

werden. Dies verändert den Blick auf die Schwierigkeit und hilft, die Kraft zur Bewältigung zu finden. Oft stauen die Leute, welche einfache Begebenheiten aus früheren Zeiten ihnen jetzt einen wichtigen Dienst leisten. Solche Erinnerungen tauchen aus dem Erfahrungsreichtum des leer geglaubten Gefässes auf und werden nun wieder belebt.

Bei der Suche nach Ressourcen ist alles nützlich, was den Menschen in Kontakt mit sich selber bringt. Weil er Teil der Natur ist, liegt es nahe, nach seiner Naturverbundenheit zu fragen und diese in die Therapie einzubeziehen. Atemgeschehen und Organfunktionen sind natürliche Lebensvorgänge. Darum haben wir die Möglichkeit, über Behandlung und Wahrnehmungsarbeit den Klienten beim Aufbau und bei der Stärkung seiner Verbindung zur Natur und damit zum Leben zu unterstützen. Sehr hilfreich ist die Arbeit mit den Meridianverläufen, den Kei Raku. Sie helfen, sich seinen persönlichen Raum bewusst zu machen und auszufüllen sowie in Beziehung zum äusseren Raum zu treten. Das Erschliessen von brachliegenden und neuen Ressourcen verläuft bei jedem Menschen einzigartig und

führt in die Lebendigkeit. Darum ist es ein schöpferischer Prozess.

Die Frage, die schliesslich allem zugrunde liegt, ist die Frage nach der Quelle des Lebens. Die Antwort ist sehr persönlich und muss von jedem Menschen selber gefunden werden. Gerade Erschöpfungszustände bieten die Chance, dass sich der Mensch aktiv auf die Suche nach seiner Lebensquelle macht. Wenn er sich öffnen kann für die unsichtbaren Ebenen des Lebens, erlebt er vielleicht eine spirituelle Dimension in der Atemarbeit. Dann können wir ihn dabei unterstützen, sich mit seiner spirituellen Quelle zu verbinden und sein Gefäss daraus zu speisen.

*Marianne Tschannen
Atem- und Bewegungstherapeutin ORB Medau
Komplementärtherapeutin OdA KTTC
Methode Atemtherapie
Aumattweg 13, 5000 Aarau
info@entwicklungsraeume.ch*

Die fragile Mechanik der Seele

Ich weiss, ich allein

Ich weiss, ich allein

Wie sehr es dieses Herz verletzt

Ohne Glauben, ohne Gesetz

Ohne Gedanken oder Melodie,

Nur ich, nur ich,

Und nichts davon vermag ich auszusprechen

Denn Gefühl ist wie der Himmel –

Sichtbar, mit nichts darin zu sehen.

Fernando Pessoa

Sigmund Freud sagte, am Anfang seiner Karriere habe die Frage gestanden, wer oder was das eigentlich sei, was da zu einem spreche, wenn die Psyche körperliche Beschwerden verursache. Freuds Lebensziel war es, eine Art Mechanik der Seele finden und beschreiben zu können, ähnlich den Funktionen des Körpers.

Vier von zehn Krankenhausfällen haben psychische Ursachen. Ungefähr jede dritte Patient im Warteraum eines Arztes sitze dort auf Grund seelischer Störungen. Die Zahlen der erkrankten Patienten mit seelischen Störungen haben deutlich zugenommen, vor allem auch bei jungen Menschen. Ein instabiler Start ins Leben, zu viele Anforderungen und zu hohe Leistungsansprüche in Beruf und eventuell auch im Privatleben, Kränkungen im sozialen Bereich oder eine bröckelnde Partnerschaft genügen, um vom Leben in die Knie gezwungen zu werden. Der Jugendpsychiater Gerd Lehmkuhl vom Universitätsklinikum Köln berich-

tete kürzlich, dass er noch nie so viele akute Krisen und Suizidversuche junger Menschen erlebt habe wie derzeit.

