

Thema: **Reiz – Flashback – Emotion – Schutz  
Aus Liebe zuwendend – Wandlung erfahrend**

Autor: **Felix Scherrer**

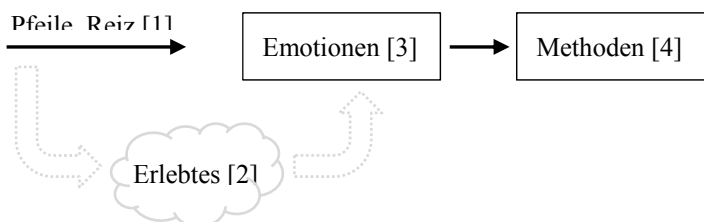
Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt.

Wesentliche Inhalte sind ausgeblendet und gepunktet markiert.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

CTL THEMA ist auch im Abonnement erhältlich.

Vorerst ein • **Schema**, danach der • **Bericht einer Frau** aus ihrem Leben, folgend von • **Beziehungsarbeit** und dem • Geheimnis von **Wandlung**.



**Pfeile [1]:** Reiz, Auslöser, Aktivator, Reizmuster, Trigger,  
*in Form von:* Geräusch, Geruch, Klang einer Stimme, körperliche Berührung,  
Ereignis, Begegnung mit jemandem, Traum, Bild,  
*einwirkend:* von aussen oder aus den Tiefen des Selbst entspringend.

*Die Pfeile aktivieren, lassen auftauchen und einblenden,*

**Erlebtes [2]:** Erinnerung aus Kindheit/Jugend, Übergriffe, Ausbeutung emotional,  
körperlich, sexuell, geistlich, Dissoziiertes, Traumatisiertes.

*Dabei werden aktiviert die mit dem Erlebten verknüpften*

**Emotionen [3]:** Emotionaler Ort, am Ende des Reizmusters:

- Empfinden am und im Körper, Körpererinnerung,
- Schmerz, Ohnmacht, Angst, als Minus Empfundenes, verletzt,  
ausgeliefert, panisch, übergangen, bodenlos, ...

**Methoden [4]:** Verhalten, Gedanken, als Reaktion auf die Emotionen:

- diese vermeidend, sich davor schützen wollend:  
ablenken, ausweichen, Blockade, Panik, erklären, analysieren, interpretieren,  
verlagern auf Sekundärthematik, schuldzuweisend, ...
- diesen sich zuwendend, diese betrachtend, vorwegnehmend begegnen:  
beschreibend, Resonanz schaffend anklingen lassend, imaginierend ...

#### **PFEILE, REIZMUSTER, TRIGGER und deren FUNKTION**

Pfeile – damit sind gemeint auslösende Elemente, Reizmuster, Reize, Aktivatoren, Trigger – wirken von aussen ein oder werden aus den Tiefen des Selbst generiert. Diese erscheinen meistens unerwartet, wie aus heiterem Himmel und werden entsprechend als unangenehm, eindringend, mitunter als feindlich wahrgenommen.

Die Person kann die Wirkung der Pfeile als wie zurückgeworfen, wie ein Flashback erleben, darin können Erinnerungen auftauchen oder wie nacherlebt werden. Die Person selbst erlebt sich darin nicht aktiv handelnd, sondern dem Erleben und den Gefühlen gegenüber eher passiv, wie ausgeliefert.

Ein durch Pfeile aktiviertes Reizmuster oder Flashback endet an einem von bestimmten **Emotionen** geprägten Ort. Diese Gefühle, dieser emotionale Ort bildet den **Endpunkt** des ablaufenden Musters. Ist dieser emotionale Ort angeklungen, tritt Sättigung ein, die darin enthaltenen Gefühle konnten für einen Moment aufleben.

Im therapeutischen Arbeiten werden Pfeile bewusst wahrgenommen und kontaktiert, um dadurch – in der Vorstellung, in der Imagination – mit den damit **verknüpften tieferliegenden Emotionen** in Kontakt zu kommen.

Folgerung:

**Zu den durch Pfeile aktivierten und mit diesen verknüpften Emotionen wird aktiv handelnd eine Beziehung aufgebaut.**

Pfeile, Reize, Aktivatoren haben eine **Funktion**. Es sind **dienliche Wegweiser**, zeigend auf die mit den Pfeilen verknüpften **Emotionen**. Die mit Pfeilen und Erlebtem verknüpften **Gefühle** sind freigelegt. Diese erhalten quasi ein Gesicht und können jetzt bewusst kontaktiert werden. Hier beginnt das im Kern Therapeutische, die **Beziehungsarbeit** zu diesen Gefühlen.

