

Ich rutsche ein Stück zum Himmel hin oder Die Dis-Identifikation in der paartherapeutischen Arbeit

Ursel Neef

Veröffentlicht in:

Pioniere und Pionierinnen der Psychosynthese: Band 1

Hrsg. Prof. Barbara v. Meibom

Sich dem Leben öffnen

Festschrift für Dr. Kristina Brode

Essen 2010

Konnte man sich 1984 der Psychosynthese anders nähern als über Kristina Brode? Ja, es gab noch Dr. Ursula Reincke, die David Bach in den USA kennenlernte und ihn überzeugen konnte, zurück in das Land seiner Kindheit zu kommen, um uns den Juwel der Psychosynthese zu schenken. Er war der zentrale Lehrer in den ersten zwei Ausbildungsgängen. 1000 Dank an Ursula, die mit hohem persönlichen Einsatz die deutsche Geschichte der Psychosynthese erst möglich machte.

Aber für mich saß Ursula im schönen Wolfegg/Allgäu weit weg und so hatte ich noch nie von dieser Arbeit gehört. Macht nix! Kennt man Kristina, kennt man die Welt! Und wir kannten uns durch das gemeinsame Interesse, Krebspatienten eine phasengerechte und sinnvolle psychologische Begleitung während ihrer Krankheit anzubieten; damals in den beginnenden 80-iger Jahren ein neue Idee in der Onkologie! Ich arbeitete zu dieser Zeit in einer Nachsorgeklinik und konnte es so ermöglichen, dass Kristina für ihre Promotion einen Teil meiner Patienten interviewte. Wie wunderbar diesen bunten Paradiesvogel Kristina immer wieder in den langen Gängen der Klink begrüßen zu können und der allgegenwärtigen Schwere des Hauses mit ihr etwas entgegen zu setzen. Sie hat mich neugierig gemacht auf diese Psychosynthese und mir damit den zentralen psychologischen Baustein in meinem Leben geschenkt.

Schon damals interessierten mich besonders die Patientinnen mit einem Mamma-Carzinom. Wie reagierten sie auf Amputation und Chemotherapie? Welche Auswirkungen hatte die Behandlung auf ihr inneres Bild als Frau? Welchen Zusammenhang gab es zwischen der Erkrankung und ihrem Modell der Partnerschaft? Noch heute gilt für mich: Behandle nie einen onkologischen Patienten ohne wenigstens ein Gespräch auch mit dem Partner zu führen! In der sich dann darstellenden Beziehungsdynamik erkennt man das Lebensthema.

Und so rückte auch hier wieder ganz allmählich ein zentrales Thema meines Lebens in den Vordergrund: Das Verstehen und Heilen von Wachstumskrisen in der Partnerschaft. Nun jedoch mit dem wunderbaren Methodenkoffer und der tragenden Philosophie der Psychosynthese.

Ein Beispiel aus meiner heutigen psychotherapeutischen Praxis: Eine Frau, Anfang 40, ruft in großer Not bei mir an. Ich spüre schon am Telefon eine hohe Anspannung, wie man sie hat, wenn einem das fein balancierte Lebenskonzept weg bricht. Im Gespräch erzählt sie dann, ihr Mann habe seit einigen Wochen eine sehr viel jüngere Freundin und pendele nun zwischen Familie und der neuen Liebe hin und her. Er könne sich nicht entscheiden und ihre Verzweiflung, Wut und Destruktivität steigere sich von Tag zu Tag. Da es auch zwei gemeinsame Kinder gibt, die erheblich unter der Krise der Eltern leiden, war schnelles Handeln notwendig. Wie sagte ein Patient mit gleichem Thema zu mir: Ich lege gerade den Klassiker hin!

Es gibt viele Möglichkeiten mit der Psychosynthese paartherapeutisch zu arbeiten. Ich möchte hier jedoch einen speziellen Aspekt darstellen, den ich in keiner anderen Methode so praxisnah mit umsetzbaren Übungen gefunden habe. Und die Dis-Identifikation ist für jede Art von heilender Bewusstseinsbildung von elementarer Bedeutung. Ich wähle hier bewusst ein Thema, welches uns alle schon beim Lesen leicht in die Identifikation mit Gut und Böse hineinzieht: Ein Partner wird untreu und verlässt seine Pflichten im Familiensystem! Das tut richtig weh! Oder?

