

„Psychotraumatologie und Systemaufstellungen“

Vortrag: Kurhaus Bad Herrenalb November 2010

Copyright by Heribert Döring-Meijer

➤ Einstieg in das Thema Psychotraumatologie

Als ich noch nicht so vertraut mit den psychologischen und medizinischen Fachbegriffen war, dachte ich bei dem Wort Trauma zunächst an „Traum“ – träumen – eigentlich etwas durchaus Schönes!! „Es war doch nur ein Traum!“ - wenn gleich - vielleicht auch ein Alptraum, oder es wirkte nach „**das Erlebte**“ wie ein Alptraum und ich war meistens froh wieder wach zu sein!!

So manchen „Alptraum“ könnte man in der Realität tatsächlich nicht überleben, oder nur unter größten Gefahren für Leib und Leben.....

„**Es war der reinste Alptraum!**“so werden manche kaum fassbaren **bedrohlichen Ereignisse** geschildert.

Das Wort „Trauma“ hat seinen Ursprung in der griechischen Sprache und bedeutet „Wunde“. Traumatologie ist demnach „Wundenkunde“. Im medizinischen Sinn ist Traumatologie die Wissenschaft von der Entstehung, den Folgen und der Therapie von Wunden.

Stelle ich mir Trauma als eine Wunde vor, die als Folge eines Angriffs auf meine Person entstanden ist, so weiß ich, dass es unter Umständen sehr lange dauern wird, bis sich das „Wundgewebe“ erholt - und wieder eine gesunde Struktur angenommen hat. Zunächst bemühe ich mich, meine

Wunde zu schützen, bin eventuell bewegungseingeschränkt und zucke bei bestimmten Bewegungen oder Berührungen anderer Menschen reflexartig zusammen, denn ein weiterer Schlag würde wieder die „dünne Kruste“ aufbrechen lassen!

Unterschiedliche Wunden, bewirken ein unterschiedliches „Schutz- und Schonverhalten“. Manchmal chronifiziert sich dieses Verhalten: Obwohl das verletzte Bein schon längst wieder gut verheilt ist, hinkt der Betreffende immer nochPhantomschmerz? Trauma?.....seelisch noch nicht geheilte Wunde?

Das Trauma im Sinne einer seelischen / psychischen Wunde ist nicht so offensichtlich fassbar. Doch auch hier haben wir es mit einem äußerst vielschichtigen Erscheinungsbild zu tun.

- „Psychotraumatologie“ - also „Seelentraumakunde“ oder die Wissenschaft über die „seelischen Wunden“!!

Und wir können davon ausgehen, dass wir auch hier - **in diesem Raum** - jede - Menge **unterschiedlicher „Trauma-Anteile“ – „dissoziierte Selbstanteile“** versammelt haben. **Deswegen bitte ich Sie aufzustehen und Ihren „Nachbarn / Nachbarin“ in diesem Sinne zu begrüßen und ihm / Ihr einen schönen Kongress zu wünschen!!**

Wir haben im Übrigen Nachbarn aus 5 verschiedenen Nationen unter uns ...- der weiteste „Nachbar“ **Dr. Dan Booth Cohen** kommt aus Boston in Massachusetts / USA, die größte Nachbarngruppe mit 21 Kolleginnen aus

Russland, eine Teilnehmerin aus Norwegen, einer aus Holland und eine weitere Teilnehmerin aus der Schweiz.

Ja - vielleicht sind Sie sich ihrer Traumatas nur vage bewusst, vielleicht haben Sie diese vergessen und innerlich weggeschlossen, vielleicht wundern Sie sich manchmal über ihr „sogenanntes unangemessenes“ Verhalten, vielleicht können Sie es wunderbar kompensieren, darüber sprechen, **ganz neutral**, ohne Gefühlsbeteiligung.

Vielleicht sind Sie gerade mitten im Prozess der Reintegration und vielleicht wünschen Sie sich einfach, die Wissenschaft der Psychotraumatologie umfassender zu verstehen?