#### EINE FRAU BERICHTET

32-jährig, Ärztin, Neurologie, lebt in einer Wohngemeinschaft mit zwei Frauen.

*«Es kommt wie aus dem Nichts. Eine Stimme, der Klang oder auch ein bestimmter Geruch, welchen ich aber nicht beschreiben kann. Dann fällt alles zusammen. Augenblicklich. Der Boden ist weg und ich finde mich inmitten von diesem Schmerz. Verzweiflung. Der Körper verkrampft sich, mein Bauch, meine Mitte, wie erstarrt. Es tut einfach nur weh, weh, weh. Unendlich traurig fühlt es sich an, einsam und verlassen.*

*Das geht seit vielen Jahren so, immer mal wieder. Jedes Mal sind es bestimmte Dinge, Trigger oder so, die in mir etwas aktivieren.*

*In den CTL-Therapiestunden wurde ich dann gezielt aber behutsam in die Thematik dieses Erlebens hineingeführt.*

*Anfänglich dachte ich, was soll das? Müsste man nicht viel mehr Stärken entwickeln, um den auslösenden Elementen, den Gefühlen etwas entgegen stellen zu können?*

*Weiter wunderte ich mich, dass Herr Scherrer nicht explizit nach meiner ausführlichen Lebensgeschichte fragte. Aus meinem Beruf als Ärztin hat eine saubere und vollständige Anamnese ein hohes Gewicht. Ist das denn kompetent was der da macht?*

*Die Skepsis und ein gewisser Widerstand begannen sich dann aber langsam aufzulösen. Neu gesellte sich ein Gefühl von **Angst** hinzu. Der Kopf sagte mir, mach jetzt einfach mal mit, was der da mit dir macht. Gleichzeitig will mich das Angstgefühl aber daran hindern.*

*Und so ging es weiter. Wir blieben in der Stunde einfach bei dem, was jeweils im Moment aufkam. Am Anfang der Arbeit war vor allem dieses Angstgefühl, welches Aufmerksamkeit und Betrachtung erfuhr. Diese Angst tauchte im Verlauf immer wieder auf, aber zunehmend als willkommene Vertraute, welcher ich symbolisch einen Platz neben mir zuwies und sie in den Dialog einbezog.*

*Dann begegneten Fragmente von Erinnerung, ein Gefühl, die Vorstellung einer Berührung an meinem Körper. Es sind solche Sachen, die in mir Gefühle anregen. Schwierige, schmerzliche Gefühle. Mit diesen soll ich mich jetzt beschäftigen. Eine komische Vorstellung für mich, anfänglich. Diese Gefühle anschauen, beschreiben, es gehe um Beziehung, es wären meine Gefühle und daher von Bedeutung, mit diesen liebevoll umzugehen, diese sollen nicht wieder übergangen und unberührt bleiben.*

*Ich soll mit der Vorstellung von **Schmerz** und mit meiner **Angst** liebevoll umgehen?*

*Gelegentlich kam ich in den Sitzungen an den Punkt, wo es mir ein wenig wie den Boden unter den Füßen entzogen hat. Dann nämlich, wenn ich mich dem Bild des Schmerzes näherte. Und alles umhüllt von der Angst.*

*Dazu gesellte sich aber zunehmend nicht mehr nur das Gefühl von ausgeliefert und Angst. Es ist ganz schwierig zu beschreiben. Ich erlebe mich wie von aussen beobachtend, ja mehr noch, ich*

sehe und spüre mich **handelnd**. Die Gefühle sind nicht mehr nur Ohnmacht und Gefangensein. Ich **betrachte** den Schmerz, meinen Körper, was mit diesem geschieht. Ich kann es beschreiben, mit Worten, jetzt mitten in der Therapiestunde. Zuhause habe ich auf Anregung von Scherrer angefangen zu malen. Die Wortebene lenkt mich oft ab, im Intellekt bin ich stark, da habe ich die Kontrolle. Das Malen lässt mir mehr Raum für Gefühle, bin darin diesen näher.

