schwalben im Stall auch sehr viel Angst einflößen.

Da es in Reiterkreisen üblich ist, sich zu duzen, biete ich das Du allen Klienten, die nicht nur in die Praxis, sondern auch zu den Pferden in den Stall kommen, an. Es ist eine andere Art, zu arbeiten – und

auch die Sicherheit ist wichtig: man kann schneller und direkter Anweisungen erteilen, wenn dies die Sicherheit gebietet. Allerdings schätze ich diese Freiheit auch, denn es ist so oft sehr viel einfacher, in der natürlichen Umgebung – naturnah und in der Anwesenheit von Pferden – seine Sorgen und Ängste zu schildern. Nach Aussage meiner Klientin hat sie später festgehalten, dass sie mir in dieser ersten gemeinsamen Stunde mehr von sich erzählt hat als einer anderen Therapeutin zuvor in einem ganzen Jahr. Michaela, 31 Jahre, hatte mehrere Versuche in konventionellen Reitställen unternommen, um sich ihren Traum vom Reiten zu erfüllen. Mehrfach ist sie einfach weggeblieben, wenn die Angst zu groß und das Tempo, sich dem Pferd zu nähern, zu schnell war.

Sie wollte Schritt für Schritt lernen und ihre Angst überwinden. Auf die Frage, ob sie bereits andere Therapien in Anspruch genommen habe, stellte sich heraus, dass sie bereits eine Verhaltenstherapie gemacht hatte, weil sie eine Zeit erlebt hatte, in der sie weder Auto fahren noch

das Haus verlassen wollte, da sie dauernd Panikattacken erlebte. Durch diese Therapie war sie zumindest wieder in der Lage, Auto zu fahren und ihren Alltag zu gestalten. Allerdings sind viele Ängste geblieben oder haben sich auf andere Gebiete verlagert.

Sie ist berufstätig, konnte sich nicht vorstellen, dass es etwas anderes als arbeiten geben könnte – außer vielleicht Reiten – aber da hatte sie ja noch keinen Zugang gefunden. Ansonsten fühlte sie sich ständig überfordert, lag nach der Arbeit auf der Couch, hatte vor vielem Angst, ging oft zu ihrem Mann oder zu ihrer Mutter, um sich Anzeichen von Krankheiten bestätigen oder negieren zu lassen, und war sehr unsicher und nicht glücklich mit sich und ihrem Körper.

Als ich sie nach vergangenen Erlebnissen befragte, kamen einige Ereignisse ans Licht, die sie bisher noch wenig beachtet hatte bei der Betrachtung ihrer jetzigen Lebensprobleme. Als kleines Mädchen hatte sie einen Wellensittich bekommen. Sie durfte ihn nicht alleine aus dem Käfig lassen. Als jedoch die Eltern eines Tages

gegangen waren, tat sie genau dieses. Sie öffnete die Käfigtür. Als der Vogel daraufhin aus dem Käfig flog, bekam sie Todesangst vor ihm und kroch unter das Sofa. Sie war so erstarrt, dass sie dort liegen blieb, bis die Eltern sie befreiten. Auch die Erkrankung einer Tante und einer Freundin der Oma, die verstarb, als sie dabei war, haben ihr Leben beeinflusst. Sie hat noch immer Alpträume und bisher keinen Zusammenhang zwischen diesen Ereignissen herstellen können.

Zunächst war es wichtig, dass Michaela selbstbewusster wurde und Ressourcen entdeckte, welche die Basis sein würden, für die Begegnung mit traumatischen Gegebenheiten. Hierbei würde die Arbeit mit Pferden vom Boden aus – Putzen, einfache Führübungen, Körpersprache und das Beobachten von Pferdeverhalten helfen.

