

Die pränatale Wurzel von Konflikten in der Partnerschaft

Carmen Ehinger und Franz Renggli

An eine Nervensäge

*Mit deinen Problemen
heisst es
bist du
eine Nervensäge*

*Ich liebe die Spitze
und Schneide
von jedem Zahn
dieser Säge
und ihr blankes Sägeblatt
und auch ihren runden Griff*

Erich Fried

Die Wanderung der Nervensägen

Auf unserer ersten gemeinsamen Wanderung in den Cinque Terre - wir waren gerade zwei Monate zusammen und frisch verliebt - erlebten wir unseren ersten grossen Streit, der uns innerhalb von nur wenigen Minuten fast bis an den Rand unserer Beziehung schleuderte. Was war geschehen?

Carmen:

Franz, dessen grosses Herz mir bis dahin soviel bedeutet hatte, wurde in meinem Erleben plötzlich unerträglich fürsorglich und aufdringlich, er schien mich unablässig kontrollieren zu wollen. Gleichzeitig fühlte ich mich nicht mehr wahrgenommen und nicht mehr gemeint. Für mich brach an diesem Tag eine Welt zusammen, denn ich hatte gehofft, den Mann für's Leben gefunden zu haben. Beinahe wäre ich alleine nach Hause gefahren mit dem festen Entschluss, ihn nie wieder sehen zu wollen.

Franz:

Carmen, deren Spontaneität und Fröhlichkeit mich so angezogen hatten, erlebte ich plötzlich als abweisend, kalt und unzugänglich. Sie schien mich nicht mehr zu wollen, was in mir eine völlige Verunsicherung und anschliessend eine bodenlose Wut auslöste. Auch ich war vom Ende unserer Beziehung überzeugt.

Am Tag nach diesem ersten grossen Konflikt dachten wir beim Weiterwandern viel über das, was geschehen war, nach. Wir versuchten, nachzuspüren, wo die Ursachen für diesen Streit lagen. Beide stellten wir damals fest, dass unsere heftigen Gefühle und Empfindungen an unsere jeweiligen frühen Verletzungen aus der Schwangerschaft anknüpften, dass wir gegenseitig unsere pränatalen Traumatisierungen aktiviert hatten.

Wir fanden heraus, dass unsere Schwangerschaftstraumen ausgesprochen polar sind, wie Schlüssel und Schloss ineinander passen, dass sie einerseits einen wichtigen Grund für unsere gegenseitige Anziehung darstellen, andererseits aber auch ein beträchtliches Konfliktpotential in sich tragen.

Um dies zu verdeutlichen, möchten wir an dieser Stelle unsere eigenen pränatalen Geschichten umreissen:

Carmen:

Vor meiner Zeugung erlebte meine Mutter, die einen grossen Kinderwunsch hatte, zwei Fehlgeburten. Noch heute bezeichnet sie die zweite Fehlgeburt als das schlimmste Ereignis ihres Lebens. Um später die Schwangerschaft mit mir halten zu können, nahm meine Mutter auf ärztliche Verordnung hin Valium. Dies sollte sie nach ihrer schwierigen Fehlgeburt beruhigen, hatte aber für mich in der frühen Schwangerschaft die unangenehme Folge von vergiftetem Blut aus der Nabelschnur, durch die auch ich das Valium aufnahm. Zusätzlich zu dieser Valium-Geschichte möchte ich meine Zeugungserfahrung schildern, so wie ich sie in der Regression erlebte: Sie ist auf der mütterlichen Seite dominiert von einem gierig verschlingenden Ei, das ein Spermium erlebt, das keine Verantwortung für eine Zeugung übernehmen will. Auf der väterlichen Seite ist ein Spermium, dem keinerlei Wahlmöglichkeit gelassen wird, und das eine lebensbedrohliche Panik empfindet.

Drei Aspekte aus meinem pränatalen Erleben sind für mich wie Lebensformeln:

Der erste ist, ein Ersatzkind nach zwei Fehlgeburten zu sein. Ersatzkinder haben meist das Gefühl, dass sie nicht selber gemeint sind, dass sie weder wahrgenommen noch gehört werden¹. Genau diese Verletzung hatte Franz in unserem oben erwähnten Streit aktiviert.

Der zweite ist meine Valium-Geschichte: aus der Regressionsarbeit weiss ich, dass diese eine Lähmung und Müdigkeit in mir hervorruft, und dass ich nicht die Wahl habe zu entscheiden, ob ich bleiben will oder nicht. Die Fürsorglichkeit von Franz erlebe ich unbewusst ganz schnell analog dieser Valium-Erfahrung, die für mich heisst: Müdigkeit, Gleichgültigkeit, Willenlosigkeit und Lähmung. Später, wenn der Stress grösser wird, spüre ich eine unbändige Wut, die mir dann aber hilft, wieder lebendig zu werden.

Der dritte Aspekt ist meine Zeugungserfahrung, die von der Energie her dem Valium-Erleben ähnlich ist: als Spermium keine Wahl zu haben und verschluckt zu werden. Auch diese Ebene kann Franz mit seiner gut gemeinten Fürsorglichkeit ansprechen und im extremsten Fall bei mir fundamentale Existenzängste auslösen.

Franz:

Meine Mutter erfuhr während ihrer Schwangerschaft mit mir, dass mein Vater eine Liebesaffaire mit einer anderen Frau begonnen hatte. Sie stürzte dadurch in eine unendliche Verzweiflung, dies auf dem familiären Hintergrund, dass schon ihr eigener Vater seine Frau ein Leben lang betrogen hatte. Meine Mutter unternahm während der Schwangerschaft einen medikamentösen

¹ O'Leary 2006

Suizidversuch, der sie, und mit ihr auch mich, an den Rand des Todes brachte. Die Beziehung meiner Eltern zerbrach eigentlich während meiner Schwangerschaft, trotzdem blieben sie ein Leben lang symbiotisch und miteinander streitend verbunden.

Unter diesem dramatischen Schwangerschaftstrauma liegt ein schwieriges Zeugungserlebnis verborgen. In der Selbsterfahrung rund um die Zeugung konnte ich in Seminaren mit Karlton Terry eine in all meinen Zellen gespeicherte rasende Ambivalenz erleben: Als Samenzelle bin ich verzweifelt und von einer mörderischen Wut erfüllt, da ich keine Chance habe, in die völlig abweisende Eizelle einzudringen. Aus der Perspektive der Eizelle ziehe ich mich „autistisch“ in mich zurück und will nicht berührt, geschweige denn befruchtet werden.

Diese frühen Erfahrungen hatten für mein Leben entscheidende Auswirkungen, die ich erst heute im Rückblick verstehen kann: Jedes Mal, wenn ich mich verliebte, geriet ich in einen psychosenahen Zustand. Aus meinem heutigen Verständnis heisst meine damals geprägte Lebensformel: „Wenn ich mein Herz öffne - früher für die Mutter, heute für meine Partnerin - dann sterbe ich“. Daraus wird mir auch verständlich, warum ich fast dreissig Jahre lang alleine gelebt hatte: meine Angst vor Nähe und Bindung war mindestens so gross wie meine Sehnsucht danach.

Unsere jeweiligen Schwangerschaftsgeschichten zeichnen sich auf der einen Seite durch eine hohe Polarität aus: die eine Mutter nimmt Medikamente, um ihr Kind behalten zu können, die andere Mutter nimmt sie, um sich und ihrem Kind das Leben zu nehmen; und ebenso konträr sind unsere beiden Zeugungsgeschichten: die eine Eizelle ist gierig verschlingend, die andere in höchstem Masse abweisend.

