

Leseprobe

Professor Dr. Franz Ruppert
Trauma, Angst und Liebe
Unterwegs zu gesunder
Eigenständigkeit. Wie
Aufstellungen dabei helfen

Bestellen Sie mit einem Klick für 29,00 €



Seiten: 352

Erscheinungstermin: 01. Oktober 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

FRANZ RUPPERT

TRAUMA,
ANGST
UND
LIEBE

FRANZ RUPPERT

TRAUMA,
ANGST
UND
LIEBE

Unterwegs zu gesunder
Eigenständigkeit:
Wie Aufstellungen
dabei helfen

Kösel

INHALT

Vorwort	9
1 Wo liegen die Wurzeln psychischer Probleme?	13
Anlässe für Psychotherapie	13
Das »Aufstellen des Anliegens«	23
2 Was ist die »Psyche«?	25
Körper und Psyche	25
Psychosomatisches Netzwerk	27
Merkmale der Psyche	28
Psychische Leistungen	31
Bewusstsein und Wille	36
Psyche und Realität	39
Synchronisation psychischer Prozesse	42
Psyche und Realitätsausblendung	44
Psyche und Gehirn	45
Materialistischer Monismus	52
»Seele« und »mind«	53
3 Was ist eine gesunde Psyche?	55
Voraussetzungen für die Entwicklung einer gesunden Psyche	55
Integration und Kohärenz	56
Leistungen einer gesunden Psyche	58
Erfüllte Symbiosebedürfnisse	63
Sichere Bindung	67
Erfüllte Autonomiebedürfnisse	69
Egoismus oder gesunde Autonomie?	71

4 Traumata als Ursache psychischer »Störungen«	73
Wohlfühlzustände, Stress und Trauma	74
Allgemeine Definition von Trauma	77
Abschalten und Spalten der Psyche als Traumafolgen	79
Schmerzvolle Operationen bei Babys	79
Angst	80
Das Modell der gespaltenen Persönlichkeit	81
Liebe	87
Sexualität	91
Soziale Rollen als Überlebensstrategien	93
Normalität des Traumaüberlebens	94
Moralische Wertungen statt Erklärungen	95
Narzissmus	96
Arten von Traumata	97
Existenztraumata	98
Verlusttraumata	100
Symbiose- und Bindungstraumata	105
Übernommene Traumagefühle	108
Traumatisierte Mütter	110
Psyche als Viergenerationenphänomen	115
Verstrickte Identitäten	117
Wie löst man sich aus einem Symbiosetrauma?	126
Mobbing und Diskriminierung als Bindungstrauma	128
Bindungssystemtraumata	129
Täter und Opfer, Täterhaltungen und Opferhaltungen	131
Inzest, Gewalt und Liebeswahn	134
Die Perspektive von Tätern	135
Die Perspektive von Kindern	138
Opfer-Täter-Umkehrung	144
Multiple Identitätsaufspaltung	147
Schwierigkeiten des Ausstiegs aus einem Bindungs-	
systemtrauma	149
Psychose und Schizophrenie	154
Flashbacks und Intrusionen	156
Die Psychiatrie des 19. und 20. Jahrhunderts	157
Heilung des Wahnsinns durch Medikamente?	159
Trauma und Gehirn	164

5	Mehrgenerationale Psychotraumatologie	167
	Unfälle und zivile Katastrophen	168
	Kriege	168
	Sexuelle Gewalt	171
	Weitergabe von Traumata über traumatisierte Eltern	172
	Kooperation mit den Betroffenen	174
	Offenheit von Verarbeitungs- und Therapieprozessen	175
	Aufstellungen als eine zentrale Methode	177
6	Psychotherapie auf der Grundlage der Aufstellungsmethode	179
	Von der Familienaufstellung zur Traumaaufstellung	182
	Das Aufstellen des Anliegens	189
	Aufstellungen in der Einzelarbeit	194
	Validität und Reliabilität der Aufstellungsmethode	201
	Voraussetzungen für valide Aufstellungen	216
	Pragmatismus ohne Metaphysik	221
7	Fallbeispiele aus Einzel- und Gruppentherapien	225
	Männer und Frauen im Beziehungskrieg	225
	Kriege als Ursachen und Folgen von Traumatisierungen	238
	Friedenszeiten als Chance nutzen 248	
	Kriegsfolgen bis in die vierte Generation 253	
	Schreckliche Todesfälle und ihre Folgen in der Familie	264
	Adoptionen	269
	Traumata vor, während und nach der Geburt	274
	Geburtskomplikationen	275
	Zwillinge und Drillinge 280	
	Trauma und körperliche Krankheitssymptome	283

8 Wie können wir psychisch wieder gesund werden?	295
Sich auf den Weg machen	295
Vier Schritte im Heilungsprozess	297
Nur das eigene Anliegen bringt voran	298
Wahrnehmen und Fühlen statt Ausagieren	301
Illusionen erkennen und aufgeben	304
Symptome in ihrem Sinn verstehen	311
Übernommene Gefühle und symbiotische Illusionen aufgeben	313
Heilsame Schmerzen und Gefühle	326
Liebevoller Begegnung mit sich selbst	327
Sich wieder fühlen und ausdrücken können	329
Stabilisierung, Konfrontation und Ressourcen?	329
Rituale?	330
Versöhnung?	330
Bei sich sein und bleiben	332
9 Soziale und kulturelle Rahmenbedingungen für psychische Gesundheit	335
Mit dem Traumatisieren aufhören	335
Sichere Entwicklungsräume für Kinder schaffen	337
Kulturen der gesunden Autonomie entwickeln	340
Literatur	342
Verzeichnis der Fallbeispiele	348

VORWORT

Für die anstehende fünfte Auflage meines Buches *Verwirrte Seelen* hatte mir der Verlag freundlicherweise das Angebot gemacht, den Text grundlegend zu überarbeiten. Dieses Vorhaben erwies sich jedoch nach mehreren Anläufen als nicht machbar. Zu viel hatte sich in den über zehn Jahren, die seit dem Erscheinen dieses Buches im Jahr 2002 vergangen waren, in meinem wissenschaftlichen Denken und in meiner praktischen therapeutischen Arbeit verändert.

Es war daher naheliegend, die *Verwirrten Seelen* nicht durch Zusätze und Korrekturen aufbessern zu wollen, sondern diesem Buch seinen historischen Stellenwert in der Gesamtentwicklung meiner Arbeit zu belassen. Die *Verwirrten Seelen* sind der Ausdruck meiner Erkenntnisse wie Irrtümer zwischen den Jahren 1994 und 2002. Dieses Buch hat seinen Nutzen weiterhin darin, darauf hinzuweisen, dass sogar schwerste psychische Erkrankungen, die mit Diagnosen wie »Psychose« und »Schizophrenie« belegt werden, mit dem Konzept der mehrgenerationalen Psychotraumatologie stimmig zu erklären und therapeutisch wirkungsvoll zu behandeln sind. Die mehrgenerationale Psychotraumatologie ist eine alternative Erklärungstheorie und eine neue psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeit für sogenannte psychische Erkrankungen. Sie bezieht eindeutig Stellung gegen rein medikamentöse Therapien im psychiatrischen Feld.

Das vorliegende Buch schließt daher an viele Erkenntnisse an, die ich erstmals in den *Verwirrten Seelen* publiziert habe. Es verdichtet sie, korrigiert sie aber auch, wo es notwendig ist. Es stellt den aktuellen Stand meiner Erfahrungen und Erkenntnisse dar. Ich gehe nach wie vor davon aus, dass Traumata die Hauptursache für psychische und körperliche Gesundheitsprobleme von uns Menschen sind. Ebenso kann ich in meiner praktischen Arbeit weiterhin deutlich sehen, wie Traumaenergien und

-inhalte über den Weg der Mutter-Kind-Bindung über Generationen weitergereicht werden. Die Traumata der Vorgenerationen werden von der Psyche von Kindern geradezu aufgesaugt.