Wir vereinbarten, dass wir uns zunächst einmal wöchentlich, später war es zweimal wöchentlich, im Reitstall treffen würden, um mit den Pferden und in Gesprächen zu arbeiten. Michaela war begeistert, dass es eine Möglichkeit gab, keine schematische Therapie zu machen, sondern einen Weg, der beides beinhaltete, naturnahes Arbeiten mit dem Pferd, ganz auf ihre Bedürfnisse und ihr Tempo abgestimmt, und begleitende Gespräche. Sie verließ den Hof mit einer freudigen Erwartung und war offen für die Arbeit!

Sie entschied sich, mit einem großen braunen Pferd zu arbeiten. Allein seine Gegenwart gab ihr eine gewisse Sicherheit, auch wenn sie noch sehr viel Angst hatte. Stück für Stück näherte sich Michaela diesem großen Tier, vor dem sie oft Todesangst und noch mehr Respekt hatte, aber die Anziehung war stärker.

Wir begannen damit, das Tier zu putzen. Sie lernte Schritt für Schritt, warum ein Pferd sich so und so verhält. Sie konnte den großen Braunen immer mehr einschätzen und traute sich von Mal zu Mal mehr zu. Es gab auch Tage, an denen kein Fortschritt möglich war – so war die Angst vor dem Pferd für uns ein wichtiger Hinweis auf ihre allgemeine Verfassung – sie diente uns als eine Art Barometer. Auf diese Weise lernte sich Michaela nach und nach auch selber besser einschätzen.

Ich sah, dass Michaela eine sehr schöne Körperhaltung hatte, wenn sie sich mit

dem Pferd bewegte. Zunächst lernte sie, das Pferd erst mit, dann ohne Führstrick – nur mit ihrer Körpersprache – zu bewegen. Es war beeindruckend zu sehen, wie sie von Mal zu Mal aufrechter, selbstsicherer und strahlender wurde. Körperübungen, die sowohl bei der Bodenarbeit als auch beim Reiten wichtig sind, halfen ihr, auch im Alltag selbstbewusster zu sein und klarer zu handeln.

Parallel zur Körperarbeit mit dem Pferd halfen uns Imaginationsübungen bei der Bearbeitung vergangener traumatischer Erlebnisse und Entspannungstechniken, vor allem die Konzentration auf den Atem, weiter. Auch die Aufklärung, wie traumatische Ereignisse unser Leben beeinflussen können, wenn sie nicht bearbeitet wurden, die Erklärung, wie die Neurobiologie uns helfen kann beim Denken und die Suche nach ihren Stärken waren wichtige Bestandteile der wöchentlichen Arbeit.

Auch die Achtsamkeit zählte dazu. Da wir uns sehr viel im Stall, aber auch auf Wiesen oder im Wald aufgehalten haben, war das Ankommen im Hier und Jetzt, das Spüren des Augenblicks, das Sein im Gegensatz zum Gewesensein oder zum Werden, eine wichtige Hilfe für den Heilungsprozess. Michaela lernte, mithilfe der Natur und der Pferde, dass es wunderschön sein kann, wenn man einfach im Augenblick zu Hause ist. Pferde sind hier wunderbare Lehrer. Sie zeigen uns, dass der Moment der wichtigste Zeitpunkt in unserem Leben ist. Bei Pferden ist es so: Jetzt grasen sie, jetzt hören sie ein Geräusch und schauen in die Richtung, jetzt ärgert mich eine Fliege, jetzt möchte ich laufen ... es gibt nur diesen aktuellen Moment und sie helfen uns, dies mit ihnen gemeinsam zu genießen! Am Anfang kann es ein wenig überraschend sein, dies zu lernen. Wenn ein Pferd mir fast auf dem Fuß steht, lerne ich ganz schnell, es immer im Augenwinkel zu beobachten oder zu spüren, wie es sich bewegen wird. Dadurch bin ich immer präsent, wenn ich in der Nähe von Pferden bin. Diese Aufmerksamkeit oder diese Form der Wahrnehmung hat auch Michaela gelernt und profitiert davon in ihrem täglichen Leben. Sie ist wacher, aber auch präsenter und kann damit auch mehr genießen. Ihre ängstlichen Gedanken um das „Morgen“ sind

verschwunden und haben einer freudigen Erwartung auf die kommenden Ereignisse Platz gemacht.