Auf der anderen Seite jedoch weisen beide Geschichten ein ähnliches Mass an Ambivalenz auf: die eine Mutter will schwanger werden, hat trotzdem aber Mühe, ihr Baby zu halten; die andere Mutter will nicht schwanger werden, wird es aber gegen ihren Willen trotzdem.

Nochmal zurück in die Cinque Terre: Was also war geschehen?

Franz:

Ich wollte, bedingt durch meine lange Einsamkeit, der Beziehung mit Carmen ganz besonders Sorge tragen und fiel damit in meine alte Rolle der Überfürsorglichkeit für meine depressive, suizidale Mutter. Dies mit katastrophalen Folgen für unseren Beziehungsalltag: Carmen fühlte sich in ihre Valium-Vergangenheit zurückversetzt mit allen dazugehörigen Gefühlen und Empfindungen: mangelnde Freiheit, Schläfrigkeit und Fremdbestimmung. Ihre darauf folgende Wut aktivierte bei mir wiederum mein altes Bedrohungsmuster: „Wenn ich mein Herz öffne, werde ich - für mich plötzlich und völlig überraschend - abgelehnt und zurückgestossen“. So kam ich in dem Streit in Kontakt mit meiner darunter liegenden Todesangst, die auch ich nur durch Wut ausdrücken konnte.

Im Verlauf unserer Beziehung setzten wir uns in unseren heftigen Konflikten immer wieder mit unseren frühen Traumatisierungen auseinander. Wir stellten dabei

folgendes fest: Immer wenn es uns gelang, unsere durch den Partner verletzten Gefühle auf die pränatale Ebene zurückzuführen, fanden wir auf einer tiefen Ebene zu mehr Verständnis füreinander und konnten so den Konflikt auflösen.

Aus diesen Erfahrungen heraus wagen wir die Annahme, dass in Partnerschaften die Ursachen für heftige Gefühle und den daraus resultierenden Spannungen immer auch in der pränatalen Zeit liegen. Das heisst: Der Partner oder die Partnerin sind **nur der Auslöser** von Konflikten. Die **Ursache**, warum wir so heftig reagieren, liegt in der **eigenen Verletzlichkeit**, die wiederum ihren Ursprung in einer Traumatisierung während der Schwangerschaft hat. Dies ist der Grundbaustein für unsere Arbeit mit Paaren.

Carmen:

In der Anfangszeit unserer Beziehung begannen wir damit, uns gegenseitig auf therapeutische Art, und dies immer auf der Körperebene, durch unsere Konflikte zu begleiten. Diese Idee wurde von mir zunächst aus der Not geboren: irgendwie mussten wir einander in unseren heftigen Auseinandersetzungen gewissermassen Erste Hilfe leisten. Dabei achteten wir immer sorgfältig darauf, die Rolle des „Patienten“ und des „Therapeuten“ regelmässig zu tauschen. Bald stellten wir fest, dass diese wechselseitige Begleitung für uns zu einer wunderbaren und neuartigen Möglichkeit der Konfliktbewältigung wurde. Aus dieser „Technik“ entwickelten wir mit der Zeit einen zweiten Grundbaustein für unsere Arbeit mit Paaren, da es uns ein Anliegen ist, diese Möglichkeit zur Selbsthilfe weiterzugeben.

So wertvoll diese gegenseitige Begleitung für uns persönlich war und noch immer ist, so wichtig ist für uns jedoch auch die Arbeit mit unserem gemeinsamen Therapeuten Wolfram Helke, der uns als aussenstehende und neutrale Person schon seit Beginn unserer Beziehung wundervoll begleitet. Dadurch wurde uns schon von Anfang an grosse Ehrlichkeit und offene, wenn häufig auch sehr schwierige Konfrontation möglich. Wir gingen immer wieder bis an die Grenzen unserer Beziehung und fürchteten uns davor, dass sie auseinanderbrechen könnte. Doch jedesmal, wenn wir den Mut dazu aufbrachten, unsere Spannungen mit grösst möglichem Respekt auszutragen, brachte uns dies nie eine Entfremdung, sondern immer nur eine Bereicherung und Vertiefung unserer Partnerschaft.

Durch die intensive therapeutische Arbeit an unseren pränatalen Geschichten, jeweils einzeln und auch als Paar, beruhigte sich unsere Beziehung mit der Zeit sehr, und wir fanden zu mehr Verständnis und Nähe.

Carmen:

Durch zahlreiche pränatale Körperprozesse, durch meine Trauma-Ausbildung in Somatic Experiencing bei Peter Levine und mit Hilfe von intensiver homöopathischer Arbeit setzte ich mich mit meiner aus der Valium-Geschichte resultierenden Müdigkeit, Lähmung und Willenlosigkeit auseinander und konnte zunehmend diese Empfindungen auflösen.

In Workshops bei Karlton Terry konnte ich ausserdem korrigierende heilsame und ideale Erfahrungen bezüglich meiner Zeugung erleben: eine Eizelle, die offen ist, um zu empfangen, ohne dabei zu verschlingen; eine Samenzelle, die sich in voller Verantwortung hingeben kann, ohne Existenzangst erleben zu müssen.

Franz:

Meine lange Selbsterfahrung, mein Studium der Psychoanalyse und v.a. meine über 20-jährige Körperpsychotherapie bei Elisabeth Schlumpf erweiterte ich durch die pränatale Psychotherapie.

Erst dadurch wurde es mir möglich, mein Herz für eine Beziehung zu öffnen, ich konnte erfahren, dass die Ambivalenz mich nicht so sehr von aussen her bedrohte, sondern – bedingt durch meine Zeugungsgeschichte – in jeder meiner Körperzellen gespeichert war. Mit der Zeit wurde meine „autistische“ Seite immer offener und meine drängende, unruhige Seite allmählich gelassener.

Unser theoretischer Hintergrund

In den 70er-Jahren konnte Stanislav Grof mit Hilfe von LSD zeigen, dass alle Menschen polytraumatisiert sind. Zwar sind die äusseren Geschichten unserer Verletzungen im Verlauf unserer Lebenszeit ganz verschieden, doch trotz ihrer Verschiedenheit zeigen diese traumatischen Erlebnisweisen immer ähnliche oder sogar identische Körpermuster auf.

Grof sieht die verschiedenen Traumatisierungen wie die Schalen einer Zwiebel, die ineinander verschachtelt sind. Im innersten Kern sind die Geburtstraumen enthalten (Coex-System). Wir möchten dazu ergänzen: Noch weiter innen liegen die Schwangerschaftstraumen verborgen. Diese durchziehen als Energie unser ganzes Leben - wir inszenieren unsere archaischen Verletzungen immer wieder neu, letztlich mit dem Ziel, sie heilen zu können.

Worte reichen nicht aus, um auf die frühe, archaische Ebene des pränatalen Traumas zu gelangen, welches nur über das Körpergedächtnis erreichbar ist und sich der Sprache entzieht. Das Wesen eines Traumas im Allgemeinen besteht in einem Nah-Tod-Erleben. Dies bedeutet, dass die Grenzen des betroffenen Individuums massiv verletzt worden sind, und sein ganzer Organismus entsprechend auf Angriff oder Flucht eingestellt ist. Noch bedrohlicher jedoch ist das Todeserleben in der Schwangerschaft, dies weil dem Baby meist weder Angriffs- noch Fluchtmöglichkeiten zur Verfügung stehen – es bleibt ihm eigentlich nur der Ausweg in den Totstellreflex: es dissoziiert, seine Seele verlässt den Körper.

In dieser tödlichen Bedrohung fällt es, als Ausdruck einer extremen Traumatisierung, in einen Schockzustand.