Ich kann jetzt nicht nur **nachvollziehen**, sondern vermehrt auch **erleben**, dass diese Gefühle das Entscheidende sind. Die Art und Weise, wie ich mit meinem Schmerz, meinem Erstarrtsein, meiner Angst umgehe. Dies zu erkennen und mich handelnd erleben öffnet mir wie einen neuen Raum.

Und nochmals. Auf diesem Weg gesellte sich schon ganz am Anfang ein mächtiges Gefühl von **Angst** dazu. Wie wenn mir die Angst sagen wollte, mach das nicht, schau nicht hin, das macht doch alles keinen Sinn! So ist meine **Angst**, neben der Vorstellung von tiefem **Schmerz** und mich **ausgeliefert** fühlen, eines der drei wichtigsten Gefühle geworden. Es sind meine Gefühle, sie gehören zu mir.

Zwei Dinge bemerke ich auf diesem Weg:

1) Gott, Jesus ist wie da. Auf einmal bemerke ich, wie ich, wie wenn jemand mir beisteht. Es kam wie von selbst, dann, wenn ich nach meiner Angst fragte, wenn ich mich dem Schmerz zuwendete. Dann nehme ich wahr, ich bin nicht allein, etwas hält mich und bete: Jesus, halte mich! Und ich nehme das Gehaltensein an, die Hand von Jesus Christus. Ich fühle mich getragen, ermutigt, den Weg weiter zu gehen.

Ich erinnere mich, früher sagte man mir manchmal, der Tisch sei auch für mich gedeckt, ich dürfe mich daran setzen, die Feinde würden mir nichts anhaben (Psalm 23). Aber es blieb bei mir wohl im Kopf stecken, jedenfalls konnte ich den gedeckten Tisch zwar erkennen. Aber die feindlichen Elemente waren nur oberflächlich wahrgenommen. Ich duldete zwar die Angst, versuchte sie an den Tisch mitzunehmen und innerlich auf Distanz zu halten, aber das war es dann auch. Eine Beziehung aufbauen zur Angst war da kein Thema.

2) Ich kann schöne Gefühle zulassen. Nicht irgend etwas Schönes, das ging schon vorher. Vielmehr, ich kann mir Berührungen an meinem Körper als warm, schön, leuchtend, belebend vorstellen.

Es ist wie **paradox**. Eine doppelte Beziehungspflege nämlich: So wie ich zur Angst und zum Schmerz eine Beziehung pflege, nähere ich mich jetzt auch dem schönen, angenehmen, warmen Erleben. Es sind jetzt wie zwei Komponenten meiner selbst: die Angst, der Schmerz, das Ausgeliefertsein und die wohlige körperliche Berührung, das dabei aufkommende schöne Gefühl.»

- Ü Übung: a) Verbinden Sie das Berichten der Frau mit dem Schema und Kommentar.  
b) Was begegnet – jetzt – bei Ihnen persönlich?

#### BEZIEHUNGSARBEIT

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

*Literatur: Tiefenarbeit und Liebe; Minus-Attraktor; CTL THEMA, Nr. 68; Bern, 2013.*

Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.

Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.

### INNERE HALTUNG – HERZESHALTUNG – AUS LIEBE

Die **Herzenshaltung** beeinflusst die Art und Weise, wie wir denken, wie wir uns verhalten, wie wir mit Eigenem und mit anderen Menschen umgehen.

*Literatur: Therapeutisch Leben Teil 1-3; CTL THEMA, Nr. 81-83; Bern, 2017.*

- Gehe ich liebevoll um, beispielsweise mit einem minusartigen Gefühl? Im danach Fragen, im Zuwenden, im Betrachten, Imaginieren, diesem Lebensbedingungen schaffend, dadurch zu Bedingungen von Wachstum und Wandlung beitragend?
- Versuche ich aus wertender oder überheblicher Haltung – beruhend auf einem eigenen, kulturell, gesellschaftlich, ethisch, religiös geprägten Wertesystem, mitunter auch beruhend auf fraglicher wissenschaftlicher Lehrmeinung – etwas zu verändern, zu minimieren, zu beeinflussen, zu manipulieren, in Richtung aus eigener Warte gesehen als positiv empfunden zu bewegen?