Zum besseren Verständnis jetzt ein bisschen Theorie. Wenn wir uns das psychodynamische Modell der Psychosynthese angucken, dann finden wir im Zentrum des Ei-Diagramms ein liegendes Oval, was wir das ICH □ nennen. Das ICH soll hier als der Koordinationsapparat der Seelenenergie vorgestellt werden. Es sind die Instrumente, mit denen die Psyche arbeitet, der Maschinenpark, durch den das Rohmaterial der Seele zur Bearbeitung läuft. Wird gerade kein Material angeliefert und verarbeitet, sprechen wir vom ICH als leeres, bewusstes Sein. Ein wunderbarer Zustand. In der Ruhe kann sich jetzt die Pforte zu weiteren Bewusstseinsräumen öffnen. Dort finden wir in der Regel psychische Qualitäten, die jenseits von Polarität, jenseits von Gut und Böse liegen. Wir finden ein Stück des Himmels in uns.

Eigentlich so einfach! Doch das ICH liebt seine Betriebsamkeit. Wer ist das ICH, wenn es nicht psychische Energie bearbeitet? Zur Stringenz dieses Aufsatzes muss diese Frage leider hier vernachlässigt bleiben.

Für möglichst immer währenden Aufrechterhaltung seiner Betriebsamkeit, schafft sich das ICH Identifikationen. Wir wollen diese hier einmal definieren als psychologische Muster, die der inneren und äußeren Welt eines Menschen Struktur geben. Sie bieten der Seelenenergie einen haltenden Rahmen und schaffen damit eine scheinbare Sicherheit. Das ist ein guter Mechanismus, wenn man aus der kindlichen Welt der flutenden Emotionen einen überschaubaren, stabilen Raum errichten muss. Identifikationen geben Sicherheit, aber auch Begrenzung. Und Identifikationen müssen immer wieder neu dem Leben angepasst werden. Es kommt noch schlimmer: Wenn man sich aus Unsicherheit und mangelnden Kontakt zu den tieferen Bewusstseinschichten dem Wandel der Identifikationen nicht anvertrauen kann, schmeißt einen das Leben mit aller Kraft aus einem bestehenden Muster heraus!

Die Psychosynthese lehrt im zentralen Prinzip der Dis-Identifikation uns immer wieder beobachtend neben unsere Muster zu stellen. Wir treten ganz bewusst in die Position des Betrachters und schauen unserem eigenen Funktionieren zu. Man übt es im Kleinen

mit der Arbeit an den Teilpersönlichkeiten: Oh, meine Nörglerin erwacht; aha, meine Einsame möchte Klammern und ... klagt da nicht gerade meine Bequeme vorgebliche Ansprüche ein? Eckhart Tolle spricht hier vom Erwachen des Schmerzkörpers. Oder wir verleiben uns ein angestrebtes Muster ganz bewusst ein: Mit der Mutigen probiere wir Neues aus, mit der Selbstbewussten kehren wir zu unseren Ressourcen zurück, mit der Liebenden pflegt man sich und stellt keine Erwartungen mehr an andere.

Haben wir das Spiel der Identifikation (Anhaftung) und Dis-Identifikation (Loslassen) an unseren Teilpersönlichkeiten geübt, können wir auch unsere komplexeren Muster erkennen. Ein solches ist unsere Beziehungsidentifikation, mit der wir durch die Welt wandern. Es ist die Kompression der Beziehungserfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, insbesondere in unserer Kindheit und Pubertät. Sehr häufig finden wir hier Mangel, Unzuverlässigkeit, Verwirrung, Ignoranz, Leistungserwartungen etc..