Im Trauma und noch mehr im Schock sind wir unfähig, uns zu orientieren, wir verlieren die Kontrolle und sind durch die von aussen auf uns einströmenden Ereignisse überwältigt: es geschieht zuviel, zu schnell, zu intensiv. Der Pegel des Stresshormons Adrenalin ist so hoch, dass dieses nicht oder kaum mehr abgebaut werden kann. Unser ganzer Körper ist auf permanente Bedrohung, auf nicht abreissende Alarmbereitschaft eingestellt.

Menschen im Trauma- oder Schockzustand haben keine Kraft mehr, sie sind aus

ihrer Mitte herausgeschleudert, sind unfähig Entscheidungen zu treffen, und sie sind abgeschnitten von ihren Ressourcen: den Quellen der Kraft und der Freude, von Liebe und Vertrauen, von der Sinnhaftigkeit des Lebens und den spirituellen Wurzeln.

Unsere Arbeit im Paarworkshop

Im Folgenden möchten wir darstellen, wie wir in unseren mehrtägigen Paarworkshops arbeiten und wie diese aufgebaut sind. Ausserdem möchten wir anhand von einzelnen Fallgeschichten zeigen, wie paartherapeutische Arbeit im pränatalen Raum aussehen kann.

Dabei sind wir bestrebt, nicht selber in der Funktion der Therapeuten zu sein, sondern die Paare sich gegenseitig begleiten zu lassen, wobei eine Person die Rolle des „Therapeuten“, die andere diejenige des „Klienten“ übernimmt und umgekehrt. Unsere Workshops sind eine Anregung, in dieser Art einander auch zu Hause zu begleiten – eine Anleitung zur Selbsthilfe. Wir sind in vielen Arbeiten ausschliesslich die „Live-Supervisoren“ und unterstützen nur dann, wenn jemand das Gefühl hat, dies zu brauchen.

In speziellen Übungen erarbeiten die TeilnehmerInnen zu Beginn, wie sie spüren, wann sie und ihr Partner im Vollbesitz ihrer Kraft und ihrer Mitte sind; wie es sich anfühlt, wenn Grenzen intakt und sie als Menschen mit ihren Ressourcen verbunden sind. In einem weiteren Schritt lernen sie, wie es sich anfühlt, wenn sie in ihr Trauma- oder Schockmuster fallen. All dies zu erkennen ist eigentlich nur auf der Körperebene möglich. Im Rahmen der gegenseitigen Begleitung ist es von zentraler Bedeutung, den Partner nicht zu werten und seine Aussagen niemals in Frage zu stellen. An Stelle dessen soll unser Wissen und Begreifen treten: Jetzt befindet sich der Partner in seinem frühkindlichen, d.h. pränatalen Bedrohungsmuster. Nur wenn uns diese Einsicht gelingt, finden wir das richtige Einfühlungsvermögen, um ihn auf dieser frühen Verletzungsebene, durch dieses Nah-Tod-Erleben begleiten zu können.

Körperübungen und körperorientierte Sprache

Vielen TeilnehmerInnen fällt es zu Beginn schwer, sich auf die Körperebene einzulassen, den Körper wahrzunehmen oder gar eine Sprache für ihre Körpererfahrungen zu finden. Um besser auf diese Ebene zu gelangen, zeigen wir ihnen Übungen, die von den Partnern jeweils wechselseitig ausgeführt werden: beispielsweise das einfühlsame Massieren der Füsse oder das ruhige Halten des Kopfes. Durch diese gegenseitige Zuwendung werden zusätzliche Ressourcen geschaffen.

Vor allem aber bieten wir verschiedene Übungen an, in denen die Erfahrung von Grenzen erarbeitet wird. Denn kaum etwas wird in der Paarbeziehung als so labil erlebt wie die Wahrnehmung und Wahrung der eigenen Grenzen.

In einem weiteren, ganz wichtigen und zentralen Schritt zeigen wir den TeilnehmerInnen, mit Hilfe welcher Sprache sie ihre Partner in das Erleben der Körperebene führen und sie dort begleiten können.

Auch hierzu bieten wir bestimmte, kürzere Übungen an. Wir zeigen, wie der Partner nach seinen Körperempfindungen gefragt werden kann, wie man über Sprache Ressourcen aufbaut und wie anschliessend mit deren Hilfe durch traumatisches Erleben begleitet wird.

Da diese Art von Begleitung sehr anspruchsvoll ist, waren wir zu Beginn unserer Arbeit mit Paaren skeptisch, ob wir den TeilnehmerInnen diesen Schritt zumuten sollten. Wir sind nach wie vor überrascht, wie gut die meisten sich auf diese neue therapeutische Sprache einlassen können. Wir erleben häufig, wie sich Menschen, die beruflich keinen therapeutischen Hintergrund haben, zu wahren Naturtalenten in diesem Bereich entwickeln.

Nach Beendigung der einzelnen Übungen fordern wir die Paare auf, sich darüber auszutauschen, wie es ihnen beim „Behandeln“ respektive beim „Behandelt werden“ ergangen ist.

Diese Körperübungen werden von den Paaren meist als grosse Hilfe angesehen und sie eignen sich auch gut, um zu Hause weiter angewendet zu werden.

Freie Musikimprovisation im Paarworkshop

Musik und Musikimprovisation ist ein wichtiges, täglich praktiziertes Element in unseren Workshops. Wenn wir lernen zu hören, wenn wir einander zuhören können, ist der grosse Teil eines Konfliktes schon bewältigt.

Neben dem Hören üben wir in der freien Musikimprovisation gleichzeitig den kreativen, spielerischen Selbstaussdruck. Diese Art der Improvisation ist durch die Arbeit des Zürcher Musiktherapeuten Volker Deutsch, dem Begründer der Initiatischen Musiktherapie, inspiriert. Beim gemeinsamen Musizieren steht uns ein „Spielplatz“ voll verschiedenster Musikinstrumente zur Verfügung: ein mächtiger Gong, diverse Trommeln und andere Perkussionsinstrumente, Gitarre, Harfe, Monochord, verschiedene Blasinstrumente und andere mehr begleiten uns auf unserer Reise in unbekannte musikalische Landschaften.

Das Improvisieren, die gemeinsame schöpferische Tätigkeit kann den einzelnen TeilnehmerInnen eine Hilfe sein, sich leichter in die Gruppe zu integrieren. Immer wieder beobachten wir, wie durch das Spielen der Bezug der Einzelnen zueinander gestärkt wird: Im Verlauf des Workshops werden die Improvisationen zunehmend zu einem Miteinander, zu musikalischen „Gesprächen“, in denen Emotionen mitgeteilt werden können ohne Worte brauchen zu müssen. Der Selbstaussdruck auf der einen, die Wahrnehmung des Aussen auf der anderen Seite kommen immer mehr in die Balance.

Das Musizieren bringt uns nahe an unsere Emotionen, das ganze Spektrum menschlicher Gefühle und deren Ausdruck wird dabei immer wieder hör- und erfahrbar: von der unbändig getrommelten Wut bis hin zur zärtlich gesungenen Liebe, von animalischer Lebensfreude bis hin zu spirituellen Sphärenklängen.

Eine der frühesten Sinneserfahrungen im Leben überhaupt ist das Hören. Da ist der Herzschlag und die Stimme der Mutter, das Rauschen ihres Blutes, das Geräusch des Darms und zunehmend auch die klangliche Wahrnehmung der Aussenwelt. Die Musik ist aus dieser Sicht auch ein Tor auf dem Weg in die pränatale Erfahrung: Musizieren als nonverbale, emotionale Art der Kommunikation steht unserem vorgeburtlichen, ebenso nonverbalen bzw. präverbalen Dasein nahe. Um an dieses

Erleben zu gelangen, ist es notwendig, die Sprache hinter sich zu lassen. Im Folgenden möchten wir einzelne Beispiele aus der musikalischen Arbeit in unseren Workshops darstellen.²

Musik auf dem Weg zur Ressource

Eric hält sich für unmusikalisch und mag seine Stimme nicht. Zu Beginn des Workshops beteiligt er sich wenig an den Improvisationen. Eine andere Teilnehmerin, die in ihrer Regressionsarbeit zu einer tiefen Lebendigkeit gefunden hat, bittet Eric, für sie zum Abschluss ihrer Arbeit ein Liedchen zu pfeifen - sie sagt, er pfeife in den Pausen immer so schön. Sie tanzt dazu, und im Raum entsteht eine wundervoll heitere Atmosphäre. Mit der Zeit entdeckt Eric auch verschiedene Instrumente, besonders die Gitarre, die in ihm beim Spielen eine gemütliche Lagerfeuerstimmung erweckt.

