

**Thema: Vom Vielen zum Wenigen zum Einen**  
**Teil 1: Von Erkenntnis hin zu Hören mit dem Herzen**

**Autor: Felix Scherrer**

Nicht die vielen Worte sind es ...

Das Wesen der Psychotherapie, der Seelsorge, meines therapeutischen Arbeitens:

**Vom Vielen ...: Worte, Gedanken, Erkenntnis**

Im Reden durch Worte die Menschen mit dem Wesentlichen in Kontakt bringen. Das Wesentliche im Kern sind Gefühle, Leben hindernde Gefühle, welche die Entfaltung der einzigartigen Persönlichkeit einschränken, hindern. Meine Aufgabe als Therapeut und Seelsorger ist es, diese im Reden fein anklingenden Gefühle hervorheben, den Menschen bei diesen anhalten lassen. Es ist im Wesen eine diakonische<sup>1</sup> Aufgabe, den PatientInnen<sup>2</sup> und KlientInnen oder einfach den Menschen dabei behilflich sein, mit den tief im Kern der Person, der Psyche<sup>3</sup> liegenden Gefühlen in Beziehung zu treten.

Gerne werden diese wesentlichen Gefühle übergangen, überdeckt, rasch wird davon abgelenkt, durch:

**a. Viele Worte, viel Erkenntnis**

Viel Reden, viel Information generieren dabei, erklären, begründen, argumentieren, analysieren, herleiten, begreifen, nach Ursachen suchen, erkennen wollen, durch Kognition<sup>4</sup> das Verstehen-Wollen reizend, zuordnend, gerne Diagnose stellend, gescheit reden, sich absichernd wissen wie vorzugehen ist, sich auf neueste Erkenntnisse stützend.

**Eine Herzenshaltung aus Liebe motiviert**

Aus Unsicherheit und Angst motiviert – sei es als dem Patienten nahestehende Person oder als Therapeutin und Seelsorger – wird gerne nach Sicherheiten Ausschau gehalten. Die obigen Methoden kitzeln den Kopf, sie schmeicheln dem Intellekt, man fühlt sich beschäftigt doch etwas zu tun. Vor allem bietet solches Vorgehen und Methodik eine vermeintliche Sicherheit, helfend und therapeutisch auf jeden Fall das Richtige zu tun. Entsprechend wird ein Vorgehen dann an der Patientin angewendet.

Auch ich arbeite gerne analytisch, frage und suche nach Kausalitäten in der Lebensgeschichte, ergründe Relationen auf der Körperebene, analysiere Träume, bin mir dissoziierter<sup>5</sup> Inhalte bewusst, erstelle Symptombilder, suche nach Mustern und vieles mehr. Es schafft Klarheit, Zusammenhänge können aufgezeigt werden, der Kopf wird ruhiger, Unwesentliches wird ausgeklammert.

Leitete ich alleine aus dadurch gewonnener Erkenntnis ein Vorgehen ab, dann wäre dies zwar ansatzweise hilfreich, aber doch recht oberflächlich – auch wenn es noch so einen wissenschaftlichen Eindruck machte.

Dem Patienten gegenüber wäre dies eher lieblos. Das Wesentliche nämlich, die einem Symptombild zugrundeliegenden Gefühle würden nicht *explizit* gewürdigt und berührt, diese würden eher oberflächlich übersteuert.

«Wir müssen lernen, dass das, was wir von uns denken, nur die Oberfläche ist, dass die Tiefenströmungen des Meeres hunderte, tausende von Metern tiefer sind als das, was als Kräuselungen an der Oberfläche in Wellenform sich an den Strand drängt, dass die Berechnungen, die wir sehen, nichts weiter sind als das Ergebnis einer Dynamik, die viel viel tiefer ist. So entsteht jene Ozeanografie der Seele, welche die Tiefenpsychologie ist.»<sup>6</sup>

Werden die eine Schutzfunktion innehabenden tieferliegenden Gefühle nicht liebevoll *explizit* kontaktiert und berührt, dann kann sich auch das dahinter oder darunter liegende Leben nicht entfalten.

Im Charakter bliebe es bei einem aus Unsicherheit und Angst motivierten, in hohem Masse korrekten, richtigen, abgesicherten und nach aussen kompetent wirkenden Vorgehen. Das Innerste aber, das Herz der Patientin oder des Patienten bliebe – einmal mehr – nicht liebevoll berührt, gehindert Leben könnte sich nicht entfalten.