Einmal erzählte sie mir, dass sie morgens prinzipiell keine Lust hatte, aufzustehen und zur Arbeit zu gehen. Aber seit sie angefangen hatte mir die Berichte, die sie nach jeder Stunde verfasste, mit Kommentaren per E-Mail zu senden, erklärte sie, dass sie morgens früher aufstand, in der Hoffnung, meine Antwort zu lesen. Ich nutze diese Gelegenheit, um mit ihr eine Stunde darüber nachzudenken, weshalb meine Antworten sie dazu brachten, früher aufzustehen. Sie fand heraus, dass sie gerne schrieb und dass sie einfach neugierig war, wie ich ihre Texte fand. So eröffnete sich eine neue Ressource: Sie fing an, Gedichte zu schreiben, die sie teilweise auch der Öffentlichkeit zugänglich machte.

In der kommenden Zeit lösten sich einige Ereignisse der Vergangenheit und weitere Lebensthemen durch die Verarbeitung in Gedichten. Sie schreibt noch heute und ich bin gespannt, was sie weiter aus dieser Gabe macht!

Sie hat auch von Anfang an jede Sitzung für sich in einem Bericht festgehalten. Ihre Berichte hat sie mir per E-Mail zugeschickt. Diese Form der zusätzlichen Zusammenarbeit bot für beide Seiten sehr viele Chancen. Sie konnte die Erlebnisse, die durch die Natur, die Pferde und die Gespräche oft sehr vielschichtig waren, nochmals aufarbeiten und ich hatte so die Gelegenheit, sie bei der nächsten Sitzung genau dort abzuholen, wo sie stand. Dabei haben mir ihre Berichte sehr geholfen. Ich konnte auch lesen, welche Übungen ihr guttaten, welche nicht und welche Verknüpfungen sich im Alltag ergeben haben.

Nachdem wir ein halbes Jahr erfolgreich gearbeitet hatten, konnte sie bereits sehr vieles mit Pferden machen: vom Boden longieren, auf dem geführten Pferd sitzen und sie bestand auch brenzlige Situationen. Ihr Körpergefühl hatte sich gebessert, sie war selbstbewusster und fröhlicher – aber immer nur, wenn sie von Pferden träumte oder in deren Nähe sein konnte.

Ein wichtiger Faktor für den Erfolg der Arbeit war der Faktor Zeit. Sie schaffte alle Herausforderungen, aber ich musste



fotolia.com/schuckart

immer darauf achten, dass sie das Tempo vorgab. So konnte sie die Balance halten und tastete sich nach und nach weiter und kam den Pferden und ihrem Wunsch nach erfülltem Zusammensein mit ihnen stetig näher.

Eines Tages erzählte sie, dass sie sich im Geschäft nun völlig überfordert fühlte. Sie hatte zu viele Aufgaben übernommen, kam aus dieser Überlastung nicht mehr heraus und auch das Ansprechen des Problems hätte beim Chef nicht sehr viel bewirkt.

Sie entschloss sich zu einer Psychiaterin zu gehen, bei der sie bereits früher einmal gewesen war. Ich ermutigte sie, dies zu tun, denn es war offensichtlich, dass es ihr guttun würde, eine längere Zeit eine Ruhepause zu bekommen. Sie bekam von der Psychiaterin eine Krankmeldung, die auf zwei Monate verlängert wurde und Antidepressiva in einer kleinen Dosis, aus deren Einnahme später sehr langsam und vorsichtig wieder ausgeschlichen wurde. Die Psychiaterin gab ihr die Überweisung zu einer psychologischen Psychotherapie und ermutigte sie weiterhin auch mit mir und mit den Pferden zu arbeiten.