Musik als Spiegel der Paarbeziehung

Martin spielt einen kräftigen Rhythmus auf einer grossen Trommel. Neben ihm sitzend spielt seine Frau Helen auf einem kleinen Tamburin, mit dem sie die Pausen von Martins Rhythmus füllt. Beide stellen fest, dass sich dies so anfühlt wie im Alltag, wo Helen oft auch um Martins Struktur „herum malt“.

Musik als Spiegel und Auslöser von Trauma

In unserem Instrumentarium befindet sich eine sogenannte Shruti-Box, ein indisches Instrument mit einem dem Harmonium ähnlichen Dauerton. Nach einer ersten Improvisation möchte Astrid dieses fürchterliche Kästchen am liebsten zum Fenster hinauswerfen. Unsere Assoziation dazu ist, dass Astrid durch dieses „penetrante“ Instrument an die Geräusche der Schreinerei erinnert wird, in der ihre Mutter während der Schwangerschaft hart gearbeitet hatte.

Lange Zeit beteiligt sich Astrid wenig an den Improvisationen. Mit der Zeit entdeckt sie jedoch verschiedene Instrumente und geht auch lustige Dialoge mit Froschgequake und Vogelgezwitscher im Zusammenspiel mit Carmen ein. Während Astrid so selbstvergessen wie ein Kind am Spielen ist, schlägt hinter ihrem Rücken jemand mit voller Wucht auf den Gong. Astrid reagiert darauf mit soviel Angst, dass dadurch ihr altes Schleudertrauma so massiv geweckt wird, dass sie eine lange und sehr sorgfältige Begleitung braucht, um wieder aus ihren Schmerzen heraus zu kommen.

Rhythmus als (Über)lebenshilfe

Anita spielt in fast jeder Improvisation auf der von ihr mitgebrachten Schamanentrommel und tendiert dazu, damit die Gruppe zu dominieren. Anette erlebte sich seit dem Beginn ihrer Schwangerschaft als ungewolltes, vehement abgelehntes Kind, wodurch sie ihre Existenz in Frage gestellt sieht. Aus diesem Erleben heraus bedeutet das Trommeln für sie: da ist das Herz hörbar, ich bin am Leben.

Singen zur Transformation von Trauma

Karin hat als Kleinkind extrem viel geweint und wurde aus diesem Grund häufig mit Isolation bestraft. Während eines Improvisationsprozesses singt sie mit mächtiger Stimme eine wunderschöne und herzergreifende Melodie, die uns alle sehr berührt. Die Gruppe unterstützt musikalisch den Gesang von Karin und sie kann in dieser

² Die Namen der TeilnehmerInnen wurden in allen Beispielen geändert.

Situation ihre kräftige Stimme erleben ohne ausgegrenzt zu werden.

Musik zur Vertiefung und Integration der Regressionsarbeit

Ab und zu wird Carmen von TeilnehmerInnen gebeten, am Ende ihres Regressionsprozesses für sie auf der Harfe zu spielen.

Brian, ein Teilnehmer mit irischen Wurzeln, beschreibt seine Ei-Reise in wundervollen Bildern: ein Golfball fliegt weit und unendlich langsam durch die schöne Landschaft Irlands, bis er schliesslich weich und sanft im Gras landet. Danach taucht in ihm das Bild der irischen Pubs auf, mit hübschen und freundlichen Frauen, die dort bedienen: eine schöne Symbolik für eine heilsame Einnistung. Brian bittet Carmen am Ende seiner Arbeit, für ihn auf der Harfe zu spielen. Sie spielt irische Melodien und singt ein altes Lied in gälischer Sprache, das die Schönheit dieser einzigartigen Landschaft beschreibt. So gelingt es, sein Erleben noch stärker zu verankern.

Nachdem wir den Rahmen unserer Workshops dargestellt haben, möchten wir nun die Prozessarbeit von einzelnen Paaren detaillierter beschreiben. Bei diesen Körperprozessen, die zeitlich nicht beschränkt sind und meist zwischen einer bis zwei Stunden dauern, arbeitet jeweils ein Paar als „Therapeutin“ und „Klient“. Die anderen Paare schauen zu und können bei Bedarf als unterstützende Personen in den Prozess mit einbezogen werden.

Eric und Astrid

Eric und Astrid kamen zunächst zu Franz in die Therapie und entschieden sich, an einem Workshop teilzunehmen, um mehr Nähe zu einander zu finden. An ihren Beispiel möchten wir v.a. zeigen, wie es einem Paar gelingt, sich auf die Körperebene einzulassen.

Eric und Astrid kennen sich schon seit 25 Jahren. Sie sind heftig miteinander verstrickt. Eric leidet darunter, immer wieder in ein quälendes Schweigen zu fallen, das ihn in die Nähe von Suizidphantasien führen kann. Astrid hingegen kann sich in einem Redestrom verlieren, der es ihr verunmöglicht, mit Eric in Kontakt zu kommen

Astrids Geschichte:

Ihre Mutter wird schon während ihrer Schwangerschaft vom nach aussen hin charmanten, zu Hause aber gewalttätigen Vater, mit anderen Frauen betrogen. Sie ordnet sich unter und verliert ihr Selbstvertrauen. Während der Schwangerschaft arbeitet Astrids Mutter hart „wie ein Mann“ in der Schreinerei ihres Mannes. In der Mitte der Schwangerschaft bricht sie zusammen und liegt drei Tage lang wegen einer Lähmung im Krankenhaus.

Im Verlauf der vergangenen 15 Jahre erlebte Astrid fünf Autounfälle, die bei ihr ein schweres Schleudertrauma mit permanenten Kopf- und Rückenschmerzen hervorriefen.

Im Paarworkshop ist es Astrid möglich, sich auf diese Schmerzen einzulassen, es gelingt ihr zum erstenmal, sich von der sprachlichen Ebene zu lösen und in einen

tiefen Körperprozess gehen. Dies, weil sie sich ganz liebevoll begleitet fühlen kann: Eric massiert mit viel Zuwendung ihre Füße, Franz und Carmen halten jeweils eine Schulter. In dieser Geborgenheit kann Astrid, ohne überwältigt zu werden, einen rasenden Schmerz auf der Brust spüren, eine Verletzung, die wie ein Trichter durch den Körper bis zur Wirbelsäule reicht. Astrid wünscht sich, dass eine weitere Frau aus dem Workshop ihre Hand auf diese stark schmerzende Stelle, ihrem Brustbein, legt. Im Schutz der berührenden Hände wird der Schmerz stärker, der Trichter wird zu einem Pfahl, mit dem Vampire getötet werden. Dies betrifft die Stelle zwischen Astrids Schulterblättern, wo ein altes Schockmuster sitzt und niemand sie berühren darf. Durch Erics und unsere gemeinsame empathische Begleitung lässt ihr Schmerz mit der Zeit nach. Der Trichter und der Pflock durch ihre Brust verwandeln sich in eine Blumenwiese mit Schmetterlingen, Käfern und einem Maulwurf, schöne innere Bilder für eine gute Einnistung. Astrid wird lebendig und ihre Augen beginnen zu strahlen.