«Vor kurzem hat mir eine Frau gesagt: „Ich habe eine Analytikerin, die legt den Finger immer an die falschen Stellen. Die sagt nur Richtiges, aber es tut mir nicht gut.“ Das beschreibt die Ungeduld auf Therapeutenseite während einer Therapiebeziehung.»<sup>7</sup>

#### b. Viele Gedanken

Sich aufdrängende Gedanken welche den Menschen verurteilen oder anklagen. Diese anklagenden und lärmenden Gedanken werden als unangenehm, als Problem empfunden oder sie werden als Lüge, welcher die Wahrheit entgegen gesetzt werden muss bezeichnet.

? Bemerken Sie hier die wertende Haltung? Ist uns bewusst, wie tief in uns ein zuordnendes bis urteilendes Denken verhaftet ist? Auch in Ihnen?

#### Eine Herzenshaltung aus Liebe motiviert

Sie wendet sich den lärmenden Gedanken im Kopf zu und begibt sich mit ihnen auf den Weg – denn sie führen uns zu den wesentlichen Gefühlen. Die scheinbar störenden und anklagenden Gedanken sind Wegweiser, sie tragen in sich die Funktion, uns aufmerksam zu machen auf die feinen Gefühle, welche dahinter oder in der Tiefe liegen.

Diese Gefühle – eine Schutzfunktion innehabend – können sich auf andere Art noch nicht bemerkbar machen. Und erfahren diese Gefühle nicht *explizit* Zuwendung, bleibt auch das durch sie geschützte Leben verborgen.

#### Neben der Wortebene

In meinem Arbeiten dienlich ist auch die Zugangsebene durch Körperwahrnehmung, Betrachtung (Fotos, Spiegel, Video), Tasten, Erinnerungen des Körpers, durch Träume, Malen und Imagination (Tagtraum), dazu gehört das Beachten von im Inneren aufkommenden Bilder und Eindrücken.

Diese Zugangsebene bildet einen direkteren Zugang zu den eine Schutzfunktion innehabenden Gefühlen. Dadurch können auch dissoziierte<sup>5</sup>, traumatisierte Inhalte aktiviert und berührt werden.

Erfahrungsgemäss bedingt dies ein hohes Mass an Vertrauen in das Vorgehen und in meine Person. Hier entscheidet sich dann auch, ob eine Therapie auf der Tiefenebene möglich wird. Ansonsten bleibt es vorerst auf der relativ sicheren Ebene von Worten und Gedanken.

Auch ich lasse mich dabei – neben der Professionalität – bewusst ein auf Unsicherheiten, nicht vollständig wissend, Intuition. Eine Voraussetzung, damit wesentliche Elemente anklingen und wahrgenommen werden können.

Die Geduld und die Gnade dafür, der Patientin, dem Patienten den Raum und die nötige Zeit zu gewähren ist mir innewohnend.

#### ... zum Einem

Das Zuwenden und die liebevolle Beziehungspflege zu im Kern, in der Tiefe liegenden Gefühlen ist das eigentlich Therapeutische, das Heilbringende. Die durch erfahrene Verletzung eine Schutzfunktion tragenden Gefühle – dadurch aber Leben hindernd – dazu gewinnen, mitzukommen sich in erweiterten Lebensraum vorzutasten. Das darin an Leben werdende empfangend, innere Impulse von Bedürftigkeit aufkommen lassend, gebärend, zulassend erleben.

Schwierig?

Ja, genau, das ist schwierig.

Ein solcher Weg von Beziehungsarbeit benötigt Ruhe, Zeit und Raum, benötigt die Einstellung und Bereitschaft zu einem Stück Leidensweg. Nicht ein Leiden aufgrund einer lieblosen Strategie welche am Ende Verletzungen erhärtet, in Erschöpfung und Frustration mündet. Vielmehr ein Leiden generiert durch in Beziehung treten mit als schwierig empfundenen Gefühlen.

### **Perspektivenwechsel**

Ich halte mir vor Augen: Für die in mir innewohnenden Gefühle, welche aus erfahrener Verletzung eine Schutzfunktion innehaben, bedeutet es ein hohes Mass an Vertrauen, diese Funktion in Frage zu stellen, zu erwägen die Schutzfunktion ein wenig zu reduzieren, um sich zu bewegen hinein in einen neuen Lebensraum.