Das theoretische Konzept, das diesen Sachverhalt auf den Begriff zu bringen versucht, ist das »*Symbiosetrauma*«. Aus dem Symbiosetrauma heraus erwachsen die verschiedenen Formen von »*symbiotischen Verstrickungen*«, die wiederum die ganze Palette psychischer Auffälligkeiten und »Krankheiten« nach sich ziehen.

Ich bin mittlerweile dazu übergegangen, den Begriff »Seele«, der wegen seiner religiös-spirituellen Konnotationen vor allem im englischsprachigen Bereich Irritationen auslöst, durch eine eindeutigeren Definition »psychischer Prozesse« abzulösen. Das hier vertretene Konzept der Psyche ist auch hilfreich, um den Begriff Psychotrauma präziser fassen zu können. Traumata sind Ereignisse, die die Psyche dazu veranlassen, nicht aushaltbare Realitäten aus dem Bewusstsein auszublenden, statt den Zugang zur Realität herzustellen. Weiterhin stelle ich inzwischen bei der Definition des Traumakonzeptes das Phänomen der Spaltung in drei unterschiedliche Persönlichkeitsanteile eindeutig in den Mittelpunkt.

Mit der Theorie des Symbiosetraumas berührt die mehrgenerationale Psychotraumatologie ein tief verankertes gesellschaftliches Tabu. Die *Traumata von Müttern* werden als eine Hauptursache für psychische Störungen ihrer Kinder benannt. Damit bekommt die therapeutische Arbeit mit Patienten und Klienten eine eindeutige Ausrichtung: Es geht nicht um die Auflösung von Verstrickungen in einer Familie oder die Aussöhnung mit den Eltern, sondern um die praktische wie psychische Ablösung von traumatisierten Eltern und den Ausstieg aus symbiotischen Verstrickungen in einem Familiensystem. Es geht um die Integration der eigenen Persönlichkeitsanteile, die bei einem Symbiosetrauma und allen anderen damit verbundenen Traumata abgespalten worden sind. Das generelle Ziel der Therapie ist die Förderung der gesunden Anteile eines Menschen und seiner Fähigkeiten zu einer autonomen und selbstverantwortlichen Lebensführung. Dazu ist der Ausstieg aus der Welt der symbiotischen Illusionen und all der anderen Überlebensstrategien erforderlich. Diese verhindern den Kontakt mit der traumatisierenden Realität, überlagern den Zugang zum Mitgefühl mit sich selbst und blockieren somit den Kon-

takt eines Menschen mit sich und seiner Umwelt. Es geht darum, weder im Außen noch im eigenen Inneren Opfer oder Täter zu sein, sondern in das Fahrwasser einer gesunden psychischen Entwicklung zu kommen.

Das neue Verständnis von Psyche und Trauma ermöglicht auch ein verändertes therapeutisches Handeln. Ich habe auf dieser Grundlage nicht nur eine neue Methode, sondern ein eigenes psychotherapeutisches Konzept entwickelt, mittels menschlicher Stellvertreter psychische Innenräume im Außen sichtbar zu machen und Veränderungsprozesse sinnvoll in Gang zu setzen: das Aufstellen des Anliegens.

Bei der Methode »Aufstellen des Anliegens« wird konsequent mit den jeweils aktuellen Anliegen der Klienten gearbeitet. Das verhindert zum einen nutzloses therapeutisches Bemühen, wenn ein Patient überhaupt kein Anliegen für Veränderungsschritte vorbringen kann bzw. will. Es beugt andererseits auch der Gefahr vor, den Klienten in der therapeutischen Arbeit zu überfordern und Retraumatisierungen hervorzurufen.

Wenn wir aus unseren Verstrickungen herausfinden, unsere abgespaltenen Anteile integrieren, können unsere Gefühle wieder mit dem Strom des Lebens frei fließen, dann sind wir als Menschen ganz lebendig, nah an der Realität und nah bei uns selbst. Wir können auch nah bei anderen Menschen sein, wenn wir uns dafür entscheiden, und für uns alleine sein, wenn wir Ruhe und Abstand brauchen. Dann sind wir symbiotisch konstruktiv verbunden und zugleich autonom.

1 WO LIEGEN DIE WURZELN PSYCHISCHER PROBLEME?

ANLÄSSE FÜR PSYCHOTHERAPIE

Ich bin Hochschullehrer und praktizierender Psychotherapeut. Warum kommen Menschen zu mir und suchen psychotherapeutische Hilfe? Nach meinen Erfahrungen sind es vor allem die folgenden Anlässe:

- ◆ Partnerschaftliche Beziehungen gehen schief,
- ◆ in den Beziehungen mit den eigenen Kindern häufen sich die Belastungen,
- ◆ manche Menschen fühlen sich allein, sind ohne Partner und sehnen sich nach einer festen Beziehung,
- ◆ andere fühlen sich in Gruppen und Gemeinschaften isoliert,
- ◆ viele leiden unter Ängsten und Depressionen, einige zuweilen unter Psychosen,
- ◆ manche laborieren an lästigen körperlichen Symptomen, einige an schweren chronischen Erkrankungen oder sogar Krebs
- ◆ und zuweilen sind es Konflikte im Arbeitsleben, mit denen Menschen nicht mehr alleine klarkommen.

Psychische Probleme, »Störungen« oder gar »Krankheiten« äußern sich am häufigsten in konflikthaften zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie finden ihren Ausdruck auch in auffälligen psychischen oder körperlichen Leidenssymptomen.

Psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist meines Erachtens kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Selbstbewusst-

sein. Darin kommt der Wunsch zum Tragen, sich aus Abhängigkeiten zu lösen und in die eigene Kraft zu kommen. Zu etwa 80 Prozent sind es Frauen, die sich in einer Einzeltherapie oder in einer Gruppe durch einen Blick auf ihr Innenleben eine Verbesserung ihrer Lebenssituation erhoffen. Sie wollen sich selbst besser verstehen und persönlich wachsen. Frauen scheinen mit ihren Gefühlen und Beziehungsthemen offener umzugehen als Männer. Sie wollen vermehrt Verantwortung für ihr Leben übernehmen und die Beziehungen zu ihren Partnern und Kindern verbessern.

Wenn Männer um therapeutische Unterstützung nachsuchen, ist oft der aktuelle Anlass, dass sie von einer Partnerin/Ehefrau verlassen wurden oder dass es Konflikte am Arbeitsplatz oder Karrierebrüche gibt. Ich freue mich, wenn Männer keinen Bogen um ihre psychischen Probleme machen und sich psychotherapeutische Hilfe holen, um die psychologischen Ursachen ihrer Beziehungs- und Lebensprobleme zu ergründen.

Die folgende Anfrage kam z.B. von einem Mann: »Ich hätte gern eine Einzeltherapie bei Ihnen. In Stresssituationen verliere ich die Kontrolle über mich: Mein Herz klopft, meine Atmung geht schwer, ich kann nicht richtig denken und teilweise werde ich auch aggressiv, sodass ich den anderen beleidige und Dinge zu ihm sage, die mir hinterher leidtun. Das macht mir zunehmend zu schaffen. Die Ursache liegt sicher bei meinem Vater. Er war Alkoholiker und war äußerst jähzornig, sodass ich als Kind oft Todesangst hatte. Diese Angst kommt unter Druck heute noch durch. Intellektuell habe ich das begriffen, aber ich bin dem dann ausgeliefert. Ich wünsche mir, dass Sie ein wenig Zeit für mich haben und mir helfen, diese Blockade aufzulösen, damit mein Leben wieder gut fließen kann!«

Diese offene und sich selbst reflektierende Anfrage stellt eine reife psychische Leistung dar. In der Arbeit mit diesem Klienten kam der kleine Junge in ihm zum Vorschein, den er innerlich in sich abgespalten hatte und zu dem er nun emotionalen Zugang fand. Dieser kleine Junge war dann nicht länger »eine Blockade« für ihn, sondern eine Quelle von Lebensfreude und -energie.