Eric's Geschichte:

Diese ist nicht weniger dramatisch: Seine Mutter erbricht die ganze Schwangerschaft hindurch. Er muss bei der Geburt mit der Zange geholt werden, wobei ein Auge so stark verletzt wird, dass dies zu einer lebenslangen Behinderung führt. Im Alter von zwei Jahren stirbt Eric fast an einer Krankheit. Als er mit 26 Jahren von zu Hause auszieht – er ist ein Einzelkind – wird seine Mutter so depressiv, dass sie drei Jahre lang bettlägrig wird und auf 40 Kg abmagert. Erst als Erics Vater droht, sie zu verlassen, kommt sie wieder aus ihrem Bett ins Leben zurück.

Eric wird in seiner Prozessarbeit von Astrid begleitet. Er kann seine Liebe und Zuneigung für sie zeigen und sie offen um ihre Nähe bitten, die ihm im Alltag so oft fehlt. In ihm kommt ein unendlich weicher und liebevoller Kern zum Vorschein.

Eindrücklich sind die unterschiedlichen Überlebensstrategien der beiden Mütter von Eric und Astrid. Seine Mutter fällt in Depressionen, denen sie hilflos ausgeliefert ist, ihre Mutter arbeitet bis zum Umfallen bzw. bis zur Lähmung. Dem entsprechend verhalten sich Eric und Astrid kontrovers in ihren Konflikten: Eric zieht sich in sein Schweigen zurück und hat gleichzeitig Angst, so depressiv wie seine Mutter zu werden, Astrid fällt in einen ununterbrochenen Redefluss, unter dem ein Bedürfnis nach Nähe verborgen ist.

Nach dem Workshop sind beide verbundener mit sich selbst, sie sind sensibilisiert für die Verletzlichkeit des Partners und haben gelernt, einander ihre Bedürfnisse und ihre gegenseitige Liebe freier mitzuteilen. Sie wirken offener und weicher, mit einem neuen Zugang zueinander.

Karin und Stefan

Karin und Stefan leben schon lange zusammen und haben zwei erwachsene Kinder. Sie kommen in den Workshop, um alte Muster, alte Bilder des Partners loslassen zu lernen, und um die Liebe wieder mehr fließen zu lassen.

Der Konflikt in ihrer Partnerschaft ist geprägt von Karins Wunsch nach mehr Nähe und von Stefans Bedürfnis nach mehr Raum.

Karins Geschichte:

Karin kommt sieben Jahre nach ihrem Bruder zur Welt, vor ihrer Schwangerschaft erlebt ihre Mutter zunächst noch eine Fehlgeburt. Karin weint als Kind schrecklich viel. Sie wird von den Eltern darum zweimal in ein Kinderheim gegeben, wo sie lernen soll, ruhig zu sein. Dies ist für sie eine traumatisierende Erfahrung, zumal sie dort des Weins wegen in einem dunklen Gang allein gelassen wird. Während ihrer Kindheit hat Karin Mühe, Wurzeln zu schlagen.

Als Erwachsene, besonders in der Beziehung mit ihrem Mann Stefan, übernimmt Karin zuviel Verantwortung und trifft die wichtigen Entscheidungen. Sie fühlt sich von ihm in die „Täterrolle“ gedrängt.

Im Folgenden möchten wir eine wichtige Prozessarbeit von Karin darstellen. Diese fand notfallmässig am Ende eines Workshops statt und wurde aus diesem Grund von Carmen und nicht von ihrem Mann begleitet. Darin kommt deutlich zum Ausdruck, woher die grosse, mit endlosem Weinen verbundene Trauer Karins stammt: sie übernimmt für ihre Eltern die Trauer um das vor ihrer Entstehung durch eine Fehlgeburt verlorene Kind, eine Trauer, die ihre Eltern vermutlich bei sich selber stark abgewehrt hatten. Karin hat damit verbunden Schuldgefühle, sie hat das Gefühl, eigentlich nicht da sein zu dürfen. Möglicherweise stammt ihre Tendenz, zuviel Verantwortung zu übernehmen aus dieser frühen Geschichte. Wir erleben in Karins Körperprozess die Transformation ihrer Trauer und Schuld in Lebens- und Daseinsfreude, in der auch das Alleinsein Platz haben kann:

Am Ende des Workshops hatten wir die TeilnehmerInnen gebeten, einen Stein für ihre Partner zu beschriften und ihnen diesen zu überreichen. Karin bekommt von Stefan einen Stein mit der Aufschrift: „Zeit und Raum für dich“. Dieser Satz aktiviert Karin, denn sie wünscht sich mehr Zeit mit Stefan und nicht für sich allein. Zeit für sich zu haben bedeutet für sie, einsam zu sein und weckt die Erinnerung an die traumatische Isolation im Kinderheim.

Karin spürt einen Stein in der Brust, der sich in einen Grabstein verwandelt und auseinander bricht. Darin sieht sie das Skelett eines Babys und beginnt zu weinen. Das Skelett zerfällt, es wird heller und ein klarer Gebirgsbach schwemmt alles fort. Doch aus diesem entsteht anschliessend ein Erdbeben, das alles zudeckt. Unter der Erde liegen viele Skelette. Karin spürt grosse Trauer. Sie möchte ein Kreuz für diese Skelette aufstellen und empfindet gleichzeitig Schuldgefühle. Auf Carmens Frage, was das für eine Schuld ist, antwortet Karin, dass sie nicht da sein dürfte, dass sie nicht am richtigen Ort sei. Sie empfindet die Schuldgefühle in der Stirn (= Einnistung, vgl. Emerson), die gleichzeitig heiss wie Feuer wird.

Nachdem in ihrem inneren Erleben kühlendes Wasser darüber geflossen ist, bleibt Asche zurück.

Die anderen Gruppenteilnehmer setzen sich im Kreis um Karin herum und bilden einen Uterus, ich sitze hinter sie und halte ihre Stirn.

Karin sieht sich in einer feinen Seifenblase sitzen und spürt, dass ihre Umgebung lustig und lebendig wird, sie sieht spielende Putten. Ein Dämon taucht auf und sagt: „Du nimmst dir zu viel Zeit.“ Auf die Frage, ob der Dämon eine Chance gegen die spielenden Putten habe, packen ihn diese und führen ihn weg. Karin spürt, dass es jetzt gut ist, da zu sein und erlebt auch das Alleinsein positiv. Am Ende der Prozessarbeit spielt Stefan für sie eine Melodie auf der Harfe, und die KursteilnehmerInnen sitzen wie die Putten aus Karins innerem Erleben um sie herum

und benehmen sich ganz übermütig.

Stefans Geschichte:

Stefans Mutter erlebt eine Fehlgeburt, laut ihren Ärzten soll sie keine Kinder bekommen können, was sich aber als falsche Diagnose herausstellt. Stefan kommt als zweites Kind nach seiner Schwester zur Welt. Er ist ängstlich, lieb und verträumt, häufig krank, hat viel Heimweh und versteht die Welt nicht. Für den Vater ist er ein Weichling, er selbst erlebt sich in langer finanzieller und emotionaler Abhängigkeit von den Eltern. Als Erwachsener wird Stefan ähnlich abhängig von Karin. Er hat zu wenig Raum und Zeit, er will nicht mehr klein sein und wünscht sich, seine Kraft spüren zu dürfen.

Stefans Prozessarbeit wird von Karin ganz subtil begleitet. Hier zeigt sich, wie Stefan sich aus dem Gefühl des abhängigen Kleinseins in Verbundenheit mit Hilf- und Kraftlosigkeit befreien kann. Dadurch, dass sein Kleinsein an den richtigen (pränatalen) Platz kommt, kann Stefan gleichzeitig seine Kraft integrieren.