Die andere Therapie brach sie nach vier Stunden ab, weil „die Chemie nicht gestimmt hat“.

Ich war überzeugt, dass wir bereits sehr weit gekommen waren und sah die Sache so, dass sie sich tatsächlich bei der Arbeit durch ihre Art, alles anzunehmen und dazu noch eine Kollegin zu decken, die wenig Ahnung hatte und Fehler machte, in eine Sackgasse gebracht hatte.

Es war zunächst erschreckend, dass sie wieder in die alte Haltung zurückfiel, aber ich sah dennoch, dass sie nun viel mehr Ressourcen hatte, auf die sie zurückgreifen konnte, und hatte den Eindruck, dass dies eine Zeit sein würde, die nötig

war, damit sie erkennen konnte, was ihr wirklich wichtig war im Leben.

Wir nutzten die Situation, dass sie nun eine Zeit lang nicht die Arbeit als Mittelpunkt hatte, um herauszufinden, was ihr wirklich wichtig war. Sie hat diese Chance genutzt, obwohl sie sich vorher nicht vorstellen konnte, ihren Alltag mit schönen Dingen zu füllen, ohne zu arbeiten. Bisher war sie von der Arbeit so müde, dass sie keinen Raum dafür hatte, herauszufinden, was ihr mehr Energie bringen könnte und welche Träume sie im Leben noch hatte.

In der ersten Zeit ohne Arbeit erlitt sie auch auf der Ebene der Pferdearbeit einen Rückfall. Sie traute sich nichts mehr zu. Zeitgleich fand ein Wechsel des Reitstalls statt und sie musste sich von ihrem vertrauten Pferd verabschieden, da dieses nicht mit umziehen konnte und so für die Therapie nicht mehr zur Verfügung stand.

Es sah aus, als hätte sie vollkommen den Halt verloren, aber durch die oben erwähnten Gespräche fing sie an, ihre Gabe für das Schreiben zu entdecken, und es war, als würde sich etwas ganz Neues in ihr regen.

Diese Auszeit von der Arbeit, die Leere, die Genesung nach und nach gaben uns die Gelegenheit, mit Übungen der Achtsamkeit, mit Ausrichtung auf das Leben im Hier und Jetzt und mit dem langsamen sich Annähern an andere Pferde – vor allem mit dem Akzeptieren meinerseits, dass sie das Tempo vorgab, mit dem sie sich wieder an die Pferde „herantraute“ – ein neues Bewusstsein für sich selbst zu schaffen.

Es gelang ihr, nach und nach, sich wieder einem anderen Pferd zu nähern, und ihre Fähigkeiten, die sie mittlerweile ja eindeutig erworben hatte, auch wirklich

anzuwenden. Wenn die Angst sie einholte, konzentrierte sie sich auf Atemübungen, auf ihren Körper und ihre Gedanken und schaffte es, wieder auf den „alten Stand“ vor diesem Einbruch zu kommen.

Genau die Erfahrung, dass sie einen Rückschritt überwinden kann, war der entscheidende Schritt, den sie wohl gebraucht hat. Sie wusste nun, dass es immer weitergehen würde – auch wenn es Rückschritte gab – sie konnte sich und dem bisher Erlernten vertrauen. 12 Monate nach Therapiebeginn hat sie sich nach einem Reitstall in ihrer Nähe umgeschaut, bei dem sie – diesmal allein aufs sportliche Reiten gerichtet – ein geeignetes Umfeld zum Lernen finden konnte. Sie wusste jetzt, was sie suchte, und sie fand es.

Nach 18 Monaten freue ich mich, dass wir die Therapie beenden konnten. Sie ist nun fröhlicher, selbstbewusster, arbeitet gelassener, mit dem Wissen, dass die Arbeit zwar Spaß macht, aber dass es auch noch andere Dinge im Leben gibt. Und sie kann dieses Leben – und vor allem die Pferde – genießen.