Nach 25 Jahren psychotherapeutischer Tätigkeit bin ich davon überzeugt, dass jeder Mensch, ob Mann oder Frau, psychische Gesundheit

erfahren kann, wenn er sich auf den Weg macht und dieses Ziel verfolgt. Es ist nur eine Frage der Zeit, der Geduld, des eigenen Mutes und der Bereitschaft, die inneren Widerstände zu überwinden, die einer Heilung psychischer Verletzungen im Wege stehen.

Die Erfahrungen, die ich als Psychotherapeut seit nunmehr über 20 Jahren mache, zeigen mir mit großer Regelmäßigkeit: Aktuelle Probleme, die wir Menschen haben und die wir nicht von alleine lösen können, verweisen uns zurück auf ungelöste psychische Konflikte in unserer Vergangenheit. Sie machen uns darauf aufmerksam, dass alte Konflikte in unserem Innenleben noch nicht vorbei sind. Nicht selten gelangen wir dann bis an den Anfang unserer Kindheit, unserer Geburt oder vielleicht sogar unserer Zeugung.

FALLBEISPIEL 1

Einen Mann finden, der zu mir passt (Laura)

Laura hat sich in einem Gruppenseminar neben mich gesetzt, um eine Aufstellung zu machen. Sie ist eine Frau mittleren Alters, sie wirkt sympathisch und nett. Sie erzählt, dass sie seit ihrer Scheidung vor zwölf Jahren keine feste Beziehung zu einem Mann mehr hatte. Wenn sie kurzfristige Liebschaften eingehe, dann seien dies entweder Fernbeziehungen oder Beziehungen zu verheirateten Männern. Sie gibt sich selbst eine Erklärung dafür: »Ich denke, ich habe Angst, verlassen zu werden. Und verheiratete Männer haben mich ja bereits verlassen.«

Ich frage Laura nach ihrer Kindheitsgeschichte. Sie erzählt, dass sie als 16 Monate altes Baby zu ihrer Tante kam, weil ihre Mutter für längere Zeit ins Krankenhaus musste. Nach einem Jahr sei sie dann wieder zu ihrer Mutter zurückgekommen. Das Verhältnis zu ihrer Mutter sei für sie immer sehr schwierig gewesen.

Ich frage Laura weiter nach der Lebensgeschichte ihrer Mutter. Diese sei das fünfte von acht Geschwistern. Vor der Geburt ihrer Mutter sei ein Bruder früh gestorben. Dann fällt Laura ein, dass es auch vor ihrer eigenen Geburt ein Mädchen gab, das noch im neunten Monat im Mutterleib gestorben und dann tot auf die Welt gekommen sei. Für mich sind das zunächst

genügend Informationen und ich frage Laura nach dem Anliegen für ihre Aufstellung.

Laura meint, ihr Anliegen für die Aufstellung sei es zu sehen, wie sie wieder zu einer dauerhaften Partnerschaft »mit einem Mann, der zu mir passt«, kommen könnte. Ich schlage ihr vor, sich jemand aus der Gruppe für dieses Anliegen auszusuchen und im Raum aufzustellen. Sie selbst solle dann gleich dabeibleiben.

Die ausgewählte Stellvertreterin für Lauras Anliegen ist ganz wohlwollend zu ihr und findet ihr Anliegen gut und in Ordnung. Sie bemerkt dann in Lauras Augen eine Traurigkeit. Laura selbst fühlt jetzt Aufregung in sich hochsteigen. Sie möchte am liebsten davonlaufen (Abbildung 1).

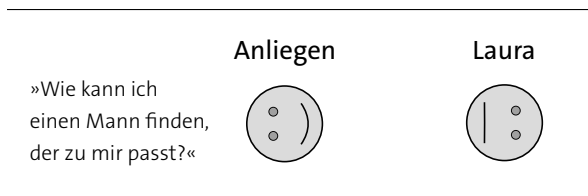


Abbildung 1: Laura und ihr Anliegen

Ich empfehle Laura, für den Anteil in ihr, der wegzulaufen möchte, eine weitere Stellvertreterin aufzustellen. Sie tut dies. Die Stellvertreterin für diesen Anteil spürt jedoch keinen Impuls wegzulaufen. Im Gegenteil, sie fühle sich ganz ruhig und möchte gerne dableiben. Laura und die Stellvertreterin für ihr Anliegen, die bislang von Angesicht zu Angesicht zueinander standen, wenden sich nun zu dieser anderen Stellvertreterin hin und stehen nebeneinander. Laura fühlt jetzt keine Aufregung mehr in sich und ist innerlich ruhiger (Abbildung 2). Die Stellvertreterin für den Anteil des Weglaufens möchte gern näherkommen. Laura will das zunächst nicht. Sie kann sich aber nach einiger Zeit doch dazu entschließen, zwei kleine Schritte der Annäherung in ihre Richtung zuzulassen.

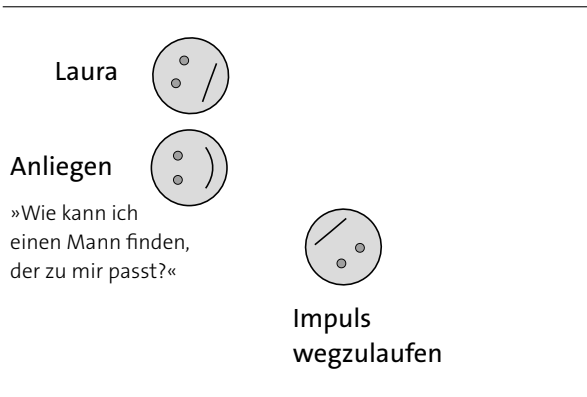


Abbildung 2: Der Impuls wegzulaufen

Jetzt empfehle ich Laura, zwei weitere Stellvertreterinnen auszuwählen: eine für ihre Mutter und eine für sich als Baby mit 16 Monaten. Sie macht dies, und die Stellvertreterin der Mutter und die Stellvertreterin für das Baby umarmen sich sofort. Das Baby weint und legt seinen Kopf auf die Schulter seiner Mutter (Abbildung 3). Die Mutter sagt merkwürdigerweise, dass sie Laura liebt, aber nicht für sie da sein kann.

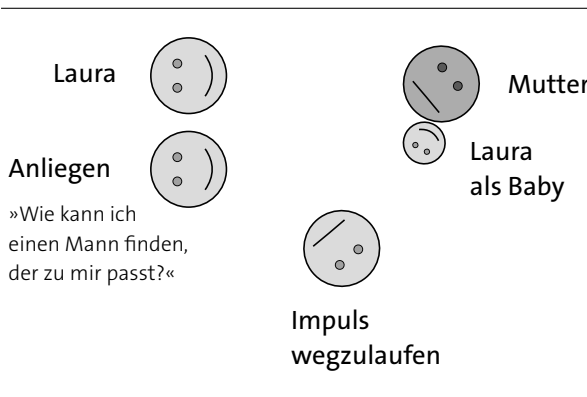


Abbildung 3: Laura, ihr Anliegen, ihre Mutter und Laura als Baby

Ich bitte Laura dann, das Kind, das vor ihr tot zur Welt kam, ebenfalls aufzustellen. Nachdem sie das gemacht hat, wird die Stellvertreterin für ihre Mutter immer unruhiger. Sie sagt: »Das geht einfach nicht!« Sie wendet sich schließlich von dem Baby an ihrer Schulter ab und läuft weg. Die Stellvertreterin für das Baby verliert dadurch ihren Halt und sinkt zu Boden. Sie krümmt sich dort zusammen, geht in eine embryonale Haltung und beginnt heftig zu weinen. Das Baby schreit nach seiner Mama. Diese kommt aber nicht mehr zurück (Abbildung 4).