Oder Sie möchten andere Menschen darin unterstützen, sich ihrer Traumata bewusst zu werden, ihre nicht mehr hilfreichen Schutzmechanismen abzubauen und damit zu einer lebendigeren Persönlichkeit zu gelangen.

Und da wir es in der Psychotraumatologie nicht im herkömmlichen Sinn mit sichtbaren Wunden zu tun haben, ist es möglich, dass so manches „Schonverhalten“ nicht als solches erkannt wird und der **so Betroffene** deshalb auch viel Unverständnis seiner Mitmenschen erntet.

Vor Allem für Menschen in beratenden und therapeutischen Arbeitsfeldern **ist es äußerst hilfreich**, ein umfassendes Verständnis im Erkennen und im Umgang mit den verschiedensten „Traumata / dissoziativen Störungen“ zu erlangen.

Hier - auf dieser Fachtagung - wollen wir in den kommenden Tagen unterschiedlichste Wege und Methoden,aufzeigen.

Gleichzeitig wenden wir uns auch an Betroffene die nicht in diesem Arbeitsfeld tätig sind. Ob Sie nun als Betroffene oder aus beruflich „Interessierte“ teilnehmen, - es geht uns - unter Anderem - auch darum aufzuzeigen, wie wichtig es ist , die Verarbeitung von traumatischen Erlebnisinhalten anzustreben. Nicht ausschließlich mit Blick auf das eigenes Wohlergehen, sondern auch mit Blick auf das „Wohlergehen ihrer Kinder und deren Kinder“.

An dieser Stelle möchte ich auch auf die Abendvorträge „Schweigen tut weh“ mit Alexandra Senfft und auf „Kriegsenkel“ – was die Eltern weitergaben mit Sabine Bode hinweisen oder um es mit meinen eigenen Worten zu sagen „Schweigen richtet Schaden an“ und „Fühlen muss oft erst wieder erlernt werden“!!.

Das wissenschaftliche Interesse an den verschiedenen Formen der Trauma-Aufarbeitung hat nach 2 Weltkriegen im 20. Jahrhundert mit Millionen von Toten und hoch traumatisierten Menschen und Hinterbliebenen in den letzten 15 Jahren erheblich zugenommen. Die „Allgegenwärtigkeit“ von Trauma abends im Wohnzimmer sind uns mit Bildern aus Nordafrika, Bagdad, Kabul, Chile, Duisburg und von fast täglichen Naturkatastrophen / Wetterkapriolen aber auch von Nachbarnoder von der nächsten Ecke.....fasst zu etwas alltäglichem geworden!!!

In der klinischen und ambulanten Psychotherapie und Beratung haben nach Hilfe suchende Menschen, die ihre eigenen Trauma-Erfahrungen aufarbeiten wollen und wollten, erweiterte Unterstützung durch besonders ausgebildete Begleiter – „Ärzte, Psychologen, Pädagogen, Sozialarbeiter – „Innen““ –mit entsprechenden Zusatzausbildungen - **auch in systemischer Therapie- und Beratung mit seinen verschiedensten Facetten** , > auch Hilfe und Unterstützung erfahren.