Auch ihre Angst vor engen Räumen, vor Vögeln, vor Krankheiten und anderen schwierigen Situationen ist so weit zurückgegangen, dass sie uneingeschränkt leben kann und kein Vermeidungsverhalten mehr zeigt. Sie weiß, dass sie sich jederzeit melden kann, wenn sie Unterstützung benötigt, und hält mich über ihre reiterlichen Fortschritte regelmäßig auf dem Laufenden.

Es war eine Freude, Michaela zu begleiten. Ich freue mich, dass sie nun reiten lernen kann – wie sie es immer wollte – und Spaß daran hat, zu leben!



Andrea Köhler

Heilpraktikerin für Psychotherapie & Reittherapeutin f. MthR
 Naturnah-Praxis
 für Psychotherapie und psychologische Beratung (nach dem Heilpraktikergesetz)
 info@praxis-andrea-koehler.de



Daniela Girg

ROMPC® in der Stressbehandlung

Als ich 2009 meine Praxis für ganzheitliches Stressmanagement eröffnete, hatte ich mir bereits in diversen Aus-, Fort- und Weiterbildungen eine große Palette an Therapiemöglichkeiten angeeignet. Im Praxisalltag zeigte sich für mich aber bald, wie wichtig für die Klienten der empathische Anteil der Therapie ist.

Auf der Suche nach einer Therapieform, in der die Empathie eine wesentliche Rolle spielt, bin ich auf ROMPC® gestoßen. Das Verständnis von ROMPC®, dass Menschen in Beziehungen krank werden und somit in antithetisch gestalteten Beziehungen gesund werden können, veränderte meinen therapeutischen Blickwinkel und damit auch das methodische Vorgehen.

Um einen Einblick in ROMPC® geben zu können, möchte ich vorab das Thema Stress genauer betrachten:

Primär unterscheiden wir Eustress und Distress. Eustress kann eine positive Wirkung und Distress eine negative Wirkung auf den Körper haben. Eustress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit. Erst wenn dauerhafte Überforderung eintritt, wird Stress zu Distress.

Stress ist eine natürliche Anpassungsreaktion des Körpers. Damit wir auf drohende

Gefahren reagieren können, stellt unser Organismus innerhalb kürzester Zeit mithilfe des Stresshormons Adrenalin ein hohes Maß an Energie zur Verfügung und das Reaktionsvermögen wird erhöht. Die Herzfrequenz steigt an, die Pupillen weiten sich, die Atmung wird beschleunigt, die Muskeln werden angespannt, die Schweißproduktion wird angeregt und die Verdauungsorgane werden gebremst.

Hält die Gefahrensituation an bzw. lässt sie sich trotz der Freisetzung des Adrenalins nicht unter Kontrolle bringen, wird das zweite Stresshormon freigesetzt – Cortisol.

Der Mensch könnte von seiner biologischen Ausstattung her die Herausforderung (Gefahr) durch Flucht oder Kampf bestehen und durch körperliche Bewegung die Stresshormone abbauen. Wenn der Körper über einen längeren Zeitraum über einen zu hohen Adrenalin- bzw. Cortisolspiegel verfügt, diesen nicht abbauen kann und in einen unkontrollierbaren Zustand von Unruhe, Starre oder „Hamsterrad“ verfällt, kann dies schleichend zu einem Burnout führen.

Was steckt hinter dem Begriff Burnout?

Burnout ist ein Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung mit verminderter Leistungsfähigkeit als Folge von unverarbeitungten Stress-Situationen, die über einen

längeren Zeitraum anhalten und für die es keinen entsprechenden Ausgleich gibt. Noch vor einiger Zeit wurde Burnout als Krankheit der helfenden Berufe (Ärzte, Pfleger, Lehrer, Erzieher etc.) bezeichnet, heute fällt sehr häufig der Begriff „Managerkrankheit“, aber ein Burnout kann nahezu jeden treffen.