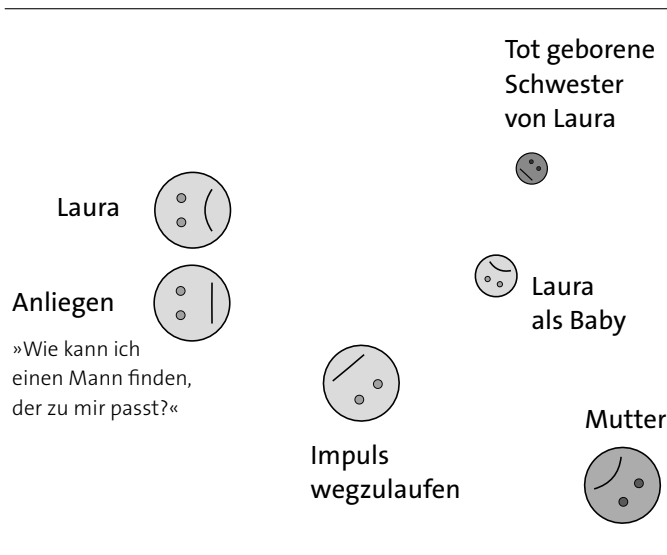


Abbildung 4: Lauras Mutter verlässt das Baby

Laura ist sehr berührt von der Verzweiflung, welche die Stellvertreterin für ihr inneres Baby zum Ausdruck bringt. Nach einer Weile geht sie zusammen mit ihrem Anliegen zu ihr hin. Sie fängt an, sie zu streicheln, zu trösten und zu umarmen. Das Baby ruft weiter nach seiner Mama und Laura versucht ihm zu erklären, dass die Mama weg ist, sie (Laura) aber nun als erwachsener Anteil da sei. Das Baby kann das nicht verstehen. Es weint weiter und Laura versucht vergeblich, es zu trösten (Abbildung 5).

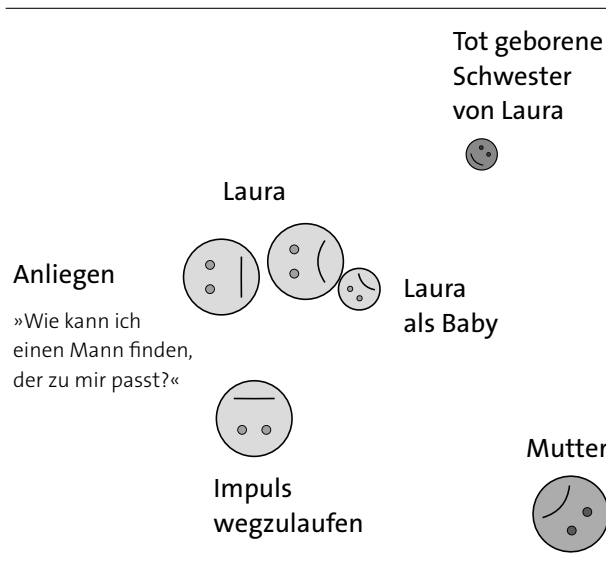


Abbildung 5: Laura versucht, das Baby zu trösten

Nach einer Weile sagt die Stellvertreterin für das Baby zu Laura: »Du musst mir sagen, dass wir zusammengehören!« Als Laura dies tut, bricht auch sie in Tränen aus und beide liegen nun flach am Boden und umarmen sich. Dabei ist es für Laura wichtig, dass ihr Anliegen hinter ihr ist und sie berührt. Nach einer Weile macht das Baby den Vorschlag aufzustehen. Laura und ihr Anliegen helfen ihm dabei, auf seine Beine zu kommen. Es ist, als ob dieses Baby nun versucht, auf seinen eigenen, noch sehr wackeligen Beinen zu stehen und seine ersten Gehversuche zu machen. Mit Hilfe von Laura und der Stellvertreterin für ihr Anliegen gelingt ihm das und es ist darüber froh und stolz. Bald beginnt es, herzlich zu lachen, und diese Heiterkeit erfasst nun auch Laura. Sie ist ganz vergnügt im Kontakt mit der Stellvertreterin für das Baby.

Zu dritt stehen jetzt Laura, ihr Anliegen und das Baby nebeneinander. Die Stellvertreterin für den Impuls wegzulaufen tritt vor sie hin. Sie fragt Laura, ob sie noch einen weiteren Schritt näherkommen dürfe. Laura gesteht ihr das zu, will aber nicht, dass sie ganz zu ihr herkommt. Lauras Mutter betrachtet

das Geschehen mittlerweile wohlwollend aus der Distanz und sagt, sie ist jetzt ganz stolz auf Laura. Wir beenden mit diesem Bild die Aufstellung (Abbildung 6).

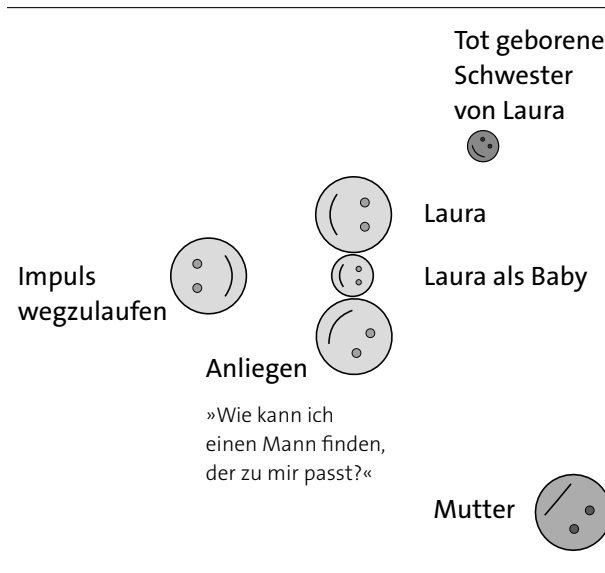


Abbildung 6: Laura kommt mit sich selbst in Kontakt

Zwei Tage nach dem Seminar schreibt mir Laura: »Das Seminarwochenende war für mich ganz schön anstrengend, aber trotzdem total gut und auch schön. Es geht mir richtig gut und ich fühle mich glücklich.«

Wie kann diese Aufstellung, ihr Ausgangsanliegen, der Entwicklungsprozess und ihr Ergebnis gedeutet werden?

- ◆ Das Anliegen von Laura scheint einerseits klar und drückt ein nachvollziehbares Bedürfnis nach einer stabilen Partnerschaft mit einem Mann aus. Andererseits bringt Laura bereits im Vorgespräch ihre Am-

bivalenz zum Ausdruck: Ihr ist bewusst, dass sie sich gezielt Männer sucht, mit denen eine dauerhafte Beziehung von vorneherein ausgeschlossen ist (verheiratete Männer und Männer, die weit weg von ihr wohnen). Der Ausdruck »ein Mann, der zu mir passt« ist deshalb merkwürdig unklar: Liegt es an den Männern oder liegt es an Laura, dass sie den passenden Partner für sich nicht findet? Sie wünscht sich intensive Nähe und zugleich hat sie Angst davor und weicht der Nähe aus. Es war also wichtig, dass in ihrer Aufstellung deutlicher wird, was die Ursache dieser Unklarheit ist.

- ◆ Aus dem Aufstellungsprozess lässt sich erschließen, dass es einen Anteil von Laura gibt, der Nähe nur schwer aushält. Als Ursache dafür scheint die Trennung von ihrer Mutter, als sie noch ein kleines Baby war, fortzuwirken. Als sie erst 16 Monate alt war, war ihre Mutter plötzlich über mehr als ein Jahr verschwunden. Dies kann ein Baby nicht verstehen und deshalb weint es und schreit nach seiner Mama. Wenn ein Baby dies eine Zeit lang macht, dann droht es, all seine Energie dafür zu verbrauchen. Es bringt sich damit selbst in einen lebensbedrohlichen Zustand. Daher muss ein psychischer Schutzmechanismus einsetzen, um trotzdem weiterzuleben, auch wenn die Mama nicht mehr da ist. Der Anteil, der unablässig die Mama sucht, muss innerlich unterdrückt werden und einem Anteil weichen, der bereit ist, sich auf die neue Situation und eine Ersatzmutter einzustellen. Es findet also eine psychische Spaltung in dem Baby statt. In Lauras Fall wurde ihr Bindungsproblem dadurch weiter verstärkt, dass sie nach einem Jahr, als sich dieser andere Anteil, der von nun an für Lauras Überleben zuständig war, an die Tante als Ersatzmutter gewöhnt hatte, wieder von ihrer Mutter zurückgeholt wurde.
- ◆ Der vordergründige Anlass, warum Lauras Mutter sie solange alleine ließ, liegt in einer körperlichen Erkrankung, weswegen sie sich längere Zeit in medizinische Behandlung begeben hatte. Der tiefere Grund scheint der Aufstellung zufolge jedoch im Trauma der Mutter zu liegen, die vor Laura ein Kind tot geboren hatte. Dies muss für Lauras Mutter so schrecklich gewesen sein, dass sie diese schmerzhaft Erfahrung nur verdrängen und abspalten konnte und den Kontakt mit dem neuen Kind zu vermeiden versuchte, indem sie krank wurde.

