

**Thema: Tiefenarbeit und Liebe**

**Autor: Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) auf der Antwort-Seite bestellt werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Sehr gerne würde ich vernehmen, was die Anregungen und Fragen zum Thema Minus in Ihnen anklingen liess (CTL THEMA 67). An Stelle dessen hören wir auf das Berichten einer Frau, am Ende in diesem Beitrag.

### **Rückblick**

Das Getrenntsein, mit den damit verbundenen Emotionen – Schmerz, Minderwertigkeit, Unsicherheit, sich nicht geliebt, nicht angenommen fühlen, Begrenztheit, Schwachheit, Unvollkommenheit –, ist im Leben Element einer Grunderfahrung. Ein Urgefühl, welches zutiefst in der Seele beheimatet ist. Ein Element mit im Empfinden negativem Vorzeichen. Es sind die Angst vor diesem Minus-Element und die Sehnsucht nach dem Plus, welche uns antreiben – ein Uripuls – das Minus zu vermeiden und das Plus zu erwirken, nach diesem zu streben.

### **Beobachtung**

Bei in Lebenssituationen genauem und ehrlichem Hinsehen machen wir die Beobachtung von immer wiederkehrenden Emotionen und Gedanken. Solche welche als positiv und andere welche als negativ empfunden werden. Hier besonders von Bedeutung die Negativen.

Bei dieser Beobachtung interessant und von Bedeutung ist, dass diese Emotionen, trotz Bemühen etwas verändern zu wollen, immer wieder auftauchen. Oftmals sind negative Emotionen und Gedanken und Ängste der Grund, warum eine Therapie aufgesucht wird. Aber auch mit erfahrener therapeutischer und seelsorgerlicher Intervention klagen Menschen darüber, dass die Minus-Empfindungen oder Ängste später wieder auftauchen.

Das gleiche Phänomen begegnet mir auch bei PatientInnen, die stationär in Kliniken oder ambulant in sog. therapeutischen Kompetenzzentren (für Essstörungen, Ängste etc.) behandelt wurden. Sie haben dort auf fachlich höchster Ebene ein umfassendes Therapieprogramm erfahren. Meine Beobachtung dabei und wie es mir berichtet wird: Die wiederkehrenden Elemente von Minus-Erleben und auch Ängste werden nicht integrativ behandelt. Das Bemühen zielt primär dahin, den Elementen von Minus und Ängsten etwas Positives gegenüber zu stellen. Wohl basierend auf dem Prinzip, das Stärkere werde überleben und sich durch einen solchen kognitiven Ansatz eine positive Wirkung erhoffend.

Positives zu betonen natürlich ist wichtig, nicht dass ich hier falsch verstanden werde. Aber – es ist nur die Hälfte. Ich beobachte einfach, dass viel Bemühen nicht zum gewünschten Erfolg führt, sich bezüglich der Symptomatik nicht eine Ruhe einstellt. Vielmehr, so weiter meine Beobachtung, saugt das plusorientierte Bemühen psychisch-seelische Energie, die Misserfolge dabei entmutigen. Die Folge ist dann nicht selten die Zusatzdiagnose Depression und eine medikamentöse Therapie.

### **Fragestellung**

Wieweit sind Minuserleben und Angst nicht Elemente der Lebenswirklichkeit?

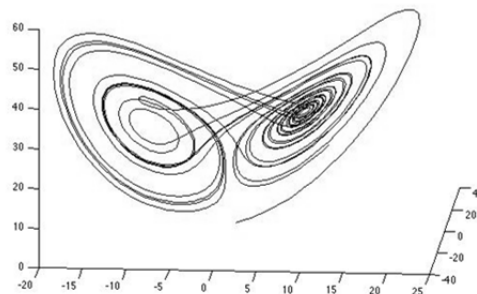
Wenn Ja, wie stände es dann um die Haltung, diese Elemente als problematisch anzusehen? Und folglich um das therapeutische und seelsorgerliche Bemühen, gegen diese Elemente angehen zu wollen?

Müsste für den Umgang mit negativ Empfundem nicht grundlegend ein erweiterter therapeutischer Ansatz, auf einer entsprechend erweiterten Annahme basierend gefunden werden?