Neben äußeren Stressfaktoren erhöht der sogenannte innere Stress unsere Stressanfälligkeit. Zum inneren Stress gehören z. B. die überhöhten Selbstansprüche, die irgendwann nicht mehr erfüllt werden können.

Einige Beispiele für überhöhte Selbstansprüche

Ich muss eine perfekte Partnerin sein, meine Kinder müssen einem Ideal entsprechen.

Ich muss hart arbeiten, um dieses Karriereziel zu erreichen.

Ich muss alles in einer bestimmten Zeitspanne schaffen.

Also ein Immer-getrieben-Sein und Nicht-entspannen-Können. Die Diskrepanz zwischen den Anforderungen an sich selbst und der äußeren Bewältigung bleibt bestehen.

Ein Burnout kann auch entstehen, wenn über einen langen Zeitraum zu viel Stress von außen auf uns einströmt, dem wir nicht aus dem Weg gehen können. Also z. B.

Krankheiten naher Angehöriger, sowohl psychisch als auch physisch, Arbeitslosigkeit (selbst oder der Partner), Schulprobleme der Kinder etc. Aber auch im beruflichen Bereich, wenn die x-te Personalkürzung ansteht oder schlicht im Job Dinge von einem gefordert werden, die man real betrachtet gar nicht leisten kann.

Wie verarbeitet das Gehirn Stress?

In unserem Gehirn laufen zur Bewertung einer Situation verschiedene Datenverarbeitungsprozesse im limbischen System ab. Vereinfacht dargestellt werden im Thalamus (der größte Teil des Zwischenhirns) die von außen kommenden Informationen synchronisiert und eine Verbindung zu den Signalen des Körpers geknüpft. Zusätzlich werden dort die Informationen in wesentliche und unwesentliche gefiltert. Bei Verlassen des Thalamus werden die Informationen im limbischen System an die Amygdala weitergeleitet. Die Amygdala ist verantwortlich für die Analyse des Gefährdungspotenzials der Außenreize – vergleichbar mit einem Feuermelder. Die Amygdala steuert die unwillkürlichen vegetativen Reaktionen und ist dafür verantwortlich, dass wir gestresst in innerer Anspannung verharren, zumindest so lange, wie das Alarmsystem aktiv ist.

Die Amygdala kann nicht zwischen Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden. Es kann vorkommen, dass das Alarmsystem greift, ohne dass es dafür einen konkreten Anlass gibt. Es reicht z. B. ein Wort oder eine Melodie und die Erinnerung an eine Gefahrensituation wird wachgerufen. Ein Reiz genügt, damit die Amygdala sich erinnert, uns alarmiert und das bewährte Stressmuster aktiviert. Von dort gelangt der Datenstrom innerhalb des limbischen Systems weiter an den Hippocampus. Dort werden die Erfahrungen in zeitlichen und räumlichen Zusammenhang eingeordnet – hier findet also die Verknüpfung der emotionalen Bewertung mit tatsächlich erlebten Situationen statt. Im Hippocampus werden die Informationen ins Langzeit- oder Kurzzeitgedächtnis überführt.

Eustress regt die Datenverarbeitungsprozesse in unserem Gehirn an und sorgt dafür, dass wir lernen und uns weiterentwickeln. Bei Distress, also nachhaltigem und unkontrollierbarem Stress, wird der Körper mit Stresshormonen überflutet. Diese wirken nicht mehr anregend auf den Körper,

sondern hemmend. Die vielen Informationen, die auf unser Gehirn einströmen, können nicht mehr verarbeitet und eingeordnet werden. Unverarbeitete Daten bleiben liegen und bewirken, dass die Amygdala im Dauereinsatz versucht, das belastende Material loszuwerden.

Nehmen wir an, wir haben, während uns etwas Belastendes zugestoßen ist, den Geruch von Zitronen wahrgenommen. Wenn wir jetzt Zitronenduft wahrnehmen, läuft in unserem Gehirn der oben beschriebene Datenverarbeitungsprozess ab. Die emotionale Bewertungseinheit „Amygdala“ kann zwischen Vergangenheit und Gegenwart nicht unterscheiden. Der Geruch von Zitronen kann Stressreaktionen auslösen, ohne dass wir wissen, was das dazugehörige belastende Erlebnis ist.