Entscheidende und neue Impulse für die Trauma-Aufarbeitung gingen in den letzten 12 bis 15 Jahren u.a. von Luise Reddemann (früher Traumahaus Bielefeld), die das Verfahren der psychodynamisch-imaginativen Trauma-Therapie (PITT) entwickelte und - von ihrer Schwiegertochter Ulrike Reddeman (anwesende Referentin) - weiterentwickelt wird, aber auch von Francine Shapiro, welche EMDR (Augenbewegungsarbeit) für die Trauma-Therapie entdeckte, Somatic Experiencing nach Peter Levine, Ursula Gast (früher auch Traumahaus Bielefeld - setze zu einem Teil die Arbeit von Luise Reddemann fort), Michaela Huber Lebenslinienarbeit u. a., auch Ulrich Sachsse mit seiner Bildschirmtechnik muss genannt werden, wie auch die hier anwesenden zum Teil systemischen Kolleginnen und Kollegen – **wenn wir das nicht „irgendwo und irgendwie“ alle sind** - , wie z. B. Freda Eidmann („Trauma im Kontext“ 2010), Franz Ruppert (Neuerscheinung „Symbiose und Autonomie“ 2010 „Seelische Spaltung und innere Heilung“ 2007 /“Trauma, Bindung und Familienstellen“ 2005)Friedrich Ingwersen Mehrgenerationale Aspekte & Energetische Vorgehensweisen bei Trauma, und die bereits genannte Ulrike Reddemann („Psychodynamische und Imaginative Trauma-Therapie), Klaus von Ploetz Körperarbeit und Trauma und zu Kriegsfolgen-Traumata Sabine Bode und Alexandra Senfft. Letztlich ich selbst (Heribert Döring-Meijer), mit einigen selbstentwickelten Formen systemisch-phänomenologischer System,- Symptom,-und Gefühlsteileaufstellungen bei Trauma, um Kontexte sichtbar zu machen und in eine heilende Bewegung zu bringen.

Ich möchte auch nicht die zahlreichen internationalen KollegInnen vergessen die sich in den letzten 10 Jahren verstärkt mit dem Trauma beschäftigen und forschen.

Weiteres hier zu am Ende meines Vortrags.

Ein kleiner Gedankensprung im Sinne einer allgemeinen Themeneinführung „Trauma“ sei mir in den folgenden Minuten gestattet!! >>>

➤ Dissoziation

Dissoziation ist nicht Verdrängung, nicht Leugnung und kein bewusstseinsnaher Entschluss, den wir willkürlich widerrufen könnten.

Hierzu ein paar Gedankenimpulse:

- Es ist ein basaler, neuronaler Prozess, wie eine Art Reflex. Hirnregionen schalten sich unter toxischem Stress ab, andere speichern Vorläufiges, das dann - immer wieder - als noch Unbearbeitetes ins Bewusstsein geschwemmt wird. Ein mentales Verarbeiten des so Zwischengespeicherten wird jedoch erst einmal verhindert.
- Ideen und Funktionen, aus denen sich Persönlichkeit zusammensetzt werden separiert, so dass **Alltagsgeschehen stattfinden kann. Also Dissoziation auch als Lösung.** (das wusste auch schon Pierre Janet, 1859 – 1947 bereits im 19ten Jahrhundert, der im Übrigen mit Freud schon Ende des 19ten Jahrhunderts seine Gedanken austauschte).
- Es bedarf **sicherer Bindungserfahrung** und Verankerung **in der Gegenwart**, um das Dissoziierte nicht als Flashback zu erleben, sondern als Lebenserfahrung integrieren zu können.
- Die Verarbeitung erfolgt innerhalb des Gehirns, des Körpers und der jeweiligen Beziehung - als eigene Systeme.
- In der therapeutischen Begleitung müssen Raum- und Zeiterleben immer deutlich und klar sein – so wie auch die Verlässlichkeit der therapeutischen Beziehung zwischen Klient und Behandler. Die subjektive Erlebenswirklichkeit des Klienten steht im Vordergrund und ist alleiniger Ausgangspunkt für die Arbeit.

Folgen psychischer Traumatisierung:

- Verlust von Sicherheit und Verlässlichkeit, dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses.
- Dissoziation – also Abspaltung - und Fragmentierung der Erfahrung.
- Verlust bzw. Teilverlust der Fähigkeit zur Selbstregulation und Verfestigung von psychischen und physiologischen Gefahrenreaktionen.