- ◆ Als sich Laura in ihrer Aufstellung ihrem in sich abgespaltenen und daher immer noch vorhandenen Babyanteil emotional zuwandte, konnte sie ihm helfen, sich aus seinem Zustand zu lösen, autonomer zu werden und wieder Anschluss an seine ursprünglich vorgesehene Entwicklung zu finden.
- ◆ Damit konnte sie sich selbst näherkommen. Ihr ursprünglicher Überlebensmechanismus, vor ihrer inneren Unruhe wegzulaufen, wenn es zu einer engeren Beziehung kommt (sie imitiert hier auch den Überlebensmechanismus ihrer Mutter), verlor seine Dringlichkeit. Sie konnte es am Ende gut aushalten, sich selbst ein gutes Stück näherzukommen. Ihre Verlassenheitsängste führten bei einem nahen Kontakt nicht mehr automatisch zu einer inneren Flucht und psychischen Spaltung. Sie konnte sich jetzt abgrenzen und bewusst stopp sagen, wenn es ihr doch zu nahe wurde.
- ◆ Solange Laura den Kontakt mit sich selbst vermeidet, kann es niemanden geben, der für sie passt bzw. es passen dann genau diese Partner, die für eine stabile Beziehung nicht infrage kommen. Laura wird also dann einen geeigneten Mann finden können, wenn sie sich selbst wiedergefunden hat. Dazu muss sie das traumatisierte und deshalb in ihr abgespaltene Baby von damals wieder in ihre Psyche integrieren.

Man kann das Ergebnis dieser Aufstellung allgemein so zusammenfassen: Wenn wir aufgrund von traumatischen Erfahrungen in unserer Kindheit eine psychische Abspaltung in uns haben, dann können wir keine gute Beziehung zu uns selbst herstellen. Wir reinszenieren das ursprüngliche Problem – hier das Bindungsproblem zwischen Laura und ihrer Mutter – immer wieder in unseren aktuellen Beziehungen. Weil wir kein Vertrauen in uns selbst haben und mit unseren Ängsten – auch unserer Wut und unserem Schmerz – nicht gut umgehen können, entwickeln wir kein Vertrauen zu Menschen, die uns nahe sind oder nahe sein könnten. Der gute Bezug zu uns selbst ist die Grundlage für gute Beziehungen mit anderen. Dazu müssen wir aus unserer inneren Spaltung herausfinden und bereits automatisierte Reaktions- und Verhaltensmuster wieder rückgängig machen, die anachronistisch sind und jetzt nicht mehr zum aktuellen Stand unserer psychischen Entwicklung passen.

DAS »AUFSTELLEN DES ANLIEGENS«

Das therapeutische Verfahren, mit dem ich überwiegend arbeite und das in dem oben zitierten Beispiel zur Anwendung kam, nennt sich »Aufstellung des Anliegens«. Ich habe diese Methode aufgrund meiner Auseinandersetzung mit dem »Familienstellen« Schritt für Schritt entwickelt. 1994 kam ich zum ersten Male über den Besuch von Seminaren Bert Hellingers mit »Familienaufstellungen« in Kontakt. Ich habe Familienaufstellungen danach selbst für mich ausprobiert und intensiv in meiner therapeutischen Praxis angewendet. Dadurch wurden mir die Vor- und Nachteile dieser Vorgehensweise immer klarer. Das, was ich heute mache, hat mit der ursprünglichen Philosophie und Methode des »Familienstellens« nichts mehr zu tun. Ich spreche bei meiner Art, mit der Methode des Aufstellens zu arbeiten, daher von »Traumaaufstellungen«.

Von der Aufstellungsmethode als solcher, also dem Phänomen der »stellvertretenden Repräsentation«, bin ich nach wie vor fasziniert. Wie ist es möglich, dass Menschen, die als Stellvertreter in eine Aufstellung gewählt werden, offensichtlich intuitiv das Innenleben eines anderen Menschen erfassen können, selbst wenn sie diesen zuvor noch nie gesehen haben? Aufgrund meiner Erfahrungen von nunmehr fast 20 Jahren traue ich mir zu sagen, dass diese Methode in hohem Maße valide sein kann, wenn man sie mit Bedacht anwendet. Ich erlebe es regelmäßig, dass sich die Patienten durch die Stellvertreter in einer Aufstellung in ihrem Innersten richtig erkannt und widergespiegelt fühlen. Wenn es einmal nicht der Fall sein sollte, sagen sie es für gewöhnlich und es findet sich dafür eine Ursache. Oft finden sich nach einer Aufstellung verblüffende Bestätigungen für Tatsachen, die während einer Aufstellung ans Licht kamen und von denen keiner der Stellvertreter zuvor etwas wissen konnte.

Das spezielle Format von Aufstellungen, mit dem ich seit 2010 therapeutisch arbeite, nenne ich »Aufstellen des Anliegens«. Es basiert auf meiner Theorie der mehrgenerationalen Psychotraumatologie und ist also nicht nur eine Technik, sondern die methodische Umsetzung eines psychotherapeutischen Konzepts (Ruppert 2002, 2005, 2007, 2010). Ich werde in diesem Buch anhand zahlreicher Fallbeispiele zeigen, wie diese Methode sinnvoll eingesetzt werden kann.

Manche Fragen zur Aufstellungsmethode, die vor Jahren noch brennend aktuell waren, sind für mich mittlerweile beantwortet, und viele Unklarheiten sind überwunden. Dennoch fühle ich, dass auch nach Jahren intensiver Therapiearbeit die Entdeckungsreise noch nicht an ihrem Ende angelangt ist. Die gemachten Erfahrungen suchen weiter nach Systematisierung und Präzisierung. Bindungsforschung, Traumatheorie und Gehirnforschung öffnen in raschem Tempo viele neue Einblicke und wollen in das Gesamtkonzept integriert werden.

Die Frage nach den wirkungsvollen Schritten, in denen sich heilsame psychische Veränderungsprozesse vollziehen, kann zudem nur in der täglichen therapeutischen Praxis beantwortet werden. Oft kommen Menschen zu mir, die schon vieles ausprobiert haben, was man ihnen als Hilfen angeboten hat. Manches hat ihnen geholfen, manche ihrer Probleme blieben völlig unberührt. Ich sehe das als Beleg, dass sich die Psychotherapie insgesamt noch weiterentwickeln muss. Vieles verstehen wir noch immer nicht oder erst allmählich und in kleinen Portionen. Wenn wir unsere menschliche Psyche nicht in ihrer ganzen Breite und Tiefe begreifen, bleiben viele unserer Bemühungen um psychische Gesundheit fruchtlos oder auf halbem Wege stecken. Sie können mitunter sogar mehr Schaden anrichten, als dass sie nützen.