Mithilfe der Interview- und Entkopplungstechniken des ROMPC® werden die ins Stocken geratenen Datenverarbeitungsprozesse wieder angeregt. Die unverarbeiteten Daten können zugeordnet und verarbeitet werden und der Stress reduziert sich.

Was ist ROMPC®?

ROMPC® steht für **R**elationship-**O**riented **M**eridian-based **P**sychotherapy, **C**ounseling and **C**oaching. Es ist ein innovatives Verfahren in der Stress- und Traumatherapie, zur Behandlung von Lern- und Leistungsblockaden und zur Bewältigung von wiederkehrenden Ängsten, die die emotionale Befindlichkeit beeinträchtigen.

Auf Grundlage aktueller neurobiologischer Erkenntnisse werden folgende Behandlungstechniken angewendet:

- Klopfen ausgewählter Meridianpunkte
- induzierte Augenbewegungen
- atemtherapeutische Interventionen
- hypnotherapeutische Affirmationstechniken
- körpereigene Entkopplungsverstärker
- heilsame Beziehungserfahrungen
- Erarbeitung neuer Verhaltensoptionen

Die verschiedenen Behandlungstechniken werden jeweils in individueller Kombination in einem beziehungsorientierten Therapieprozess eingesetzt.

ROMPC® findet Anwendung in zahlreichen therapeutischen und außertherapeutischen Feldern wie Ängsten, Panikattacken,

Burnout-Syndrom, Schlafstörungen, Suchterkrankungen, Stress-, Beziehungs- und Konfliktmanagement, Führungskräfte-Coaching und -Entwicklung, Nachbetreuung von Notfall-Einsatzkräften, Trauerarbeit, Behandlung von Prüfungsjüngsten.

Der beziehungsorientierte Ansatz von ROMPC® hat zur Folge, dass kein Behandlungsverlauf dem anderen gleicht. Gemeinsam haben aber alle Behandlungen eine ausführliche Erstbefragung. Hier werden die Klienten gebeten, ihre Problematik ausführlich zu schildern. Dabei liegt der Fokus darauf, welche negativen Gedanken und inneren Einstellungen mit diesen Beschwerden einhergehen, welche unangenehmen Gefühle auftreten und welche Verspannungsbereiche innerhalb des Körpers betroffen sind. Die Klienten werden danach gefragt, ob sie sich selbst das Auftreten ihrer Beschwerden erklären können und ob sich für sie ein Sinn dahinter ergibt.

Im nächsten Schritt werden dann die überhöhten Selbstansprüche und die inneren Antreiber (wie z. B. „sei perfekt“) herausgearbeitet. Der Klient wird außerdem nach seinen Gruselfantasien gefragt. Mithilfe der Gruselfantasien führen wir uns Befürchtungs-Szenarios vor Augen, die sich auf mögliche oder unmögliche zukünftige Ereignisse beziehen.

Nachdem im Erstgespräch die wesentlichen Ansatzpunkte für die Behandlung ermittelt wurden, werden nun Entkopplungstechniken eingesetzt. Das sind rhythmische Interventionen, zu denen der Therapeut den Klienten anleitet bzw. die er an dem Klienten vornimmt. Üblicherweise handelt es sich dabei um das rhythmische Klopfen auf ausgewählte Akupunktur- oder Meridianpunkte. Bei den angewandten Entkopplungstechniken kann es sich jedoch auch um induzierte Augenbewegungen handeln oder um Techniken, die den Atemrhythmus verändern.



Daniela Girg
Heilpraktikerin für
Psychotherapie
ROMPC®-Therapeutin

Praxis für ganzheitliches Stressmanagement
65207 Wiesbaden, info@daniela.girg.de