Oder ist eine solche Fragestellung, wenn fundierend auf einem mechanistisch-evolutionistisch geprägtem Welt- und Menschenbild, gar nicht vorgesehen, ja, vielleicht gar nicht erwünscht?

### **Hypothese und Arbeitsansatz**

Die Erfahrung von Getrenntsein, ergänzt durch Beziehungs-Erfahrungen in Kindheit und Jugend, prägen für jeden Menschen individuelle Elemente von Plus, Minus und Angst. Plus- und Minus-Erleben sowie Angst sind Teil einer Grunderfahrung, eines persönlichen Ur-Empfindens, eines Heimatgefühles geworden. Sie sind zutiefst in der Seele beheimatet, Vertrautheit und Sicherheit bedeutend. Diese Elemente beschreiben den Raum der persönlichen Lebenswirklichkeit, welche Fühlen, Denken und Handeln bestimmt.



Die als negativ, sowie auch die als positiv empfundenen Elemente eines Ur-Empfindens klingen abwechselnd an. Weil sie unbewusst wie eine Anziehung ausüben bezeichne ich sie als Attraktoren<sup>1</sup>. Bildlich können wir uns dieses wiederkehrende Anklingen von Plus- und

<sup>1</sup> Attraktor: Dieser Begriff ist mir in der Psychotherapie-Forschung noch nicht begegnet und habe ich so für mich definiert und eingeführt. Der Begriff ist mir vertraut aus meiner erstberuflichen Tätigkeit, aus Mathematik und Kybernetik – das war vor 30 Jahren.

Dazu noch eine Klarstellung: Nicht dass ich etwa Psychotherapie-Forschung betreiben dürfte; dazu habe ich die formale Kompetenz nicht.

### Ziel

---

- Die an der Oberfläche auftretenden Problemsymptome auch als Zeiger hin auf den tieferliegenden Urkonflikt der Attraktoren verstehen lernen. Die Problemsymptome haben eine Funktion, sie weisen uns den Weg hin zu den emotionalen Ur-Elementen, den innerseelischen- und psychischen Polen von Plus und Minus.

- Und ergänzend: Durch die Lebensgeschichte und -Umstände werden Ängste entwickelt und Attraktoren individuell geprägt. Unter Umständen sind Elemente davon traumatisiert, dissoziiert, also nicht direkt zugänglich. Diese werden durch geeignete Methoden zugänglich gemacht. Meine Erfahrung zeigt, dass durch den therapeutischen Ansatz des bewussten mit Minus-Elementen und Angst in Beziehung treten Wollens, diese Auflösung schrittweise und adäquat von selbst angeregt wird.

### Methode

---

Die Hauptmethoden zur Verfolgung der oben dargelegten Ziele sind im Begriff *Liebe* enthalten. Liebe ist nicht ein Gefühl, sondern beschreibt die Menge von spezifischen Elementen. Elemente von Liebe sind:

- Die innere Haltung: Motiviert Eigenes, mitunter Schmerzliches kennenlernen zu wollen; Bereitschaft mit Schwierigem einen Weg zu gehen; Glaube an Wandlung.
- Eigenschaften wie Geduld, Ausdauer, Barmherzigkeit, Gnade, Würde.
- Verhaltensweisen: Umkehr; Zuwendung; Nachfragen; sich Schwieriges beschreiben lassen, von sich selbst, von anderen; Einladen und integrieren von Minderwertigkeiten, Verletztem, von Gemiedenem generell.



- Kinder haben einen spontan offenen Zugang zu den schwierigen Dingen; für Erwachsene oftmals peinlich, rational vermieden, tabuisiert (Mt 18,3-11).

–

Das Wesentliche liegt verborgen in der Einfachheit. Aber der Mensch versteckt sich gerne, lenkt weg von sich, schiebt ab auf andere, sucht nach Ausflüchten, Begründungen, entwickelt immer neue psychologische und geistliche Modelle. Es wird analysiert, nach Ereignissen gesucht, in der Hoffnung, wenn man die wahre Ursache gefunden habe, man dann wisse wo ansetzen müssen und es einem dann besser ginge. Dies sind Impulse in uns – als aus dem Paradies Verstossene von Gott getrennt, nicht mehr vertrauend – selbst für Glück, Ordnung und Sicherheit sorgen zu müssen.