Ü

**Übung:** – Halten Sie an und überlegen Sie sich obige Fragen, im Umgang mit sich selbst und folglich im Umgang mit dem Nächsten.

- Reflektieren und bewegen Sie das höchste Gebot: Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst (Mt 5,43; Mk 12,31-33; Lk 10,27).

Die auf einer **Haltung von Liebe** basierende Beziehungsarbeit, liebevoll im Umgang mit dem was begegnet, kommt einer **Umkehr** gleich:

### UMKEHR

Das Eingeständnis, mitunter das Schuldbekenntnis:

den *breiten Weg* in Frage stellen:

- die eigene Schutzwelt reflektierend eigene Schutzmethoden in Frage stellend,

- Sicherheiten, welche andere Menschen, Kirchen, Lehrinstitute, Kompetenzzentren bieten, bewegend, reflektierend, hinterfragend,
- **Demut**: bekennen die eigene Unvollkommenheit, bei aller Achtsamkeit und Liebe, **Schmerz** bei sich und anderen **nicht jederzeit vermeiden zu können**.

Folglich, die Umkehr:

den *schmalen Weg* beschreiten:

- sich abwenden von Leben hindernden Sicherheitsmethoden,
- vertrauend wagen den eigenen Schutzhorizont zu überschreiten,
- **Gnade**: aus Liebe die Angst, den Schmerz, die Unsicherheit, das Bodenlose, die Leere **zuwendend betrachten** und mit auf den Weg **einladen**,
- vertrauend neues Land betreten,
- glaubend Gott Vater, Jesus Christus und dem wandelnden wirken des Heiligen Geistes trauend.

### Bergpredigt von Jesus Christus und Psalm 23

Der enge und schmale Weg gehen meint nicht, einfach Gebote einhalten und Regeln erfüllen. Diese basieren letztlich nur auf eigenen Sicherheiten oder auf Sicherheiten (Dogmen, Lehren), welche mir andere Menschen bieten.

Es geht darum, auf dem Weg das Ureigenste zu finden, welches Gott sich mit mir und für mich einzigartig gedacht hat. **Das Innerste, sich regend fein und leise**, welches durch Einüben von Anhalten und Stille wahrgenommen werden kann.

Dabei ist entscheidend: Die auf dem Weg von solchem Einüben möglicherweise aufkommenden Gefühle von **Angst, Schmerz und das Verletzte** sind in der inneren Haltung **gleichberechtigt** und **würdig** mit auf den Weg **eingeladen**. Dies bereitet Mühe, denn solche Gefühle werden mitunter wie als Feinde empfunden. Die Wegarbeit gleicht dem Bild aus Psalm 23:

*«Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens, der Finsternis, der Bedrängnis, fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir;»*

Für diesen schmalen, mühevollen Weg bedarf es einer **Entscheidung**, einer **Umkehr**. Ich muss wandern, mich bewegen, mitunter leidvoll an der Unsicherheit leidend, hinein in unbekanntes Terrain.

Und dabei das Leiden Christi mit einbeziehen. Gott, der Schöpfer von allem, möchte mir in Jesus Christus – der das Leiden kennt, der das Leiden selbst erfahren hat – beistehen.

#### Ich fasse zusammen:

Die Beziehungspflege ist der Anteil, den wir beitragen können und beitragen müssen. Auch wenn müssen ein hart klingendes Wort ist. Es bedarf für diese raumerweiternde Wegarbeit einer **Entscheidung**, einer Umkehr.

Heilsame **Beziehungsarbeit**, basierend auf der **Haltung aus Liebe** und **durch Umkehr**.

Sich aus Liebe den zum Selbst gehörenden Elementen zuwendend:

- den feinen Impulsen welche leben und sich entfalten möchten, und
- der Unsicherheit, der Angst, dem Schmerzbild, dem sich verletzt und minusartig Anfühlenden.

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link **Bestellen** angefordert werden – kostenlos.**

**WANDLUNG – Der Kern innerer Heilwerdung**

Durch **Beziehungsarbeit** wird die **Voraussetzung**, die **Wegbereitung** zu Wandlung geschaffen. **Wandlung** beschreibt den Kern von innerer Heilwerdung und bildet den therapeutischen Wirkort. Geschehen lassen, werden lassen, Wandlung erfahren.