Veränderte Bewusstseinszustände nach traumatischen Situationen:

- **Wahrnehmung** - (verändertes Raum-, Zeit- und Selbsterleben)
- **Körperlich** - (zeitweise maximale Erregung bei gleichzeitiger Unfähigkeit zu handeln).
- **Handeln** - (Aktivierung nicht steuerbarer basaler Überlebensstrategien, wie z.B. Kämpfen, Fliehen, Erstarren, sich unterwerfen)
- **Verarbeitung und Abspeicherung** - laufende Überforderung und Blockade normaler hirnhysiologischer Verarbeitungsprozesse.

Symptome psychischer Traumatisierung:

- **Flashbacks** – „Erinnerungsfilme, reaktivierte traumatische Erinnerung“
- **Trigger** – Auslöser von Flashbacks
- **Übererregung** – andauernde Übererregung und der Verlust der Fähigkeit, sich selbst in einzelnen Situationen steuern zu können.
- **Numbing** – Gefühl der emotionalen Taubheit, Freudlosigkeit.
- **Rückzug und Vermeidung** – Rückzug oder bewusste bzw. unbewusste Vermeidung bestimmter Situationen oder Gefühlszustände.
- **Amnesie** – gänzlicher oder nur teilweiser Erinnerungsverlust.

Trotz aller möglichen Einschränkungen im Täglichen, haben Menschen mit dissoziativen Störungen eine erstaunliche Überlebens-Strategie.

„Wenn man nicht äußerlich fliehen kann, dann fliegt man innerlich weg!“-
Um es einmal mit den Worten von Michael Huber zu sagen ... und überlebt eben dann so!

Abspaltung ist auch Lösung – zumindest erst einmal!!

Und was bringt/gibt Therapie und Beratung?

Meine Erfahrung ist, dass Menschen, die tiefe strukturelle Dissoziation erleben, vor allem so angenommen werden möchten, wie sie sind: Als oft „Viele“, die z. B. als unbewusste Selbstmedikation wie Selbstverletzungen oder Sucht - psychosenahe Zustände entwickelt haben. Ohne Wertschätzung dessen „was ist“ und „wie es sich zeigt“ – und Respekt und Anerkennung wird Veränderung für unsere Patienten nicht möglich sein.

Dissoziativität verschwindet in der Regel nicht grundsätzlich und die Sollbruchstellen bleiben oft erhalten. Wenn wieder großer toxischer Stress auftritt bzw. ein Burnout eintritt, brechen viele zunächst wieder an den alten Bruchstellen auseinander. Allerdings kann - im Besonderen mit der wieder aufgesuchten Therapeutin oder Therapeut bzw. anderen verlässlichen Bindungspersonen an der Seite - durchaus rasch an das bisher Erreichte wieder angeknüpft werden. Hier ist immer wieder von besonderer Bedeutung – große Wertschätzung und Achtung des Erreichten und der würdevolle Umgang mit dem Patienten / der Patientin.

Systemische Familientherapie und Systemaufstellungen (> zwei gute neue Freunde)!

Das vielschichtige Erscheinungsbild Trauma wurde mehr und mehr auch in einem systemischen Kontext verstanden und bearbeitet. Die häufig aufdeckende Wirkung von Systemaufstellungen zeigte sich als hilfreich und unterstützend im Umgang mit dem erlebten Trauma. Gerade mit den Gefühlsteilaufstellungen und entsprechender Ressourcenbildung zeigte sich Ende der 90er Jahre erste gute Erfolge. Insbesondere in Verbindung mit Methoden, die dissoziativen Fähigkeiten **verwenden und umwandeln**.

Deswegen können Systemaufstellungen – ein guter Teil – einer Psychotherapie sein um den Kontext immer wieder oder wieder sichtbar zu machen. Wichtig ist auch die gegenwärtige Stabilität der Patienten zu sehen - im Sinne was geht heute und was ist das nächste Mal dran! Wir sollten die Gesamtpersönlichkeit unserer Patienten gut kennen und wenigstens annähernd verstehen / verstanden haben – warum er / sie was und wie und

warum macht. „Oft ist die so genannte gefährliche Wahrheit die dissoziierte Wahrheit von Früher und unsere Patienten können trotzdem Hochfunktional durchs Leben gehen!“ Eine wesentliche systemische Prämisse ist für mich „Du sollst nicht reparieren was nicht kaputt ist“ – und wofür Du keinen Auftrag hast! Ohne Anerkennung dessen was ist – ohne Wertschätzung und Respekt für unsere Patienten wird Veränderung auf Dauer nicht möglich sein!