In Wahrheit sind es Bemühungen, Strategien, sich nicht mit der Gegenwarts-Realität des Minus und der Angst auseinandersetzen zu müssen. Ängste, Unsicherheiten und Minderwertigkeiten mit auf den Weg zu nehmen, sich zwischenmenschlich mit defizitären Persönlichkeitsanteilen zeigen. Das wäre unangenehm, schmerzlich und peinlich und muss daher verdrängt, vermieden, überspielt, wegrationalisiert oder weggebetet werden.

Ausgeprägt zu beobachten bei Menschen, welche im Kopf rational-kognitiv stark sind, schon aus sich selbst eine gewisse Neigung zum Durchbeißen, Aushalten, Intellektualisieren oder Vergeistlichen mitbringen. Die Energie ist dann einfach auf ein neues Ziel verlagert, den Kampf gegen das Minus und dem Bewirken von Plus. Man hat Fähigkeiten (Skills, weil es professioneller klingt) und geistliche Strategien entwickelt, möglichst viel Plus zu erwirken. Das Minus wird diagnostisch als Krankheit deklariert, welche es zu bekämpfen gilt. Bei allem Positiven, was diese Strategie bewirken kann – es ist eben nur die Hälfte. Solche Menschen wirken nach aussen unangenehm therapiert oder beseelsorgt. Sie strahlen eine Härte aus, welche vom Überdecken müssen des Dahinterliegenden Minus und der Ängste zeugt. Wehe man wagt diese Elemente zu berühren.

#### **Was ist im Kern therapeutisch, also heilbringend?**

Heilwerdung geschieht auf der *Beziehungsebene*. Entsprechend dazu die therapeutisch, heilbringende Methode, hier nochmals in geraffter Form:

Dadurch verändert oder *wandelt* sich die *Beziehung* zu diesen Elementen. Etwas was ursprünglich als negativ empfunden wurde, wird in der Wahrnehmung gewandelt. Indem man diese Elemente mit auf den Weg nimmt, wird *in der Beziehung zu diesen* etwas gewirkt, im Erleben in Richtung von Ruhe und Gelassenheit. Diese Wandlung bleibt im Wesen ein Geheimnis, das menschliche Erkennen und Machenwollen übersteigend.

In der mechanistisch-kognitiv geprägten Psychotherapie ist Wandlung ein wenig bekannter Begriff. Und auch seelsorgerlich-geistliches Vorgehen ist durchtränkt von zeitgeistlicher Grundhaltung. Natürlich kann, wie schon gesagt, einiges auf der Ebene von Kognition und Verhaltensänderung bewirkt werden. Die andere Hälfte aber, das Einbeziehen der in der Tiefe liegenden Elemente von Minus und Angst, bewirkt Wandlung. Wandlung ist die edelste Form von

Heilwerdung. Sie bewirkt Freiheit – nicht eine ausklammernde, sondern eine, in welcher sogar das Schmerzliche, Defizitäre, Schwache und Schamvolle zusammen mit der Angst am Tisch der Persönlichkeit in Würde einen Platz erhalten hat.

### **Produkt: Woran ist der therapeutische Effekt (Heilwerdung) ablesbar?**

Gemessen wird nicht auf der Oberflächenebene am Problemsymptom (einer Angst, einem Essverhalten, einer depressiven Befindlichkeit usw.). Ablesbar ist der Wirkeffekt einer Therapie eine Ebene tiefer, nämlich daran, wie es sich mit der *Beziehung* zu den Elementen von Minus und Angst verhält.

Das Produkt von Wandlung auf der Tiefenebene ist eine zunehmende Ruhe. Stellt sich auf dieser Ebene Wandlung ein, hat dies *Wirkung* auf die Oberflächenebene. Die Veränderung der Problemsymptome ist dann quasi ein Nebeneffekt, indem diese an Gewicht und Bedeutung verlieren.