Das ICH liebt das Einrichten in diese bedeutende Identifikation. Ist sie einmal installiert, funktionieren alle Ich-Apparate in der Begegnung mit der Liebe nach diesem Modus. Die von mir betreute Frau hatte in ihrer Kindheit eine Beziehungsidentifikation erworben, in der es schwache, nicht belastbare Männer gab und starke, anspruchsvolle Frauen. Dieses Muster übertrug sie nun auf ihre Liebesbeziehung und sah die Fülle ihres Partners nur noch in der Reduktion dieser Brille. Sie erzählte wunderbare Geschichten, wo ich als Therapeutin außerhalb der Projektion stehend, deutlich erkennen konnte, wie sie die Impulse der Wirklichkeit nach ihrem Modus modellierte. Dieser Blick des Therapeuten gelingt nur, wenn er seine Beziehungsidentifikation kennt und er sich über die eigenen früheren Erfahrungen hinaus entwickelt hat (1). Der Partner meiner Patientin schildert, dass er sich immer mehr aus der Familie herausgedrängt gefühlt habe und dies auch zugelassen hat. Es traf bei ihm auf eine Beziehungserfahrung mit einem brutalen, narzisstischen Vater, den man nur durch Entzug in der Kindheit überleben konnte. Das Paar zeigt eine Variante des von Jürg Willi geschriebenen Kollusionsmodells.

Der normale (!) Umgang in einem partnerschaftlichen Konflikt ist, mit Vorwürfen, Einforderungen und Schlimmeren, den Anderen zu einem gewünschten Verhalten zu bewegen. Viele paartherapeutische Schulen modifizieren diese Vorgehensweise mehr oder weniger klug. Da wird dann Zuhören erlernt, eine Entscheidung auf den Punkt gebracht, die Toleranz für männer- und frauenspezifisches Verhalten erhöht... Ich erwähne diesen Umstand nicht ohne Not, denn das Paar hatte schon einen solchen Therapieversuch hinter sich. Die Dis-Identifikation in der Psychosynthese macht einen radikalen Ortswechsel. Weg vom Verhalten des Partners geht jetzt der Blick zu sich selbst! Der innere Beobachter stellt nun folgende Fragen: Warum wähle ich eine solche Inszenierung? Warum wähle ich einen solchen Partner? Warum brauche ich einen solchen Blick auf meinen Partner? Welche Beziehungserfahrung bringe ich so in die Wiederholung? Was muss in mir zur Erlösung geheilt werden? Endlich sind wir bei dem angekommen, was ausschließlich unserer Beeinflussung unterliegt: Bei uns selbst! Wandlungsenergie wird nicht mehr beim Anderen nutzlos geparkt. Alle Kräfte gehören in den eigenen Fokus.

Als ich meine Patientin in ihrer ersten psychotherapeutischen Sitzung in ihrem Redeschwall unterbrach (ja, es war ein Unterbrechen), sank sie erschöpft zusammen und sagte: "Ja, die Vorwürfe bringen auch überhaupt nichts!" Eine gute Erkenntnis, um

den Platz der Auseinandersetzung nun zu wechseln. Ich möchte hier jetzt nicht genauer auf die von mir verwendeten Psychosynthese-Techniken eingehen, da sie den Umfang dieses Aufsatzes sprengen würden. Um die Patientin in die Dis-Identifikation zu bringen, verwendete ich das Bild einer Theaterbühne, was sie, selbst aus diesem Milieu kommend, sofort aufnahm. Als Zuschauerin und Dramaturgin ging sie in die Betrachtung dieser Lebensinszenierung. Sie war das älteste Kind unter 6 Geschwistern und es wurde immer schon viel, mit gleichzeitiger mangelnder Anerkennung, von ihr verlangt. Die überstrenge Mutter, neben dem schwach eingreifenden Vater, delegierte zusätzliche ihre eigenen, unbefriedigten Karrierewünsche an dieses hochtalentiertere Kind. Für meine Patientin schaffte sie so eine weitere Überforderungsebene im Ringen um die mütterliche Anerkennung. Zum Zeitpunkt der Krise führte meine Patientin ein anstrengendes und sie überlastendes Leben auf den internationalen Theater-Bühnen der Welt, hatte zwei minderjährige Kinder, von denen eine fast Dreijährige noch gestillt wurde (als Ersatz für ihr eigenes unversorgtes Kind). Sie hatte in ihrer gegenwärtigen Realität, unter Abzug aller ihrer Aufgaben und Pflichten, keinen Raum, um sich zu spüren und zu pflegen.