Das „Nehmen der Eltern“ wie es in der klassischen Familienaufstellung nach Hellinger ein durchaus kraftvolles Ritual ist und in der Regel den Patienten mit seinem Herkunftssystem aussöhnen kann, steht dem Patienten mit seinen verletzten Anteilen aus seiner Kindheit nicht hilfreich zur Verfügung. Gerade bei Patienten, die durch ihr Herkunftssystem traumatisiert wurden, gilt es sehr achtsam damit zu sein, dass dieser Patient nicht in alte Gefühlsmuster abrutscht – letztlich eine Re-Traumatisierung erlebt.

Eigene, von mir gemalte Bilder zu den selbsterlebten verschiedensten Traumata in meinem eigenen Leben sind: das von mir - in Kreide gezeichnete abgespaltene Selbst (großes verdrängtes Herz) - mit seinen eingesperrten kleinen Herzen (Selbstanteilen) links. Oder das in meiner Supervisionsausbildung mit Bleistift gezeichnete Bild eines Löwen (Überlebens-Ich) , der bewachend an einer gefüllten Talsperre – „voll mit meinen Gefühlen“ - sitzt, an dessen Mauer unten ein „**kleiner Wasserhahn**“ angebracht ist, und nur er – der Löwe (Überlebens-Ich) – als Wächter meiner Gefühle, **weiß**, wer, - wann und wie der Wasserhahn zu bedienen ist > (beide Bilder hängen in meiner Praxis).

Eigene praktische Arbeit und die von KollegInnen:

1. Meine von mir entwickelte Art der „**Zeitstrahlarbeit**“: Entwicklung von Ressourcen durch; „wie hast Du das geschafft, an dieser Stelle zu weiterzukommen oder gar zu überleben,“ > - ankern der traumatischen Erlebnisinhalte - geholt nach und nach aus einem inneren Panzerschrank der alle dissoziierten traumatischen Erlebnisinhalte, bzw. abgespaltenen Selbstanteile enthält – die Ressourcenbildung und Verankerung erfolgt am Boden an einem Zeitstrahl. Dann erfolgt die Begehung der einzelnen Zeitstrahlpunkte mit entsprechenden Ritualen und mit Unterstützung von nur positiven Bildern. Nicht immer direkt auf den Punkten sondern manchmal ist die sichere Entfernung und gute

persönliche Begleitung sehr wichtig und muss auch unbedingt erfolgen!! Begehung und rituelle Unterstützung an den einzelnen „wie hast Du das geschafft“-Punkten (Ressourcen) – lässt sich an diesen Punkten auch mit der Augenbewegungsarbeit (EMDR) verbinden!

2. Die Drei-Felder-Aufstellung – Vergangenheit / Gegenwart / Zukunft und das Feld der Neutralität – mit der Arbeit in den Zwischenräumen und EMDR.
3. Symptomaufstellungen und EMDR.
4. Verdeckte Aufstellung mit kreativen Mitteln nach Heribert Döring-Meijer (s. Claro Homepage / Texte).
5. Die von einigen DGfS KollegInnen **eigens** entwickelte Trauma-Aufarbeitung durch Systemaufstellungen wie z. B. von Franz Ruppert, Friederich + Dagmar Ingwersen, Freda Eidmann, Diana Drexler, Holger und Christiane Lier u. v. A.!
6. Erwähnt sollen hier auch Kolleginnen sein die der Aufstellungsarbeit sehr verbunden sind wie: Ulrike Reddemann und Michaela Huber.