Die Jugendlichen zerreiben sich zum Teil zwischen den Anforderungen des Lebens und dem Anspruch auf Ansehen, sind materiell verwöhnt aber ansonsten oft vernachlässigt, die wirklichen (inneren) Bedürfnisse werden nicht mehr wahrgenommen. Und viele Eltern können nicht mehr agieren, noch nicht einmal mehr reagieren, weil sie bereits von den eigenen Sorgen absorbiert sind. Zuviel Agenda, zuwenig Zwischenmenschliches. Zuviel Technik, zuwenig Seeleninhalt. Die Ansprüche wachsen mit der Moderne und mit der Technik. Früher wurden Kinder in der Schule auf direkte Art von Mitschülern getriezt, oder hatten ein Mathe-Problem, konnten beim Lehrer nicht punkten, weil die Chemie nicht stimmte. Heute stehen die Eltern da und müssen sich mit Cybermobbing und Facebookgeschichten herumplagen, auf die sie keinen Einfluss mehr haben, wenn sie es denn überhaupt wissen. Durch die Medien werden Kinder und Jugendliche viel zu früh mit erwachsenen Themen gespiesen, sie bekommen verzerrte Einblicke in eine erwachsene Welt, die zum Teil für die Erwachsenen selber keinen Wert darstellen. Coolness übertrumpft Verspieltes.

Gerhard Schmidbauer, Psychoanalytiker aus München spricht von der heutigen Generation von einer «Generation Angst». Die Angst entstünde, weil die Menschen heute noch nie so viel zu verlieren hatten wie heute: ihre Sicherheit, ihren Wohlstand, ihre Zu-

kunftschancen. Experten würden täglich auf Risikofaktoren aufmerksam machen, an die wir sonst in der Regel nicht denken würden. Wir seien gegen alles versichert und all dies mache uns nicht sicherer, sondern führe uns ständig vor Augen, was uns alles passieren könnte. Die Fülle an Wahlmöglichkeiten sei zwar ein Privileg, aber auch ein grosser Unsicherheitsfaktor. Die Optionen seien unüberschaubar geworden, jede Entscheidung kann ein Fehler sein.

Viele junge Menschen spüren, dass sie die, zum Teil beachtlichen Karrieren ihrer Eltern nicht mehr wiederholen können. Die Eltern konnten sich in der Zeit der Hochkonjunktur hinaufarbeiten, sogar als Quereinsteiger. Junge Leute mit besten Ausbildungen lernen heute zuerst einmal, was es heisst, 20 bis 40 Bewerbungen gleichzeitig loszuschicken, um dennoch über lange Zeit chancenlos zu bleiben.

Praxisalltag

In unseren Praxen begegnen wir von daher logischerweise auch oft Klienten und Klientinnen, die erschöpft oder im Burnout gelandet sind, von Panikattacken heimgesucht werden, an Schlaf-, Angst-, Ess- und/oder Zwangsstörungen leiden. Menschen, die hadern, trauern oder depressiv sind und am Leben verzweifeln. Und wir alle wissen, welche Verantwortung wir damit auf uns nehmen, unsere Professionalität und Geduld ist auf allen Ebenen gefragt. Wir tragen ein Stück der Last mit. In vielen Fällen klingt die Therapie an, wir sehen positive Ergebnisse, ein Licht am Ende des Tunnels. Und wir kennen auch das Scheitern der Therapie, wenn sie eben nicht anklings, sämtlicher Effort mit allen gezogenen Registern nicht funktioniert hat und dass uns in manchen Fällen schlicht die Hände gebunden waren. Mit den Erwartungen an den Erfolg muss man in gewissen Fällen bescheiden bleiben. Es kann schon genug sein, wenn es gelingt, eine Situation einigermaßen zu stabilisieren.

Was ist los mit mir?

Krankheiten, die Körper oder Seele lahm legen, sind schreckliche Besucher. Sie stürzen den Menschen in tiefste Dunkelheit und sind wie ein trostloses Land ohne Segen. Die Krankheit stellt plötzlich alles in Frage. Die normalen Aktivitäten unseres Lebens lenken uns so sehr ab, dass selten wahrgenommen wird, wie gut es uns geht. Gesundheit ist selbstverständlich, bis wir diese verlieren. Auf einmal ist alles fremd, verwundet und verletzt. Bis dahin haben Körper, Seele und Geist für uns gearbeitet, nun zaudern und hadern sie, blockieren alles bis zur Handlungsunfähig- und Teilnahmslosigkeit. Es ist, als ob das Ich zu einem unbewohnbaren, unwirtlichen Haus wurde, in dem man sich

nicht mehr heimisch fühlen kann. Der dunkle Sturm des Leidens verwüstet alle Empfindungen der Zugehörigkeit und zerfetzt das zarte Netz der Sinnhaftigkeit. Wenn wir am tiefsten Ort des Schmerzes stehen, dann sind wir plötzlich ein Niemand mehr, ein Körper ohne Namen. Alles verliert an Bedeutung. Und es ist eine verlassene Erkenntnis, dass nur das Leiden uns gewisse Lehren erteilen kann.