Was dabei mit den Gefühlen von Angst, Schmerz, Minus usf. **werden wird**, ist dabei nicht von Bedeutung. Oftmals sind Beziehungen lieblos, heuchlerisch geprägt:

*Ich begeben mich mit dir zwar auf einen Weg, hoffe dann aber, dass du verschwindest oder du zumindest anders wirst oder du darfst zwar sein, ich halte dich aber in Schach, kontrollierend auf sichere Distanz.*

Eine aus Liebe motivierte Beziehung aber **fragt nicht** danach, ob etwas gut oder schlecht ist, **ob** etwas **negativ oder positiv** empfunden wird. Sie begegnet aus Liebe, was immer das Begegnende auch ist — und **lässt werden**. Und sie erlebt sich selbst im liebevollen Zuwenden als handelnde und aktive Persönlichkeit.

Auf solchem Wegstück von Beziehungspflege zum Minusartigen, Wandlung geschehen lassen, an und in sich werden lassen:

- nicht das, was wir uns vorstellen, nicht das, was wir gerne hätten und definitiv auch nicht das, was andere sich vorstellen was für uns gut wäre;
- fein, langsam, über für Wachstum dienliche Zeiträume werden lassend;
- die Wirkung, die Frucht von Heilwerdung ablesbar in zunehmender innere Ruhe, ablesbar in Erweiterung des persönlichen Lebens- und Erlebensraumes.

Die aus einer Haltung von Liebe motivierte Beziehungspflege reicht aus, weiter bedarf es nichts. **Jedes Kind** begreift, vielmehr spürt in sich und geht **intuitiv** diesen Weg – wenn man es dann lässt.

Werden wie die Kinder – und dabei Reich Gottes schmecken (Mt 18,3).

Auf dem Weg geschehen lassen – vertrauend —  
werden lassen was werden wird – Geheimnis des Glaubens —

Ü Übung: HALTEN WIR AN – JETZT – EIN MOMENT DER STILLE

**Wesentliche Inhalte sind in dieser Online-Version ausgeblendet.**

**Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter [www.ctl.ch](http://www.ctl.ch) bei dem Link *Bestellen* angefordert werden – kostenlos.**

**Psalm 23**

Die Patientin erwähnt in ihrem Bericht den Psalm 23, hier nochmals Bezug nehmend:

Gott lädt uns nicht ein, uns an den gedeckten Tisch zu setzen. Vielmehr ermutigt uns Gott zu wandern, uns zu bewegen, dabei auf dem Weg zu dem in uns als feindlich, als minusartig Empfundene eine Beziehung aufbauend.

Darin, auf diesem Weg ist es Gott, der etwas werden lässt, der den Tisch bereitet.

Gerne neigen wir dazu, uns an diesen Tisch zu setzen und dabei die Feinde irgendwie mitzunehmen. Dies beruht auf einer urmenschlichen Haltung, welche selber machen möchte, sich selbst dorthin setzen möchte wo es schön ist. So auch kürzlich wieder in der Predigt einer bekannten Persönlichkeit gehört.

Wir sind **nicht eingeladen**, uns an den gedeckten Tisch zu setzen.

Vielmehr sind wir **ermutigt zu Beziehungsarbeit**, zu wandern.

## ICH WANDERE

Wandern, durchschreiten das finstere Tal der Todesschatten, der Finsternis, der Bedrängnis, das feindlich Empfundene,

meine Ängste, der Schmerz, das Minusartige, am und im Körper gespeichert empfunden, die Leere, verlassen und bodenlos,

diesem sich zuwendend, diese mit einschliessend, gründend auf einer Herzenshaltung aus Liebe.

Nicht wissend was werden wird.

Dabei fürchte ich kein Unheil, denn ich habe Gottesfurcht, ich ergreife und halte mich an der Hand von Jesus Christus, vertrauend vorwärtsschreitend.

## DU BEREITEST

Das dabei **Werdende** entspricht dem Bild des gedeckten Tisches. Der **gedeckte Tisch**, das was **von Gott bereitet** wird, das Produkt, die **Frucht von Heilwerdung** welche steht für **innere Ruhe**, ehemals Unterdrücktes sich entfaltend, Leben, Lebendigkeit, im **Erleben** und erfahren zunehmende **Freiheit**. ■

Gott, gib Segen.

#### 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 © 2018 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.

#### Spenden

---

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen 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  
Konto Name: CTL Bern