Mit dem Thema: „Die Welt versteht mich nicht, ich verstehe die Welt nicht“ spürt Stefan einen Druck hinter dem Brustbein, er erstarrt in den Armen und wird hilf- und kraftlos. Er macht Fäuste, befreit seine Kraft gegen Widerstand von aussen und schreit: „Ich will da heraus, ich bin nicht so klein wie ihr meint, ich will Raum.“ Darauf folgt ein Anfall von Schluchzen und Stefan hält sich die Hand an die Stirn (=Einnistung). Auf Karins Frage, was er brauchen könnte, antwortet er, dass er seinen Wunsch nicht aussprechen möchte, um nicht lieb „danke“ sagen zu müssen. Doch schon allein die Vorstellung seines Wunsches lässt ihn Kraft spüren, was dazu führt, diesen doch zu formulieren: die ganze Gruppe soll für ihn Musik machen, damit er dazu tanzen kann. Die WorkshopteilnehmerInnen spielen eine kraftvolle Musik, Karin und Franz tanzen in wilden Bewegungen mit Stefan. In Begleitung von Franz bewegt er sich zum Boden hin und macht sich ganz klein, die Gruppe setzt sich wie ein Uterus um ihn herum. Carmen sagt: „Es ist schön, dass du da bist, wir danken dir für deine Kraft.“ Stefan gelingt es, sein pränatales Kleinsein und gleichzeitig seine ganze Kraft zu spüren.

Karin und Stefan lernen im Workshop ihre jeweiligen eigenen Traumamuster kennen und können zudem die verletzte Stelle des Partners miterleben. Karins Bedürfnis nach Nähe löst bei Stefan das Gefühl aus, abhängig und klein zu sein. Stefans Bedürfnis nach Raum ruft wiederum in Karin das Gefühl von Einsamkeit wach. In dem Masse, wie Karin ihre Autonomie, Stefan seine Kraft spüren lernt, können sie sich freier begegnen. Die Liebe kann freier fließen, so wie es beider Wunsch für den Workshop war.

Helen und Martin

Helen und Martin sind ein Paar Anfang Vierzig, sie kennen sich schon seit der Schulzeit und haben zusammen drei Kinder. Martin arbeitet sehr viel, oft auch weit

weg von zu Hause, und Helen ist über seine häufige Abwesenheit verzweifelt. Obwohl Martin ihr immer wieder versichert, sich mehr Zeit für sie und die Familie nehmen zu wollen, arbeitet er eher noch zunehmend mehr. Helen formuliert klar ihren Wunsch nach mehr Nähe. Diese wünscht sich Martin zwar auch, geht aber so in seiner beruflichen Tätigkeit auf, dass er nicht bereit ist, dort Abstriche zu machen.

Helens Geschichte:

Ihr grosses Thema ist das Alleinsein, ihre Einsamkeit. Sie kommt nur ein Jahr nach der Geburt ihrer älteren Schwester zur Welt, was eigentlich viel zu früh ist. Helen hat das Gefühl, ihre Eltern durch ihre Ankunft überrumpelt zu haben und erlebt sich aus diesem Grund schuldig. Ihre Mutter fühlt sich vom Vater im Stich gelassen: dieser gibt sie zur Geburt im Spital ab und geht wieder nach Hause. Helen ist ein sogenannt schwieriges Baby, das viel erbricht. Sie wird im Alter von zwei Jahren von den Eltern bei einer Tante zurückgelassen, da diese mit ihrer älteren Schwester in die Ferien fahren.

Helen beschreibt ihr Grundgefühl als ein Nicht-Ganz-Da-Sein mit einem Nebel zwischen sich und der Welt. Vermutlich muss Helen schon ganz früh die eigene Mutter in deren eigener Einsamkeit stützen.

Im Zusammenhang mit ihrer Zeugung vermutet Helen eine verschlossene Mutter, die ihr später vermittelt: „Die Männer wollen sowieso immer nur das Eine“.

In der Körperarbeit erlebt Helen ein Gefühl der Lähmung. Wenn ihr jemand zu nahe kommt dissoziiert sie und kann dies erst wahrnehmen, als sie von anderen KursteilnehmerInnen darauf aufmerksam gemacht wird. Mit der Aufforderung, sich Raum zu verschaffen, taucht in ihr eine chaotische Wut auf - es fällt ihr unglaublich schwer, Grenzen zu setzen. Unter ihren Verlassenheitsgefühlen spürt Helen die Wut, die Martin mit seinem Weggehen bei ihr auslöst. Durch diese Wut verschliesst sie sich vor ihm und kann sich bei seiner Rückkehr ihm gegenüber nicht mehr öffnen. Diese Verschlussenheit löst bei ihr grosse Scham aus, da sie sich eigentlich wünscht, offen zu sein. Sie kann in ihrer Prozessarbeit diese Scham zum erstenmal formulieren und fühlt sich dadurch entlastet.

Martins Geschichte:

Martin ist das einzige Kind seiner Eltern, die beide kriegstraumatisiert sind. Der Vater, den Martin als stark cholerisch bis gewalttätig beschreibt, wird als Kind im Krieg evakuiert und ist drei Jahre lang von seinen Eltern getrennt ohne sie zu sehen. Die Mutter verliert als kleines Mädchen im Krieg ihren über alles geliebten älteren Bruder, an dem sie bis heute hängt und auf den ihr Mann unbewusst eifersüchtig ist. Martin ist als Kind viel krank und erlebt zwei einschneidende Trennungen von den Eltern: Als 3-jähriger wird er für 6 bis 8 Wochen zu den weit entfernt lebenden Grosseltern gegeben, und wegen einer Tuberkulose wird er im Alter von 10 Jahren ohne Kontaktmöglichkeit zu den Eltern für einige Wochen in ein Kinderheim geschickt. Martins grösste Ressource im Leben ist Helen. Wenn sie ihn wegen eines anderen Mannes verliesse, würde er aus Verzweiflung zum „Profikiller“ werden.

Martins Thema in der Körperarbeit, die von Helen einfühlsam und kompetent begleitet wird, ist seine existenzbedrohende Eifersucht, sein Zumachen und sein Rückzug. Im Verlauf der Arbeit entsteht ein dissoziativer Sog und Martins Beine und Füsse verschwinden aus seiner Wahrnehmung. Er zieht sich in „seine Burg“ zurück, zu der niemand, nicht einmal Helen, bis ins Innerste Zugang hat.

Spannend in dieser Arbeit ist, wie sich aus unserem Setting der gegenseitigen Begleitung spontan eine Art Familienaufstellung entwickelt: Carmen unterstützt Helen in ihrer therapeutischen Rolle, erlebt sich jedoch plötzlich in der Position von Martins Mutter. Franz, der zu seinem Vater wird, will sich neben Carmen setzen und legt seine Hand auf ihr Bein, was für sie als Mutter unerträglich ist: Sie sehnt sich nach ihrem im Krieg gefallenen Bruder, dessen Platz in der Arbeit von einem anderen Teilnehmer eingenommen wird. Carmen spürt die Trauer um diesen Bruder und möchte sich von ihm verabschieden, um endlich Zugang zu ihrem Mann zu finden.

Franz als Vater spürt, dass es ihm unmöglich ist, seine Frau anzuschauen und starrt immer nur auf den Sohn, der ihn hingegen mit keinem Blick würdigt und ausschliesslich seine Mutter ansieht. Franz findet diese Situation so unerträglich, dass sich seine Augen unwillkürlich schliessen: er will die Welt nicht mehr sehen. Als Carmen ihn in der Rolle von Martins Mutter berührt und ihn bittet, sich ihr zuzuwenden, kann er die Augen kaum öffnen, beginnt zu hyperventilieren und fällt in einen todesähnlichen Zustand. Als es ihm schliesslich gelingt, seine Frau anzuschauen, überfällt ihn eine grosse Trauer. Martin, der noch immer den Hass auf seinen strengen Vater spürt, ist durch diesen Prozess tief beeindruckt.