*«Erfahre ich – als dieses Gefühl – auf liebevolle Art Zuwendung, werde ich eingeladen und gefragt, ob ich bereit bin neuen Lebensraum zu erkunden – dann bin ich gerne bereit meine sichernde Funktion zu bewegen, ein wenig zu reduzieren – vertrauend und glaubend mich einlassen auf das was werden wird.*

*Vertrauend ja vielleicht auch in den durch Jesus Christus menschengewordenen Gott, der ja dafür zuständig sein soll, mir in solchen Angelegenheiten beizustehen, was immer auch passiert mich zu halten. Ich erahne, dass dieser Jesus Christus genau das meint, wenn er mich auffordert und ermutigt, ein wenig zu werden wie die Kinder (Mt 18,2-4). Das würde für mich bedeuten, nicht primär meiner Schutzfunktion – sich präsentierend durch Gedanken, Verstand und Kognition – zu trauen, sondern mich nicht um Sicherheit wissend im sich unsicher anfühlenden Lebensraum vertrauend wagen ein wenig vorzutasten – und werden lassend was leben möchte.»*

Wie wir hören, lassen sich die hindernden, schwierigen Emotionen durchaus gewinnen mit auf den Weg zu kommen. Mit ihnen eröffnet sich im Charakter ein Leidensweg, welcher begehbar ist, gleichsam dem Beschreiten eines schmalen und langen Weges. Ein Weg welcher – zum bestehenden – neuen Lebensraum eröffnet, erweitert und folglich zunehmende Freiheit erleben lässt.

«Die einfachste Formel sollte für die Pädagogik lauten, dass wir den Kindern nichts beibringen, das sie nur denken können, ohne es zu fühlen ...»<sup>8</sup>

Ja genau, der Kopf reizt, möchte abkürzen, wissen, erklären, Lösungen ...

### **Aber wie soll dies praktisch gehen?**

Vielleicht stellen Sie sich gerade diese Frage.

Ich möchte nicht mit neuem thematischem Stoff zu Überfütterung und dadurch zu Ablenkung von Wesentlichem beitragen. Es wäre zwar reizvoll und ich könnte mir damit wieder ein paar Lorbeeren holen – und Ablehnung generieren auch natürlich, aber zweiteres getrauen mir die Leute leider nicht direkt zu sagen; aber da eröffnete sich bereits wieder ein neues Thema.

### **Übungen, Fragestellungen und Exerzitien für die persönliche Wegarbeit**

Erinnern Sie sich an die vielen Ausgaben von CTL THEMA?

In Händen halten Sie die Nummer 86. Innerhalb von 29 Jahren 86 Ausgaben. Im Wesentlichen geht es darin – wie könnte es anders sein – um die Beantwortung obiger Frage, das Aufzeigen von praktischem Arbeiten in Therapie und Seelsorge. Ausgehend von einem bestimmten Thema wird reflektiert, abgeleitet und durch viele integrierte Übungen und Fragestellungen zu persönlicher Wegarbeit angeregt.

Diese Übungen zu konsultieren, dazu seien Sie ermutigt. Die Übungen regen an zu:

- Anhalten • Begegnung in der Tiefe bei Impulsen von Leben und den damit verknüpften Ängsten, Verletzungen, dissoziierten Elementen<sup>5</sup>, Scham, Minderwert
- wahrnehmen und anklingen lassen der Schönheit im Inneren • Resonanz schaffen den aufkommenden Tönen • nicht wissend, dafür hören mit dem Herzen • klingen lassen • still, werden lassend ...

«Wir lernen uns erst einmal kennen, wohlgerichtet in einem Zustand, wo nichts geschieht, wo nur Visualisierung und Virtualisierung Platz greifen, Träumen und Assoziieren. Es geschieht eine Menge, weil nichts geschehen kann ... der ganze Zweck der Prozedur ist die Wahrnehmung seiner selbst. Und die kann nur geschehen, wenn nicht sofort um die Ecke praktische Konsequenzen folgen müssen.»<sup>7</sup> ■

Für die persönliche Wegarbeit herausgehoben seien die in diesen Ausgaben von CTL THEMA enthaltenen Übungen, Exerzitien<sup>9</sup> und Fragestellungen:

68	Tiefenarbeit und Liebe	71	Therapie und Gebet
81-83	Therapeutisch Leben (Teil 1-3)	78	Verletzung und Wunden
84	Reiz – Flashback – Emotion – Schutz	62-64	Vergeben – Versöhnen (Teil 1-3)
57-60	Angst (Teil 1-4)	77	Hochsensibilität
69, 75	Magersucht und Bulimie (Teil 1 u. 2)	56	Weibliche Homosexualität
61-64	Sich berühren lassen (Teil 1-3)		
53-55	Sex und Beziehung (Teil 1-3)		

Bestellen können Sie per Kontaktformular auf der Website, E-Mail oder Telefon. CTL THEMA ist ein kostenpflichtiges Abonnement. Eine einzelne Ausgabe/Nummer erhalten Sie kostenlos, ab 2 Ausgaben Fr. 7.00 und ab 10 Ausgaben Fr. 6.00 pro Ausgabe/Nummer. Die Ausgaben von CTL THEMA sind auch auf der Website einsehbar, jedoch nur in gekürzter Version.

#### Anmerkungen

<sup>1</sup> diakonisch: gr. ἡ διακονία, Dienst, Diakonie beinhaltet Aspekte des Dienens am Menschen.

<sup>2</sup> PatientInnen: Patient, lat. *patiens*, geduldig, aushaltend, ertragend, erdulnd, leidend. Das Adjektiv *patiens* beschreibt sehr genau die Gestalt der therapeutischen Wegarbeit. Hingegen - obwohl im allgemeinen Sprachgebrauch üblich - befremdet mich der Begriff *Klient*, lat. *cliens*, Anhänger, Schutzbefohlener, Höriger, Kunde.

<sup>3</sup> Psyche: gr. ἡ ψυχή Seele, Leben, ψυχικός, seelisch, dieser Welt angehörig (Leib, Mensch, Weisheit), im Gegensatz zum Pneumatiker, gr. πνευματικός, geistlich, Geist, bes. der Heilige Geist

<sup>4</sup> Kognition: lat. *cognoscere*, erkennen, kennenlernen. Der Begriff beschreibt die Informationsverarbeitung, wie der Mensch auf der Ebene von *Bewusstheit* Dinge wahrnimmt und damit umgeht, Erkenntnisse schafft, diese verarbeitet, zuordnet, daraus ein Verhalten ableitet oder herleitet; weiter der Versuch, aus Gefühlen entspringende Gedanken und Verhalten durch Kognition beeinflussen oder verändern zu wollen. Jedoch kann ein Grossteil der das Wesen der Persönlichkeit (Psyche<sup>3</sup>) ausmachenden Informationen nicht durch *Bewusstheit* wahrgenommen werden, diese bleiben somit der Kognition verborgen. Zudem werden therapeutisch relevante Informationen – im Kern sind dies Gefühle, Körpererinnerungen, traumatisierte Elemente – durch kognitive Prozesse und kognitiv geprägte Therapie nicht explizit berührt oder der kognitive Prozess selbst wird zu einer von diesen ablenkenden Methode.

<sup>5</sup> dissoziiert: lat. *dissociare*, trennen, scheiden; Trennung von Wahrnehmungs- und Gedächtnisinhalten – auch durch Trauma-Erleben –, welche normalerweise assoziiert (vereinigt, verbunden, verknüpft) sind.

<sup>6</sup> Drewermann, Eugen; Wege aus dem Niemandsland, Wo unsere Seele ein Zuhause findet; Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, D-Ostfildern, 2014; S. 82f.

<sup>7</sup> Drewermann; Wege aus dem Niemandsland (wie Anm. 6); S. 89.

<sup>8</sup> Drewermann; Wege aus dem Niemandsland (wie Anm. 6); S. 82.

<sup>9</sup> Exerzitie: lat. *exercitia spiritualia*, geistliche Übung. Ein Beispiel und zugleich die ältesten sind benediktinische Exerzitien. Darin wird die *lectio divina*, die geistliche Schriftlesung, das wiederholte wiederkäuende Betrachten biblischer Texte oder Elemente der eigenen Persönlichkeit; die *Ruminatio* lat. ruminare, wiederkauen; das gemeinsame *Stundengebet* und die Pflege des *Schweigens* eingeübt und darin Verwandlung erfahren und erlebt.

#### 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 © 2019 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