Zum Schluss ein von mir *etwas* abgeänderter Text aus „Zweierlei Glück“ von Gunthard Weber (HG) – der für „Vieles“ steht:

Rückkehr oder Nordafrika, Damaskus, Fukushima, Grosny, Sarajewo / Bagdad, Kabul ... und Viele / vieles mehr!?!.....

Ich lade Euch ein zu einer Reise in die Vergangenheit, wie wenn Leute nach Jahren sich noch einmal aufmachen, um dorthin zurückzukehren, wo damals Entscheidendes geschah. Doch diesmal lauert keine Gefahr. Das Schlimme ist erst einmal vorbei. Eher ist es, wie wenn alte Kämpfer und Betroffene, nachdem schon länger Ruh und Frieden ist, noch einmal über das Feld schreiten, auf dem sie sich bewähren mussten. Bereits wächst schon wieder Gras darüber, und Bäume blühen und tragen Frucht. Vielleicht erkennen sie sogar den Ort nicht wieder, wie sie ihn im Gedächtnis hatten, und sie brauchen Hilfe, um sich zurechtzufinden. Denn merkwürdig ist, wie unterschiedlich wir Gefahr begegnen. Ein Kind zum Beispiel steht starr vor Schreck vor einem großen Hund. Dann kommt die Mutter, nimmt es auf den Arm, die Spannung löst sich, und es beginnt zu weinen. Doch bald schon dreht es seinen Kopf und schaut nun aus der sicheren Höhe unbefangen auf das fürchterliche Tier. Ein anderer, wenn er sich geschnitten hat, kann nicht einmal mit ansehen, wie sein Blut fließt. Sobald er wegschaut, fühlt er nur

wenig Schmerz. Schlimm ist es also, wenn alle Sinne zusammen im Geschehen gefangen sind, sie nicht mehr einzeln und getrennt zum Zuge kommen können, der einzelne dann überwältigt wird, so dass er nicht mehr sieht und fühlt und hört, was wirklich ist.

Wir gehen jetzt auf eine Reise, bei der ein jeder, wie er will, das Ganze – was immer das auch ist – zu Gesicht bekommen kann. Nicht auf einmal, doch mit dem Schutz, den er sich wünscht, eins nach dem anderen. Wer will, der mag sich auch vertreten lassen, wie jemand, der es sich daheim gemütlich macht in seinem Sessel und dann die Augen schließt und träumt, er sehe sich die Reise machen. Und der, obwohl er doch zu Hause bleibt und schläft, das alles miterlebt als wäre er dabei. Die Reise geht nun in eine alte Stadt, die einmal reich war und berühmt, doch jetzt schon lange einsam ist und leer. Fast wie eine Geisterstadt. Die Häuser sind zum Teil intakt. Sogar das Opernhaus ist noch zu sehen, doch alles ist verlassen. Schon lange gibt es hier nichts mehr, als nur Erinnerung. Wer auf diese Reise geht, der sucht sich in der Regel einen Kundigen, dass er ihn führe. So kommt er zu dem Ort und die Erinnerung in ihm wird wach.

Hier also war es gewesen, was ihn so sehr erschüttert hat, was er heute nur noch schwer erinnern will, weil es so schmerzlich war und auch in seinem Herzen weh tat. Doch jetzt scheint die Sonne über der verlassenen alten Stadt, wo einmal Leben war, Gedränge und Gewalt, ist Ruhe eingekehrt, fast Frieden. Sie gehen durch die Straßen, und dann finden sie das Haus – wo es damals geschah. Er zögert noch, ob er es wagen will, hineinzugehen. Doch sein Begleiter will zuerst allein voraus, um es schon vorher anzusehen und um zu wissen, ob der Ort nun sicher sei, und was noch übrig ist von damals.

Inzwischen schaut der Andere durch die leeren Straßen, die Erinnerungen kommen hoch, an Nachbarn oder Freunde, die es dort gegeben hatte. Erinnerung an Szenen, an denen er glücklich war und heiter, voller Lebenslust und Tatendrang, wie Kinder, die durch nichts zu bremsen, weil sie nach vorne drängen. Zum Neuen hin, zum Unbekannten, Großen, Weitem, zu Abenteuer und zu bestandener Gefahr.