Es geht mir in diesem Buch als Fortsetzung zu meinen früheren Büchern in erster Linie um folgende Fragen:

- ◆ Wie lässt sich der Bezugspunkt der Psychotherapie, die menschliche »Psyche«, noch klarer definieren?
- ◆ Was bedeutet von daher »psychische Gesundheit«?
- ◆ Welcher Logik folgen die einzelnen Schritte, die zur Gesundung einer menschlichen Psyche notwendig sind?
- ◆ Wie können sie mit Hilfe der Aufstellungsmethode optimal umgesetzt werden?
- ◆ Was macht Aufstellungen zu einem validen psychotherapeutischen Verfahren?
- ◆ Welche Schlussfolgerungen lassen sich aus solchen Erkenntnissen ableiten, um dem Entstehen von psychischen Erkrankungen vorzubeugen?
- ◆ An welchen Stellen könnte gesellschaftlich Vorsorge getroffen werden, um psychische Gesundheit allgemein zu fördern?

2 WAS IST DIE »PSYCHE«?

KÖRPER UND PSYCHE

Jeder Mensch ist ein Körper und besteht aus Materie. Dadurch haben wir Menschen Anteil an der Vielfalt der Eigenschaften des Materiellen und Stofflichen. Materie ist sowohl Festpartikel wie elektromagnetische Welle, das ist eine in der modernen Physik anerkannte Tatsache. Deshalb bestehen Menschen aus fester Substanz und sind zugleich Energiesysteme in unterschiedlichen Formen.

Das Wort »Psyche« kommt aus dem Griechischen und meint »Luft-hauch«. Es wird mitunter mit »Lebensodem« oder »Lebenskraft« übersetzt. Dies bedeutet, dass für die Menschen der frühen Hochkulturen das menschliche Innenleben noch nicht konkret begreifbar war. Sie malten sich in ihren Fantasien alles Mögliche aus, was dieses rätselhafte Etwas in ihnen sein könnte. Die nicht rein stofflich verstehbare Seite ihrer Existenz blieb selbst den klügsten Menschen bis in die Neuzeit hinein ein großes Mysterium.

Bei den alten Griechen waren es neben den Philosophen die Dichter, welche Geschichten über das Leben der Menschen, über Liebe und Tod, Leidenschaft und Schicksal wortgewaltig erzählten. In einer ihrer Dramen gibt es eine Frau mit dem Namen »Psyche«, die zur Geliebten von Amor, dem Gott der Liebe wird. Es müssen zahllose Abenteuer bestanden werden, ehe Amor und Psyche endlich als Liebespaar zueinanderfinden. In solchen Dramen und Verwicklungen projizierten die Menschen der Antike ihre eigenen Lebenserfahrungen in den Götterhimmel am Olymp.

Weil »die Psyche«, also das Wahrnehmen, Fühlen und Denken vom menschlichen Verstand nur schwer als etwas Materielles begreifbar ist,

wird es häufig als etwas Immaterielles, von der Materie gänzlich Losgelöstes aufgefasst. »Psyche« erscheint dann wie etwas, was sich dem Körper eines Menschen von außen hinzufügt. Das führt zu der Vorstellung, als wären Psyche und Körper etwas voneinander Unabhängiges. Diese dualistische Sichtweise, die Körper und »Psyche« bzw. »Seele« als etwas prinzipiell Getrenntes ansieht, gibt es in allen menschlichen Kulturen.

Aus meiner Sicht ist die »Psyche« (ich bleibe bei diesem Begriff, der sich im wissenschaftlichen Kontext eingebürgert hat, seit es die Psychologie als universitäres Fach gibt) ein Zusammenwirken von Materie, Energie und Information, so wie auch der Körper ein Zusammenspiel materieller, energetischer und informatorischer Qualitäten ist. Wie könnte man sich ein lebendiges Herz sonst vorstellen, wenn es nicht durch Energien in Schwung gehalten und durch Informationen gesteuert wird, wie intensiv und wie oft es schlagen soll?

Die Trennung der körperlichen und psychischen Seite eines lebendigen Menschen mag zwar aus theoretischen und analytischen Gründen Vorteile haben, aus praktischer Sicht ist sie meines Erachtens jedoch nicht haltbar. Wenn wir an uns selbst Körper und Psyche als etwas Getrenntes auffassen oder wenn wir bei anderen Menschen deren Körper und Psyche als etwas nicht Zusammengehörendes behandeln, spalten wir. Wir trennen etwas, was zusammengehört. Damit können wir uns selbst oder anderen im Endeffekt sogar Gewalt antun. Im Extremfall gehen wir mit der Ganzheit eines lebendigen Menschen um, als wäre er entweder nur geistloses Fleisch oder ein fleischloser Geist. Jeder Mensch ist aber meines Erachtens in jeder Sekunde seiner Existenz, mit jeder Faser seines Wesens eine Einheit von Materie, Energie und Information, die sich gemeinsam entwickelt.

PSYCHOSOMATISCHES NETZWERK

Die menschliche Entwicklung beginnt mit dem Wachstum von Körperzellen, in denen sich parallel immer mehr psychische Eigenschaften ausbilden. Nach der Vereinigung von Ei- und Samenzelle dienen die in den Genen verdichteten Energie-, Informations- und Aktionsprogramme dazu, dass die Entwicklung eines Embryos über eine Zelle-zu-Zelle-Kommunikation systematisch voranschreitet. Es gibt genetisch codierte Informationsprogramme, welche die Zellteilung und den Zellaufbau ermöglichen. Sie weisen jeder einzelnen Zelle ihren Platz und ihre spezielle Funktion in der Gesamtheit des sich ausformenden Organismus zu.

Das System der Hormone und Neurotransmitter ist ein weiterer wesentlicher Bestandteil, der einen lebenden Organismus steuert. Hormone sind die Stoffe, die den Organismus auf Hochtouren bringen oder ihn in den Tiefschlaf versetzen. Sie können seine Aufmerksamkeit lenken, seine Aktivitäten beschleunigen oder blockieren. Neurotransmitter bestimmen in feinsten Dosierungen das Erregungsniveau des Organismus und setzen eine Vielzahl von elektromagnetischen Strömen und Schwingungen in Gang.

Ohne ein hochintelligentes Immunsystem, welches den von äußeren Angriffen beständig bedrohten Organismus schützt, wäre dieser nicht überlebensfähig. Antigene, Fress- und Killerzellen und ein phänomenales Gedächtnis für die Baupläne von Antikörpern bilden die Grundlagen für ein hocheffizientes System, das den täglichen Kleinkrieg gegen immer neue schädigende Einflüsse gewinnen muss, die den lebenden Organismus bedrohen.

Die Psyche selbst beruht auf unzähligen Nervenbahnen, die miteinander in Verbindung stehen und sich im Gehirn zu einer größeren Einheit zusammenfinden. Sie ist in der Lage, ein immenses Ausmaß an Informationen, die außerhalb des Körpers existieren und die sich innerhalb des lebendigen Organismus in jeder Sekunde neu bilden, zu verdichten und zu sinnvollen Einheiten zusammenzufassen.

Genetische Informationen, das System der im Blutkreislauf zirkulierenden Hormone, das Immunsystem und die Psyche mit ihren unzähligen Nervenverästelungen bilden also zusammen die wesentlichen uns derzeit

bekannten Bestandteile eines »psychosomatischen Netzwerkes«, das einen lebendigen Organismus durchwebt (Faulstich 2010). Sie stehen auf vielfältige Weise untereinander im steten Austausch und durchdringen den lebendigen Organismus vom ersten Moment seiner Entstehung bis zu seinem Tod (Abbildung 7). Nach meinem Verständnis ist die Psyche also eine Eigenschaft und ein Wesensbestandteil lebender Organismen. Sie hat sich im Laufe der Evolution immer weiter ausdifferenziert, je komplexer die lebenden Organismen wurden. Ihre Entwicklung ist bei der Spezies Mensch sicher noch nicht zum Stillstand gekommen.