Nähe und Distanz in der Therapie

Jede Art von Therapie ist eine Gratwanderung von Abgrenzung und Nähe. Mit der Aufnahme der Anamnese braucht es eine Art wissenschaftlicher Blick auf den Klienten und das Verständnis für in sich wirkende Zusammenhänge. In der Therapie sind Empathie und Mitgefühl wichtig. Sie sind wichtige therapeutische Mittel, um vielleicht Gefühle zu spüren, die sich der Klient selber noch nicht eingestehen kann.

1. Support-Team

Ständiges Eintauchen in emotionale Turbulenzen anderer ist eine Selbstverständlichkeit in einem helfenden und unterstützenden Beruf. Die gesunde Abgrenzung davon sollte es auch sein, kann sich aber in dem einen oder anderen Fall als schwierig erweisen. Als Therapeutin, als Therapeut braucht man ebenso wie der Klient ein starkes Supportteam im Hintergrund:

Berufskolleginnen und -Kollegen für einen regelmässigen Austausch in einer Inter- oder Supervisionsrunde, Familie, Partner, Freunde, Hobbys und klare Auszeiten vom Beruf, die einen anderen Inhalt haben.

2. Interdisziplinäres Arbeiten

Sollte der Klient mit einer schwierigen Geschichte und schweren Symptomen nicht bereits in zusätzlicher Behandlung sein, so ist es ihm mit Sicherheit zu empfehlen. Der Austausch mit dem Psychologen oder Psychotherapeuten, dem Haus- oder Spezialarzt ist ebenso wichtig wie hilfreich und kann auf das Mass der Verantwortung entlastend wirken.

Der Austausch mit dem Psychologen oder Psychotherapeuten, dem Haus- oder Spezialarzt ist ebenso wichtig wie hilfreich und kann auf das Mass der Verantwortung entlastend wirken.

3. Die Geschichten in der Praxis lassen

Die Praxisarbeit soll Spass machen, erfüllend sein und trotzdem kann es auch mal schwierig werden. So wie der Lebensalltag der Therapeutin, des Therapeuten die Praxisarbeit nicht beeinträchtigen sollte, sollten auch umgekehrt die schweren Fälle der Praxis den Lebensalltag des Therapeuten nicht in Beschlag nehmen. Wenn die Probleme der Klienten nachts im Bett in der Besucherritze lauern, dann ist die Balance von Abgrenzung und Nähe aus dem Gleichgewicht gekommen. Auch muss das Privatleben vom Praxisalltag geschützt bleiben. Niemand sollte in den privaten Zeiten



ständig erreichbar sein. Der Klient soll über Notfallmassnahmen informiert werden. Sind diese klar geregelt, kann sich der Therapeut vor Übergriffen in die Privatsphäre schützen.

4. Positive Erlebnisse sammeln

Nicht nur die positiven Erlebnisse oder Fortschritte des Klienten sammeln, auch Lob und positive Rückmeldungen des Klienten über die Therapeutin sollten nicht übergangen, sondern ebenfalls notiert werden. Wenn der Fortschritt viel Zeit und Geduld erfordert und diese den Klienten strapazieren, können solche frühere Rückmeldungen aufzeigen, was bereits möglich war und wo die Zusammenarbeit bereits gestanden hat. Zu schnell kann sich ansonsten ein Gefühl der Hilflosigkeit oder des Nichtgenügens einstellen.

Der hilflose Helfer

Persönlichkeitsmodell nach Sigmund Freud

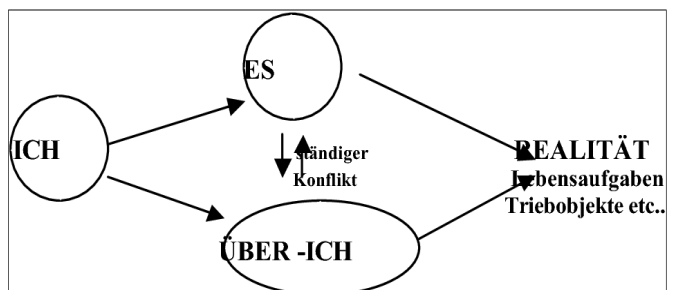
Im therapeutischen Bereich finden sich Menschen mit dem Bedürfnis zu helfen, Lösungswege aufzuzeigen, mit viel Fachwissen, menschlichem Einsatz, Verständnis und Empathie – es ist Herzarbeit. In diesem Dienstleistungsbereich muss zwangsläufig eine Abgrenzung zwischen (fach-)kompetenter Hilfsbereitschaft und allfälligem Helfersyndrom gezogen werden. Sonst kann es passieren, dass der Therapeut, die Therapeutin zum hilflosen Helfer wird und der eigenen Gesundheit Schaden zufügt.