So vergeht die Zeit.

Dann winkt ihm sein Begleiter nachzukommen. Er tritt nun selber in das Haus, kommt in den Vorraum, schaut sich um und wartet. Er weiß es, welche

Menschen ihm damals hätten helfen können, damit er es ertragen hätte. Menschen, die ihn liebten und die auch stark und mutig waren und wissend. Ihm ist, als wären sie jetzt hier, als höre er ihre Stimmen und spüre ihre Kraft. Dann nimmt ihn sein Begleiter bei der Hand und beide öffnen sie die eigentliche Tür. Da steht er nun und ist zurückgekehrt. Er fasst die Hand, die ihn hierher geführt, und schaut sich ruhig um, damit er sehe, wie es wirklich war, das Eine und das Andere – das Ganze. Seltsam, wie anders er es jetzt wahrnimmt, wenn er gesammelt bleibt und an der Hand des Helfers. Wenn er auch das erinnert, was lange ausgeklammert war, und wenn sich endlich fügt, was auch dazu gehört.

So wartet er und schaut und spürt, bis er alles weiß!

Dann aber überkommt ihn das Gefühl, und hinter dem - was vordergründig war-, spürt er die Liebe und den Schmerz. Ihm ist als sei er heimgekommen und schaue auf den Grund, wo es kein Recht mehr gibt und keine Rache, - wo Schicksal wirkt und Demut heilt und Ohnmacht Frieden stiftet.

Sein Helfer hält ihn bei der Hand, dass er sich sicher fühle. Er atmet tief und lässt dann los. Tränen rollen über sein Gesicht. So fließt es ab, was sich so lange angestaut und ihm wird warm und leicht. Als es vorbei ist, schaut ihn der Andere an und sagt: „Vielleicht hast Du damals Dir etwas aufgebürdet, was Du hier liegen lassen musst, weil es Dir nicht gehört noch zugemutet werden darf. Zum Beispiel angemäÙte Schuld, - als müsstest Du dafür bezahlen was andere sich genommen haben. Lege es hier ab. Auch das, was sonst Dir fremd sein muss. Der Anderen Krankheit oder Schicksal oder Glauben und Gefühl. Auch die Entscheidung, die zu Deinem Schaden war, lass sie hier zurück.“

Die Worte tun ihm gut. Er kommt sich vor wie jemand, der schwere Last getragen hat und sie nun niederlegt. Ihm ist zuerst, als sei er federleicht. Der Freund beginnt nochmal zu reden: „Vielleicht hast damals Du auch etwas abgelegt und aufgegeben, das Du behalten musst, weil es zu Dir gehört, zum Beispiel eine Fähigkeit, ein inniges Bedürfnis, vielleicht auch Unschuld oder Schuld, Erinnerung und Zuversicht, den Mut zum vollen Dasein, zur Dir gemäÙen Tat. Sammle es wieder ein und nimm es mit in Deine Zukunft.“

Auch diesen Worten stimmt er zu. Dann prüft er was er weggeben und jetzt sich wieder nehmen muss. Als er es nimmt, fühlt er den Boden unter seinen

Füßen und spürt sein eigenes Gewicht. Dann führt der Freund ihn ein paar Schritte weiter und kommt mit ihm zur Tür im Hintergrund des Raumes. Sie öffnen sie und finden das Wissen, das versöhnt.

Nun hält es ihn nicht länger an dem alten Ort. Er drängt zum Aufbruch, dankt dem freundlichen Begleiter und macht sich auf den Weg zurück. Zu Hause angekommen, braucht er noch Zeit, sich zurechtzufinden mit seiner neuen Freiheit und der alten und jetzt neuen Kraft.

Oktober 2010 Copyright by Heribert Döring-Meijer