Die Konflikte in Helens und Martins Beziehung sind von beider Einsamkeit und Rückzugstendenz geprägt, die sie auf Grund ihrer jeweiligen frühen Geschichte jedoch ganz verschieden ausleben. Helen empfindet als Kind Schuldgefühle, weil sie ihre Eltern „übrumpelt“ hat und übernimmt aus diesem Grund die emotionale Fürsorge für ihre Mutter. Sie muss diese von allem Anfang an beschützen und sich um deren Einsamkeit kümmern. Diese Rolle übernimmt sie auch in ihrer Partnerschaft, da sie wahrscheinlich Martins tief sitzende Unsicherheit und Abhängigkeit spürt. Indem er von ihr so sehr gestützt wird, kann er sich vollumfänglich in seinem Beruf entfalten und benutzt diesen gleichzeitig auch als Rückzugsmöglichkeit, als seine „Burg“. Möglicherweise fühlt er sich durch Helens Verlassensängste weggetrieben, da diese in ihm das Bild seiner klammernden und dominanten Mutter wecken, das nicht durch einen emotional anwesenden Vater ausgeglichen ist.

Durch ihre Arbeit können beide diese Dynamik bei sich spüren und zum Teil verändern. In der Zeit nach dem Workshop beginnt sich Martins Beziehung zu seinem Vater und auch das Verhältnis seiner Eltern untereinander positiv zu verändern.

Ingrid und Christian

Ingrid und Christian, die zusammen zwei kleine Kinder haben, kommen zu uns in die Paartherapie weil sie sich in einer schweren Lebenskrise befinden: Christian hat sich in eine andere Frau verliebt und verschweigt Ingrid während eines halben Jahres, dass er eine Aussenbeziehung eingegangen ist.

Ingrid ist tief gekränkt, fühlt sich verraten und schwankt zwischen Wut und Trauer. Christian, der in der Zwischenzeit seine Aussenbeziehung abgebrochen hat - er will die Beziehung mit Ingrid leben - wird von seiner Trauer über den Verlust der anderen Frau geradezu überschwemmt. Im Zusammensein mit ihr war es ihm zum erstenmal in seinem Leben möglich, gleichzeitig offen zu sein und sich selber dabei nicht wie bisher zu verlieren. Der Mailkontakt, der nach wie vor zwischen ihnen besteht, hilft

Christian, um Abschied zu nehmen, wird aber von Ingrid als weiterer Verrat erlebt.

Christians Grundgefühl in der Beziehung mit Ingrid ist, dass sie sich ihm gegenüber nicht auf einer tiefen Ebene öffnet, und dass er von ihr nicht genügend Nähe bekommt. Ingrid hingegen hat das Gefühl, sie könne Christian nie genügen und mache immer alles falsch.

Christians Geschichte:

Diese ist von Todesangst überschattet: Seine Eltern befinden sich noch im Medizinstudium, als er gezeugt wird. Sie haben vor ihm schon ein Kind verloren, das kurz nach der Geburt starb. Christians Vater will ihn abtreiben, seine Mutter hat schon die erste Abtreibungspille geschluckt, als sie spürt, dass sie das Kind doch behalten will. In der Kleinkinderzeit sind Christian und seine ebenfalls noch während des Studiums gezeugte jüngere Schwester monatelang von den Eltern getrennt, die noch ihren Studienabschluss machen.

In der Körperarbeit von Christian ist eindrücklich, wie sehr er sich eigentlich Nähe wünscht und wie bedrohlich diese gleichzeitig für ihn ist. In einer Übung zur Wahrnehmung der Grenzen hat Ingrid die Aufgabe, langsam auf ihn zuzugehen. Einerseits klagt Christian, dass er von Ingrid noch nie wirkliche Nähe bekommen habe, andererseits – kaum bewegt sie sich in der Übung auch nur einen kleinen Schritt auf ihn zu – bricht er in Panik aus. Es braucht eine ganze Stunde um Christian so weit zu unterstützen, dass er diesen einen Schritt ertragen kann.

Christian spürt, wie offen sich sein Bauch anfühlt, da ist für ihn keinerlei Schutz, nicht einmal die Haut ist in seiner Wahrnehmung vorhanden. Franz darf vorsichtig seine Hand auf Christians Bauch legen im Sinne einer guten Nabelschnur, die nun nicht mehr bedrohlich ist. Mit der Zeit wird es Christian möglich, gleichzeitig Offenheit und schützende Verbundenheit zu spüren.

Ingrids Geschichte:

Ihre pränatale Geschichte ist von der Todesangst ihrer Mutter geprägt: Etwa 6 Jahre vor der Schwangerschaft mit Ingrid erlebt sie mit, wie eine andere Frau kurz nach der Geburt ihres Kindes stirbt. Aus diesem Grund wird sie selbst während der ganzen Schwangerschaft mit Ingrid von der Angst beherrscht, nach der Geburt ihrer Tochter sterben zu müssen.

Ingrid muss zunächst ihre angestaute Wut auf Christian ausleben. Sie schlägt wild schreiend mit Händen und Füßen auf einen schweren Sitzsack ein. Es ist eindrücklich, wie sich dabei ihre Gesichtszüge aufhellen und sie lebendig wird. Wir bezeichnen diese reinigende Wut anschliessend als „Heiligen Zorn“.

Ingrid fragt sich, warum sie von allen drei Männern, die in ihrem Leben für sie wichtig waren, verlassen wurde. Ein Mann, ihre erste Jugendliebe, war aus unerklärlichen Gründen plötzlich spurlos verschwunden; den ersten Ehemann, ihre grosse Liebe, verlor sie durch Krankheit und einen damit verbundenen tödlichen Unfall; und jetzt Christian, der eine Aussenbeziehung eingegangen war.

Schliesslich kommt Ingrid in Kontakt mit ihrer eigenen Verlassenheit und Trauer während der Schwangerschaft. Ausgehend vom Bild einer wunderschönen Blume, die sich in ihrer Körpermitte befindet, und die ihre Blüte je nach Befindlichkeit mehr öffnet oder schliesst, kann sie einen Klumpen im Bauch spüren, der von einem heftigen Zittern begleitet ist. Sie spürt die grosse Verlassenheit durch ihre Mutter, die

von den eigenen Todesängsten während der ganzen Schwangerschaft überschwemmt gewesen war.

Gleichzeitig realisiert Ingrid, wie diese Verlassenheitsängste durch Christian schon früher, vor der jetzigen Krise, aktiviert worden waren.

Ob Ingrid und Christian wieder einen Weg zusammen finden, oder ob sie sich trennen werden, ist zur Zeit noch offen. Ganz eindrücklich jedenfalls ist, wie sie immer wieder in ihre alten Verletzungen fallen. Ingrid fühlte sich während der ganzen Schwangerschaft von ihrer Mutter verlassen, sie „weiss“, dass es keine Nähe, Wärme und Sicherheit im Leben gibt, dass sie letztlich immer einsam sein wird. Christian ist verzweifelt, sie innerlich nicht erreichen zu können. Seine gleichzeitige Angst vor Nähe ist enorm: Wenn er sich auf eine Frau einlässt, aktiviert dies in ihm die tödliche Bedrohung, die er zu Beginn seiner Schwangerschaft erlebte. Dies führt dazu, dass er immer wieder in Gefahr ist, sich selber zu verlieren. Dass Ingrid darüber wiederum verzweifelt, leuchtet unmittelbar ein, denn sie ahnt, wie Christian in seinem Inneren von Panik erfüllt ist, sobald er wirkliche Nähe spürt.