Das so genannte Helfersyndrom ist stark psychoanalytisch geprägt. Das freudsche Grundmodell gibt Einblicke über die mögliche Entstehung eines Helfersyndroms. Dieses Grundmodell setzt sich aus mehreren Teilaspekten einer Persönlichkeit zusammen. Freud nannte diese Teilaspekte: das Unbewusste, das Vorbewusste sowie das Bewusste. Später modifizierte er diese Aspekte durch die Instanzen Es, Ich und Über-Ich. Das Modell wird hier ganz rudimentär wiedergegeben:

Die Instanz Es stellt die Triebseite der Persönlichkeit dar, welche unbewusst abläuft und nur auf rasche Befriedigung drängt. Freud spricht dabei auch vom Lustprinzip, welches primäre Wirkung besitzt. Dabei hat das Es instinktiven und somit angeborenen Charakter. Das Ich hingegen, entstanden aus dem primären Es, entwickelt sich ausgehend von der Wahrnehmung der Aussenwelt und der Innenwelt. Nur durch diese doppelte Orientierung der Wahrnehmung kann es seine Aufgabe erfüllen, nämlich zwischen Aussenwelt und Es zu vermitteln. Die im Es existierenden Empfindungen werden vom Ich als Lust- und Unlustempfindungen wahrgenommen. Das Ich ist bestrebt, dem Es gegenüber die Aussenwelt zur Geltung zu bringen und das Realitätsprinzip an die Stelle des Lustprinzips zu setzen. Das Ich ist also geprägt durch die Interaktion des Menschen mit seiner Umwelt. Dies beginnt bereits mit der Geburt, wobei hier vermutet wird, dass auch vorgeburtliche Reize auf die Psyche des Kindes wirken. Weiter prägen und formen das Ich die Erziehung der Eltern und ebenso der Gang durch die Institutionen (Kindergarten, Schulen, Ausbildungen). Das Es bleibt natürlich ständig präsent, verliert aber durch die Ich-Werdung an Bedeutung.

Zum Es und dem Ich gesellt sich das Über-Ich, welches den inneren Richter darstellt. Das Über-Ich besteht aus Werten und Normen, die eine Person mit sich trägt. Dabei lässt sich das Über-Ich nochmals in zwei Teilbereiche untergliedern: das Moral-Ich, das man auch als Gewissen bezeichnen könnte, und das Ideal-Ich, welches die Erwartungen, Ansprüche und Idealvorstellungen an das Selbst verkörpert.

Gemäss der psychoanalytischen Theorie entwickelt sich das Über-Ich beim Kind ganz allmählich und nimmt als erstes die Wertvorstellungen und moralischen Massstäbe seiner Eltern und später auch der sozialen und kulturellen Umgebung an. Das Über-Ich ist somit in gewisser Weise dem Ich und dem Es übergeordnet. Jedoch ist es die Entscheidung des Ichs, welcher der beiden Mitstreiter in gewissen Situationen die Regie übernehmen darf. Im Regelfall sucht also das Ich mit seinem Bezug zur Aussenwelt einen gangbaren Kompromiss, um beiden ein wenig gerecht zu werden.



Atemloses Super-Ich

Wenn das Über-Ich als guter Samariter überhand nimmt und das Hilfsangebot zum Helfersyndrom ausartet, die eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrgenommen werden und der Bogen überspannt wird, dann kann auch die geschulte Therapeutin in der Erschöpfung enden. Denn das Es mit seinem Lustprinzip wurde ignoriert und das Ich als Vermittlerinstanz konnte dem atemlosen Super-Ich nicht standhalten. Das Gefüge wurde aus der Balance gekippt und die Therapeutin muss wieder lernen, ein wenig mehr dem Lustprinzip zu folgen, Atempausen einzulegen, den Selbstregulationskräften zu vertrauen und ihre Grenzen neu abzustechen, welche ihr erlauben, mit ihren Kräften gesundheitsfördernd zu haushalten. Der erschöpfte Klient profitiert in der Therapie vom gespiegelten Es als Lustprinzip. Denn das ist es ja, was unter anderem auch erreicht werden möchte: Lebenskräfte und Lebensfreude wieder erwecken und wachsen lassen, damit sich das Ich im Leben wieder regeneriert einmitten kann.

Evelyne Kernen

Komplementärtherapeutin OdA KTTC

Methode Atemtherapie

Bollstrasse 16, 5413 Birmenstorf

evelyne.kernen@atem-schweiz.ch