Und was bedeutet die Inszenierung der männlichen Hauptrolle? Warum wählte meine Patientin als Autorin dieses Stückes an dieser Stelle einen untreuen Ehemann? Diese Fragen sind jetzt ganz aus der Dis-Identifikation heraus formuliert und sicherlich für manchen Leser eine starke Provokation. Wenn das so ist, ist man identifiziert. Hier noch einmal die Frage: Warum wähle ich einen untreuen Ehemann?

Die Patientin konnte nun sehen, dass ihr Partner der Faszination der Liebe treuer geblieben ist, als sie selbst. Sie hatte die Pflege und die Liebe von sich vernachlässigt, bzw. noch nicht wirklich entdeckt. Ihr Partner lebte einen Entwicklungsimpuls, der für sie anstand: Sie musste lernen, dass junge Mädchen in sich selbst zu lieben. Sie musste die Seite von Leichtigkeit, Geliebtsein, Spielen... wieder in sich entdecken und integrieren. Hier gab es in ihrer täglichen Selbsttherapie viel zu tun. Einen Partner, der nicht einen unbewussten Anteil meiner selbst lebt, kann ich bei Unvereinbarkeiten ohne Zögern verlassen.

Und als sie die Erfahrungen des Ringens um die eigenen abgespaltenen Lebensimpulse ins Gespräch mit ihrem Mann einbrachte, entstanden wieder die lang ersehnten Momente der Intimität. David Bach sagte einmal in unserer Ausbildung: Versöhnung kann nur da entstehen, wo ich aus tiefem Herzen erkennen "Ich bin wie Du". Er meinte damit, dass man das, was man dem anderen vorwirft, in der Regel auch sich selbst an tut. Er bezog diese Aussage damals auf die Kind-Eltern-Beziehung. Aber er sagte sie an anderer Stelle auch ganz bewusst als deutschstämmiger Jude.

Nun möchte jeder, der mit einer Heile-Welt-Beziehungsidentifikation diesen Aufsatz liest, wissen, wie die Geschichte ausgegangen ist. Die Beziehung ist heute jenseits von Gut und Böse im Prozess. Meine Patientin braucht nicht mehr mit vernichtenden Anforderungen an ihren Partner zu treten und sucht stattdessen klare, organisierbare Wege für ihr eigenes Wohlbefinden. Sie nimmt sich selbst in die Aufmerksamkeit. Der Partner kooperiert im Familienmanagement, lebt aber zur Zeit nicht in der gemeinsamen, viel zu kleinen Wohnung (welches passende Bild!). Er lernte, seine Impulse aus der Beziehung zu flüchten, unmittelbar zu beobachten und in eine freie Entscheidung zu bringen. Und er lernte deutlich seinen eigenen Raum zu definieren. Nun hat jeder die

Wahl, ob er mit einem so aufgestellten Partner im Leben unterwegs sein möchte.

Die psychotherapeutische Behandlung hat hier keine Lösung im klassischen Sinne gebracht. Aber beide Partner haben eine bedeutende Bewegung in der Seele erlernt: Man kann durch Dis-Identifikation neben seine eigene Muster treten. Man kann sie bei Bedarf heilen. Man bekommt die Wahl, auf welchem Bewusstseins-Niveau das eigene Leben gestalten möchte. Man macht die Erfahrung, dass es in uns einen Ort gibt, der tragender ist als alles Äußere!

Und da sehe ich wieder Kristina Brode bei unserem ersten Treffen an einem schönen Sommertag auf dem Mäuerchen sitzen. Ich winke ihr voll Dankbarkeit zu. Hab Dank, liebe Kristina für alle die wichtigen Impulse, die Du meinem Leben, meiner Arbeit gegeben hast.

Anmerkungen

- (1) Die meiner Meinung nach beste Formulierung eines reifes Beziehungsmodells findet man bei Eckhart Tolle in seinem Buch `Jetzt´, Kapitel 8: Erwachte Beziehung.

Literatur

Eckhart Tolle, Jetzt, Kamphausen: Bielefeld 2008
Byran Katie, Michael Katz, Ich brauche Deine Liebe – stimmt das?: München 2005
Jürg Willi, Die Zweierbeziehung: Hamburg 1975
Colin Tipping, Ich vergebe – Der radikale Abschied vom Opferdasein: Bielefeld 2006

Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Artikel, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.
Gerne kommen wir jedoch mit einem Interessenten hierzu ins Gespräch.