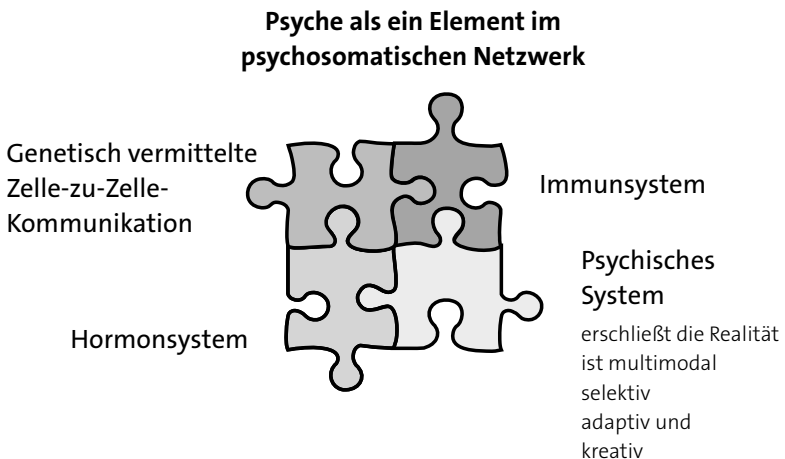


Abbildung 7: Das psychosomatische Netzwerk und seine Untersysteme

MERKMALE DER PSYCHE

Allgemein betrachtet hat die Psyche die Funktion, für den sich in einem laufenden Entwicklungs- und Veränderungsprozess befindenden lebendigen Organismus den Zugang zu den unterschiedlichen Realitäten zu schaffen, die für ihn von Bedeutung sind. Diese Realität besteht zum einen

aus den Fakten, die außerhalb des Organismus da sind, die »Welt« also, die aus der Perspektive des Organismus betrachtet seine »Umwelt« ist. Zum anderen ist es die Realität des Organismus selbst, seine sichtbare Oberfläche wie seine darunter verborgene »Innenwelt«, somit all das, was er selbst ist.

Nach meinem Verständnis besteht die »Psyche« aus vielen hochkomplexen Prozessen der Informationsverarbeitung, welche auf materiellen und energetischen Grundlagen beruhen. Weil die Umwelt vielschichtig ist, muss auch die Psyche vielschichtig sein. Sie ist daher »multimodal«, d.h. sie nutzt verschiedene Zugangskanäle, um sich die Informationen zu beschaffen, die sie in ihrer jeweiligen Umwelt braucht.

Diese psychischen Vorgänge erfüllen spezifische Funktionen für den Selbsterhalt eines Organismus und den Arterhalt der Spezies, zu der dieser lebende Organismus gehört. Die dafür notwendigen Informationsverarbeitungsprogramme besitzen eine außerordentliche Fähigkeit, sich an Veränderungen in der Umwelt eines lebenden Organismus anzupassen. Sie gewährleisten das Zurechtkommen mit verschiedenen und sich fortlaufend verändernden natürlichen wie artspezifisch sozialen Kontexten. Es ist daher eine besondere Qualität der Psyche, »intelligent«, d.h. mit Hilfe von hochkomplexen Informationsverarbeitungsvorgängen mit den wechselnden Realitäten umzugehen.

Die psychischen Programme sind aber nicht nur adaptiv, sondern auch enorm kreativ. Sie können aus sich selbst heraus vorhandene Informationen neu kombinieren und zusätzlich neue Informationen kreieren. Sie sind teilweise sogar in der Lage, sich selbst bewusst zu begreifen und sich ihrer eigenen inneren Logik gewahr zu werden.

Da offenbar nicht nur wir Menschen über eine Psyche verfügen, kann man sagen: Die Psyche bildet die jeweils relevante Realität für die verschiedenen Arten von Organismen artspezifisch ab, d.h. nur der Teil der insgesamt vorhandenen Realität wird psychisch repräsentiert, der einer Spezies zu ihrem Selbsterhalt dient und für ihre Vermehrung nützlich ist. Für uns Menschen sind deshalb andere Ausschnitte der Um- und Eigenwelt relevant als z.B. für Fische, Vögel oder Affen. Die psychischen Prozesse sind hochspezifische Formen der Informationsaufnahme und -verarbeitung für die jeweilige Art von Organismen.

Da die weiblichen und männlichen Exemplare einer Spezies, die sich geschlechtlich vermehrt, unterschiedliche Funktionen für den Arterhalt haben, muss auch ihre Psyche unterschiedlich sein. Ebenso spielt das Alter eines Organismus eine Rolle. Deshalb haben Männer und Frauen eine verschiedene Psyche und junge Menschen eine andere Psyche als ältere.

Die artspezifische Um- und Innenwelt wird also niemals vollständig durch die Psyche abgebildet, sondern immer nur in Ausschnitten. Die besondere Eigenwelt eines jeden Organismus wird selektiv in dem Maße psychisch widerspiegelt, wie dies für seine verschiedenen Entwicklungsphasen erforderlich ist.

Diese multimodale, selektive, adaptive und kreative psychische Repräsentation ihrer Um- und Eigenwelt ist den lebenden Organismen in unterschiedlichem Grade bewusst. Vieles läuft als psychischer Steuerungsvorgang innerhalb des Organismus völlig unbewusst ab, manches erreicht einen geringen Bewusstseitsgrad (z.B. im Ernstfall nur als Schmerzsignal) und nur über einige Realitätsausschnitte besteht eine innere Repräsentation in Bildern oder Worten, die wir als bewusste Klarheit bezeichnen können.

Zum Konzept der Psyche gehört für mich daher in guter psychologischer Tradition auch die Unterscheidung zwischen unbewussten, halb-bewussten und deutlich bewussten psychischen Prozessen. Die unbewussten Anteile der psychisch vermittelten Realitätsanpassung, -bewältigung und -erschließung eines lebenden Organismus sind aller Wahrscheinlichkeit nach weitaus größer als die bewussten. Sie sind die evolutionär betrachtet älteren Programme. Das Bewusstsein ist ein spätes Evolutionsprodukt. Das Wissen beispielsweise, dass durch den Geschlechtsverkehr Kinder entstehen, ist, menschengeschichtlich betrachtet, relativ jung. Für die Zeugung von Kindern braucht es in diesem Sinne auch keine bewussten Entscheidungen. Im Gegenteil: Das Bewusstsein kann dafür sogar hinderlich sein.

Auch Tiere haben offenbar ein Bewusstsein ihrer jeweiligen Lebenssituation. Je höher entwickelt und »sozialer« sie sind, desto mehr Bewusstsein scheint vorhanden zu sein. Frans de Waal beschreibt erstaunliche Be-

wusstseinsleistungen bei Schimpansen und Bonobos (de Waal 2010). Ohne die bewussten psychischen Leistungen bei Tieren oder Pflanzen in Abrede zu stellen, hat die menschliche Psyche innerhalb der verschiedenen Arten von lebenden Organismen, die wir kennen, den höchsten Grad an Bewusstheit über ihre äußere wie innere Realität erlangt:

- ◆ Wir haben uns ein ungeheuer differenziertes Wissen über unsere Umwelt bis hin in die fernsten Galaxien erschlossen.
- ◆ Wir können sogar in die Bewusstseinsphären der anderen Arten von Lebewesen vordringen.
- ◆ Wir verfügen über die Fähigkeit, Zugang zu unserem eigenen Unbewussten zu finden.