Eindrücklich für uns ist die Tiefe und die Ernsthaftigkeit, mit der sich Ingrid und Christian mit sich selbst auseinandersetzen, mit einem grossen Respekt füreinander. Wir erleben zwei Menschen auf einem guten Weg zu ihrer eigenen Mitte, schmerzvoll für beide, aber fruchtbar.

Durch unsere eigene Beziehung und durch unsere Arbeit mit Paaren sind wir zur Überzeugung gelangt, dass eine Liebesbeziehung zu unserer Heilung beitragen kann, wenn in dieses „Beziehungsgefäss“ die alten Ängste und Verletzungen einfließen und dort Platz finden können. Es ist – paradoxerweise - unter Umständen sogar möglich, dass eine Beziehung, je stabiler sie ist, um so mehr zum Ort des Austragens von Konflikten wird. Dann müssen all die unangenehmen Gefühle mit grosser Ehrlichkeit ausgehalten, und die Spannungen mit grosser Sorgfalt ausgetragen werden.

Da in einer Paarbeziehung die ganz frühen, archaischen und beängstigenden Traumatisierungen wieder auftauchen, sind wir der Meinung, dass eine Liebesbeziehung ausschliesslich sein sollte, dass nur dann das Gefäss der Partnerschaft genügend tragfähig genug ist, um auf diese tiefe, leicht verletzliche, letztendlich aber heilende Ebene des pränatalen Erlebens gelangen zu können.

Finden wir zu klaren Grenzen und wagen wir den Schritt zur Ehrlichkeit uns selber und unserem Partner gegenüber, kann die sexuelle Energie wieder besser fließen. Dann wird die Liebe zu einer wunderbaren Möglichkeit der Heilung in unserem Leben.

Fragen und Antworten

Wo sie wohnt?

Im Haus neben der Verzweigung

*Mit wem sie verwandt ist?
Mit dem Tod und der Angst*

*Wohin sie gehen wird
wenn sie geht?
Niemand weiss das*

*Von wo sie gekommen ist?
Von ganz nahe oder ganz weit*

*Wie lange sie bleiben wird?
Wenn du Glück hast
solange du lebst*

*Was sie von dir verlangt?
Nichts oder alles*

*Was soll das heissen?
Dass es ein und dasselbe ist*

*Was gibt sie dir
-oder auch mir- dafür?
Genau soviel wie sie nimmt
Sie behält nichts zurück*

*Hält sie dich
-oder mich- gefangen
oder gibt sie uns frei?
Es kann uns geschehen
dass sie uns die Freiheit schenkt*

*Frei sein von ihr
ist das gut oder schlecht?
Es ist das Ärgste
was uns zustossen kann*

*Was ist sie eigentlich
und wie kann man sie definieren?
Es heisst dass Gott gesagt hat
dass er sie ist*

Erich Fried

Bibliographie

Castellino, Ray: www.castellinotraining.com
Emerson, William: www.emersonbirthrx.com
Grof, Stanislav 1985: Geburt, Tod und Transzendenz. München
Helke, Wolfram 2001: Körper Seele Geist wahrnehmen. Schaffhausen
Möller, Michael 1988: Die Wahrheit beginnt zu zweit, das Paar im Gespräch. Hamburg
Levine, Peter 2000: Traumatherapie. München
O'Leary, Joann 2006: Born after Loss: The Invisible Child in the Adulthood; Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health 21:3-23
Renggli, Franz: www.franz-renggli.ch
Terry, Karlton: www.karltonterry.com

Anhang

Verhaltensregeln für Paare

Um unnötige Verletzungen und Streitigkeiten vermeiden zu können, ist es für Paare wichtig, ein paar Regeln einzuhalten. Diese sind in der Paartherapie allgemein bekannt, doch möchten wir sie hier dennoch kurz formulieren, da wir in unserer Arbeit und in unseren eigenen Konflikten immer wieder feststellen, wie schnell sie in Gefahr sind, übertreten zu werden, wenn überwältigende Emotionen auftreten.

- „Weil du bist, geht es mir schlecht“:
Dieses projektive Erleben ist eine Anklage des Partners und eine grobe Grenzverletzung, die die Anmassung beinhaltet, zu wissen, was im Gegenüber vor sich geht. Dieses Eindringen ins Innere des Partners gleicht gewissermassen dem pränatalen Sein des Babys in der Mutter. So gesehen ist es zwar mehr als verständlich, dass dies in archaischen Konfliktsituationen in der Partnerschaft immer wieder geschehen kann, muss aber strikt vermieden werden. Wir dürfen nur von „draussen“ fragen, wie es dem Partner geht, ihm allenfalls vorsichtig, in nicht verletzenden Worten mitteilen, was wir zu sehen glauben.

Es sollen ausschliesslich ICH-Botschaften mitgeteilt werden. Zum Beispiel:
„Ich habe diese Situation erlebt, was bei mir folgende Gefühle und Körperempfindungen ausgelöst hat:“.

- Es sollte nie über die Familie des Partners kritisierend gesprochen werden, über die eigene Familie hingegen darf man alles sagen was man will.
- Die Partner sollten sich gegenseitig aussprechen lassen und sich nicht unterbrechen, wenn Konflikte geklärt werden. Danach kann man seine eigene Erlebnisweise darstellen³. Es gibt keine Wahrheit, sondern immer nur ein unterschiedliches Erleben der beiden Partner, je nach ihrer jeweiligen Vorgeschichte.

Ein Konfliktlösungsmodell

Wenn wir als Regel davon ausgehen, dass wir niemals den Partner anklagen oder entwerten sollen, und stattdessen unseren Blick nach innen wenden, um herauszufinden, was an Gefühlen und Empfindungen in uns selber vorgeht, ist damit eigentlich eine Lebensaufgabe angesprochen. Wir wissen alle, wieviel einfacher es ist, nach aussen zu projizieren als sich mit den eigenen Ängsten und Verletzungen auseinander zu setzen.

Um diesen Schritt der Sicht nach innen lernbar zu machen, bieten wir das folgende Konfliktlösungsmodell an, das Franz in Anlehnung an William Emerson entworfen hat.

³ In Anlehnung an Michael Möller: Die Wahrheit beginnt zu zweit - eine Anleitung wie Paare zusammen eine Sprachkultur aufbauen können.

- **Die verletzte Person** fragt den Partner, ob er einverstanden ist, etwas mit ihm zu klären.
- Wenn ja, beschreibt die verletzte Person ihre Gefühle und Körperempfindungen.
- Sie versucht zu klären, wodurch diese Gefühle ausgelöst worden sind.
- Sie versucht zu klären, welche alten Gefühle, Glaubenssätze oder frühe kindliche Verletzungen dadurch angesprochen worden sind.
- Sie versucht zu klären, welche Verletzungen aus der Schwangerschaft oder der Geburt angesprochen worden sind.
- Sie versucht zu klären, welche Ressourcen ihr in Zukunft in ähnlichen Situationen zur Verfügung stehen und sie sich dadurch besser schützen kann.
- Bis zu diesem Schritt hört der Partner ausschliesslich zu und versucht, präsent zu bleiben ohne sich zu verteidigen. Als allerletzten Schritt kann er vorschlagen, was er das nächste Mal dazu beitragen könnte, um den Konflikt zu entschärfen. Dieser Schritt ist fakultativ.

Daraus wird ersichtlich, dass es im Konfliktfall die Aufgabe der verletzten Person ist, sich über die Situation, über das Ausmass und die Art der Verletzung klar zu werden. Dies verstehen wir unter der radikalen Sicht nach innen.

Carmen Ehinger, Dürrmattweg 16, 4144 Arlesheim, Tel. 061 701 27 44