Weitere Resultierende:

- Freiheit im Sinne einer erweiterten Form von Stärke. Elemente von Minus, die Angst, als schwach Empfundenes, sind jetzt am Tisch der eigenen Persönlichkeit mit dazugehörig. Und nicht einfach bekämpft und besiegt (Ps 23,5; Röm 12,9-21).

Auch Paulus, der sich intellektuell und standesmässig auf höchster Ebene bewegte, musste über viele Jahre lernen, eigene Schwachheiten – welche Gott ihm trotz wiederholt potentem Gebet nicht wegnahm – liebevoll zu integrieren (2 Kor 12,9f).

- Zwischenmenschlich sich einstellende wohlthuende Nähe und Vertrautheit, im sich Zeigen und sich gegenseitig greifbar machen, bei Elementen von eigener Schwachheit, Defiziten, Unerfülltheit, Minderwertigkeit und Angst.

### **Persönliches Berichten**

• Frau, 32-jährig, lebt in einer Partnerschaft mit einem Mann, von Beruf studierte Pharmazeutin. Symptomatik Borderline-Persönlichkeitsstörung, Anorexie. Sie berichtet nach mehrmonatigem stationärem Klinikaufenthalt (der vollständige Bericht ist im CTL Jahresbericht 2012 erschienen):

*«... Zurück im Alltag hat man mich dann auch weniger aggressiv erlebt. Der tiefe innere Schmerz, das Mich-abgelehnt-Fühlen, war aber bald wieder unverändert da. Das Mir-Gutes-Tun war innerhalb der Klinik einfach. Im Alltag aber waren wieder so viele Dinge, die auf mich einwirkten und mein Defizit anstiessen.*

*Nun bin ich seit fast einem Jahr in der CTL. Anfänglich hatte ich Mühe mit dem Gedanken, zu meinem Schmerz, meinen Minderwertigkeitsgefühlen und meinen Ängsten eine Beziehung aufzubauen. Schon verstandesmässig war es mir fremd. Auch in der Klinik hat man immer versucht, mit positiven Gedanken und positivem Erleben gegen das Verängstigte und Verletzte anzugehen, was mir logisch erschien. Und gefühlsmässig war es noch schwieriger, bei dem Gedanken, eine Beziehung zum Schmerz zu bauen. Ich sträubte mich gegen das Vorgehen. Was heisst schon Beziehung: „Ich stehe damit in Krieg, will das nicht haben, das ist krank, weg damit!“ Dabei merkte ich aber auch, dass meine Auflehnung Platz hatte. Ich wurde deswegen nicht verurteilt. Und es veränderte sich etwas in mir, als ich mir bewusst wurde, dass ich mit dem Schmerz und mit meinen Ängsten ja mich selbst bekämpfe. Das tat mir weh. Und das war ein neues Gefühl, zu merken, dass mir etwas, was mich betrifft, weh tut.*

*Das mich dem Schmerz und den Minderwertigkeiten Zuwenden war mir so fremd und tut gleichzeitig so gut. Ich kannte das in meinem Leben nicht. Immer blieb ich damit für mich alleine und habe solche Gefühle unterdrückt. Es macht mir auch Angst, mich jetzt damit zu zeigen. Hier in der Therapiestunde hat es angefangen. Und auch bei einer Kollegin merke ich, dass sie gut damit umgeht. ...»*

### Schlusswort

---

Das Arbeiten mit Attraktoren und Angst bildet in meinem therapeutischen und seelsorgerlichen Arbeiten einen Schwerpunkt. Und auch wenn dieser Ansatz dem Beschreiten eines schmalen und langen Weges gleicht, so möchte ich die Entdeckung und das Begehen dieses Weges auf keinen Fall mehr missen. Und werde also zusammen mit den mir anvertrauten Menschen weiterhin graben und düngen. Wie mit dem Feigenbaum. Wie heisst es doch? Geben wir ihm noch ein Jahr. ■

### Am Thema dran bleiben ...

---

- Die Thematik wird in Seminarform vertieft. Bei Interesse melden Sie sich bitte.
- Weiter ist vorgesehen, die Thematik in Buchform aufzulegen.

### Spenden

Wir sind für KlientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3

IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3

### Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

---

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

### Copyright © 2013 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.