PSYCHISCHE LEISTUNGEN

Wenn ich bei Vorträgen die Frage stelle, was für die Zuhörer das Wort »Psyche« bedeutet, kommt häufig die Antwort: Psyche, das sind die subjektiven Gefühle. Gefühle sind jedoch nur ein Aspekt des Gesamtsystems Psyche. Die menschliche Psyche besteht aus einer Vielzahl von Einzelleistungen:

- ◆ »Psyche«, das sind verschiedene Formen der Wahrnehmung. Wir können sehen, hören, riechen, schmecken, spüren was in der Realität in unterschiedlichen Qualitäten als physikalische Festkörper, Energiezellen oder chemische Substanzen vorhanden ist.
- ◆ »Psyche« umfasst diverse Formen des Empfindens und Fühlens. Wir haben ein Körperempfinden und wir können Angst, Wut, Schmerz, Liebe, Stolz oder Scham mit Bezug auf das empfinden, was wir wahrnehmen. Erst durch Empfindungen und Gefühle werden die wahrgenommenen Realitäten zu einer für den wahrnehmenden Organismus subjektiv bedeutsamen Realität und erhalten ihren subjektiven Sinn. Ohne Empfindungen und Emotionen gibt es keine Motivationen. Ohne Körpersensationen und Gefühle bleibt uns die wahrgenommene

Realität äußerlich. Gefühle bilden deshalb die Grundlage von Subjektivität und Individualität. Aus den Augen aus dem Sinn – so wäre das Leben für uns Menschen, wenn es keine Gefühle gäbe. Für die Höherentwicklung einer Spezies spielen die emotionalen Reaktionen eine wichtige Rolle. Über die Gefühle wird ein intensiv erlebter Bezug zu anderen Lebewesen hergestellt, über die Gefühle kann ein einzigartiges Verhältnis zu sich selbst aufgebaut werden. Gefühle sind einerseits unmittelbar an erlebte Situationen gebunden, sie ermöglichen andererseits einen dauerhaften Bezug zu Umweltgegebenheiten und anderen Lebewesen. Auch wenn z.B. ein Mensch, den wir lieben oder vor dem wir Angst haben, im Moment nicht da ist, bleibt das Gefühl der Liebe zu ihm oder die Angst vor ihm psychisch präsent. Gefühle halten den Kontakt mit der Gegenwart wie der Vergangenheit in besonderer Weise aufrecht. Wer nichts fühlt, wird sich wenig an Vergangenes erinnern können. Heftige Gefühle können vergangene Erlebnisse so intensiv in Erinnerung rufen, als würden sie gerade jetzt geschehen.

- ◆ »Psyche« baut sich aus mehreren Formen des Denkens auf. Das Denken kann assoziativ sein, d.h. es verbindet über Vorstellungen oder Fantasien mehr oder weniger intuitiv oder willkürlich zeitlich und räumlich nebeneinander existierende Wahrnehmungen und innere Zustände miteinander. Denkvorgänge können instrumentell ausgerichtet sein und auf die kurzfristige Lösung von Problemen abzielen. Man kann aber auch analytisch-logisch denken, indem man Wahrgenommenes und Gefühltes auf seine fundamentalen Eigenheiten hin untersucht und sich darum bemüht, Ursachen, Gründe, Bedingungen und Folgen von Realitäten zu identifizieren. Analytisch-logisches Denken versucht den Dingen um uns herum und in uns auf den Grund zu gehen und Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden. Es achtet auf genau definierte Begrifflichkeiten. Unklare Begriffe und logische Widersprüche sind für das analytisch-logische Denken ein wichtiger Hinweis darauf, dass die Realität noch nicht klar genug erkannt ist.
- ◆ Ein wesentliches Element der menschlichen Psyche ist ihre sprachliche Äußerungsfähigkeit. Durch die Sprache kann ein vertieftes Bewusstsein für die Um- und Innenwelt geschaffen werden. Wenn Realitäten

zutreffend in Worte gefasst werden können, so ist das die Grundlage dafür, mit diesen auch praktisch besser umgehen zu können.

- ◆ Die menschliche Psyche verfügt über eine Reihe von Gedächtnisformen, die das Wahrnehmen, Fühlen und Denken durch kurz- wie langfristiges Speichern von Informationen unterstützen. Diese Gedächtnissysteme bewahren lebenswichtige Wahrnehmungs- oder Gefühlsmuster, Worte, Erkenntnisse, Erlebnisse oder Handlungsrouninen auf und häufen damit den Erfahrungsschatz für weitere Realitätserkundungen an. Die Erinnerungen sind entweder bewusst und können daher auch »explizit« benannt werden oder sie sind unbewusst und liegen »implizit« als aktivierbare Reaktionsmuster im psychosomatischen Netzwerk vor. Wir gehen heute davon aus, dass in der Anfangszeit der menschlichen Entwicklung die Erinnerungen nur implizit sind und erst ab dem zweiten Lebensjahr mit der zunehmenden Reifung des Gehirns eine explizite Erinnerung an das Erlebte möglich ist. Wie weit die impliziten Erinnerungen zurückreichen, ist eine offene Frage. Zumindest deutet sich in der psychotherapeutischen Praxis an, dass sowohl die vorgeburtlichen Erlebnisse wie die Geburtserfahrung selbst die Psyche eines Menschen wesentlich prägen können. Möglicherweise hinterlassen sogar die Vorgänge um Zeugung und Empfängnis eine informatorische Spur in einem lebenden Organismus. Es wird in diesem Zusammenhang von »Körper«- oder »Zellgedächtnis« gesprochen, zu dem man über regressive Therapiemethoden wie z.B. Hypnose Zugang bekommt oder das sich in den Zeichnungen und Spielen von Kindern ausdrücken kann (Eschenbach 1994).
- ◆ »Psyche« schließt bei uns Menschen die Fähigkeit zum Selbst-Bewusstsein ein. D.h. die menschliche Psyche hat, zumindest teilweise, eine Ahnung von ihrer eigenen Existenz und den Verfahrensweisen, wie sie funktioniert. Sie ist in hohem Umfange selbstreflexiv und kann sich dadurch bewusst selbst verändern und umprogrammieren. Die Frage nach dem »Wer bin ich?« ist die Frage nach der Identität. Identität kann in unterschiedlichen Lebensphasen Unterschiedliches bedeuten: Wer bin ich als Kind, als Jugendlicher, als junge Frau, als junger Mann, als erwachsene Frau, als erwachsener Mann, als alte Frau, als alter Mann? Als Kind nimmt man sich in erster Linie die eigenen

Eltern als Bezugspunkt und Vorbilder, um die eigene Identität daran zu orientieren. Wer nicht weiß, wer seine Mutter und sein Vater ist, hat ein großes Identitätsproblem. Jugendliche suchen in ihren Peergroups und in den Medien nach Idolen, denen sie nacheifern. Je älter wir werden, desto deutlicher wird, dass wir nicht das Leben anderer nachleben können, sondern unseren eigenen Weg finden müssen.

- ◆ Die psychischen Vorgänge können für sich genommen stattfinden oder sich in Verhaltensweisen und Handlungen umsetzen. Es können reflexhafte und instinktive Reaktionen eine Folge von Wahrnehmungen sein. Es können von Gefühlen getriebene Aktionen stattfinden oder es können sich wohlüberlegte Handlungsstrategien entfalten. Psychische Verarbeitungsprozesse führen zuweilen auch dazu, bewusst auf Handlungen zu verzichten und nichts zu tun.

Wahrnehmung, Emotion, Kognition, Ich, Reaktion, Handlung – alle psychischen Teilmodule werden durch die Lebenserfahrungen eines Menschen miteinander verbunden und als mentale Zustände abgespeichert und erinnert. Wie bei einem Modulbaukasten können die einzelnen psychischen Funktionen an- und ausgeschaltet werden. Die Prozesse des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens, Erinnerns oder des Sich-seiner-selbst-Bewusstseins können zwischen null und hundert Prozent variieren. Wir können entweder gar nichts sehen, hören oder riechen oder die Kapazitäten unserer Wahrnehmungsorgane vollständig ausnutzen. Wir können gar nichts fühlen oder hochsensibel sein. Wir können handeln, ohne dabei etwas zu denken, oder wir können unablässig nachdenken, ohne etwas zu tun. Im Bereich zwischen minimalem und maximalem psychischen Funktionieren gibt es alle möglichen Zwischenformen.

Damit die Psyche ihre Funktion in vollem Umfang erfüllen kann, müssen die speziellen Programme des Wahrnehmens, Fühlens und Denkens miteinander und untereinander verknüpft werden. Es muss eine Assoziation und Integration stattfinden, die das zunächst getrennt Erfasste zusammenfügt und im Laufe einer menschlichen Entwicklung zu einem immer dichter werdenden Netzwerk von psychischen Strukturen werden lässt, welches die diversen Realitäten immer genauer und präziser zu erfassen erlaubt.

