

Thema: *Heilung – Wachstum – Veränderung:*
Entscheidend ist der Trend und weniger das momentane Empfinden

Autor: *Felix Scherrer*

Beobachten wir Verläufe über grössere Zeiträume, seien dies Verläufe in unserem persönlichen Leben, in der Natur im Reich der Pflanzen, der Tiere, des Wetters, der Geologie, so beobachten wir, dass diese von Auf- und Abwärtsbewegungen geprägt sind. Deutlich spüren wir dies beispielsweise im Wechsel der Jahreszeiten. Es gibt Phasen im Verlauf, welche wir als angenehm empfinden, mit anderen haben wir eher Mühe. Wäre der sich langsam nahende, auflebende Frühling dasselbe Erleben, wenn davor nicht eine düstere, kältere Phase läge?

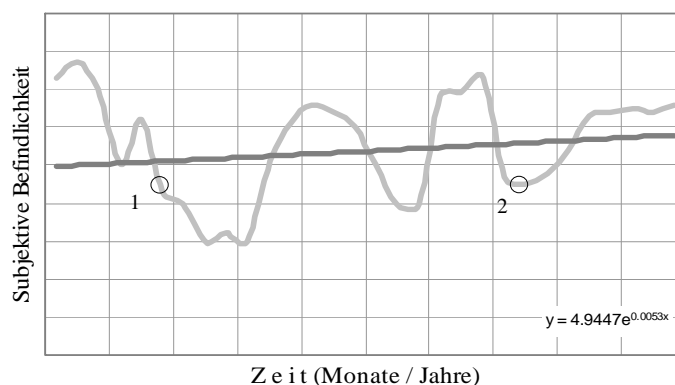
Entscheidend ist der Trend und weniger das momentane Empfinden

Richten wir den Blick auf unsere persönliche Empfindungslage. Befinden wir uns eher in einer Tiefphase, so ist es von Bedeutung, wie wir selber oder Nahestehende damit umgehen. Haben wir eine Tiefphase im Voraus erwartet als etwas, das mit zum Leben gehört, dann werden wir weniger davon überrascht sein und uns folglich vom Tief weniger überrollt und diesem nicht ausgeliefert fühlen. Ein hoffnungsvoller Ansatz, welcher über grosse Zeiträume gesehen ein positiveres Grundempfinden werden lässt. Es stellt sich ein positiver Trend ein. – Seien es Depressionen, Ängste oder auch nur Verstimmungen: Menschen, welche hingegen solche Empfindungen mit irgendwelchen Mitteln zu vermeiden suchen, werden mit grosser Wahrscheinlichkeit erfahren, dass die Minusbefindlichkeit über die Jahre an Stärke zunehmen, der Trend somit eine negative Tendenz anzeigen wird.

Mit der folgenden Grafik stelle ich dar, dass, wie im Titel erwähnt, der Trend entscheidend

ist im Auge zu behalten und weniger das momentane Empfinden. Auf der x-Achse (Horizontale) ist die Zeit dargestellt mit Monats- oder Jahresintervallen. Auf der y-Achse (Vertikale) die subjektive Befindlichkeit, so wie sich jemand im Moment fühlt und dies jeweils auf einer Punkteskala von 1-10 einträgt.

Beachten Sie die Abbildung unten: Befindet sich jemand am Zeitpunkt (2), so ist das subjektive Empfinden der Person etwa gleich wie zum Zeitpunkt (1), welcher aber um Monate, vielleicht Jahre zurückliegt. Würde die Minusphase zum Zeitpunkt (2) jedoch von der Person selbst oder von ihrem Umfeld negativ als Rückfall gewertet, so könnte dies bewirken, dass sich eine resignative Haltung einstellt und ein weiterer wachstümlicher Prozess gefährdet wäre: „*Ich habe es wieder nicht geschafft. Mir kann nicht geholfen werden.*“ Schliessen wir jedoch die Sicht des Trend mit ein (dargestellt als dunklere Linie) so ist über grosse Zeiträume betrachtet deutlich eine positive Entwicklung ablesbar. Wird der Blick nicht auf das momentane Empfinden fixiert, sondern die Sicht des Trend mit eingeschlossen, so vermitteln und leben wir eine hoffnungsvolle, ermutigende Haltung. Eine Haltung, welche zwar weniger den Wunschvorstellungen, dafür aber der Realität des Lebens entspricht, in dem Bewusstsein, dass Minusphasen immer mit dazu gehören.



Zusammenfassende Aussage · Minusphasen gehören zum Leben mit dazu. Beziehen wir diese mit ein – vielleicht sogar in einer erwartenden Haltung – so wird dies massgeblich

dazu beitragen, dass sich wachstümlich langfristig im Leben ein positiver Trend einstellen wird. Es ist also entscheidend, wie wir bezüglich Minusphasen uns selber und anderen Menschen begegnen. Eine integrative, erwartende, begegnende Haltung wird Ruhe und Gelassenheit bewirken dann, wenn andere oder wir uns selbst in einer Tiefphase befinden. Ist jedoch die Motivation so gerichtet, jemand anderes oder sich selbst möglichst rasch aus dem punktuellen Minuserleben zu ziehen, entsteht für alle Beteiligten eine Drucksituation, eine Unruhe, welche langfristig in Resignation führt und in Überforderung Enden kann.

Phasische Verläufe im Alltag

Menstruations-Zyklus

Für viele Frauen ist der Monatszyklus verbunden mit unterschiedlichen emotionalen Stimmungslagen. Dieses Erleben ist sehr individuell, häufig aber werden mir von Frauen bestimmte Tage innerhalb des Monatszyklus als negativ beschrieben. Die Frau selbst oder ihre Umgebung sagt dann geringschätzig: Sie hat halt wieder ihre Tage. Das ist sehr schade, denn auch diese scheinbare Minusphase hat ihren Sinn und kann konstruktiv angeschaut und genutzt werden. Ich bin in diesen Tagen nicht empfindlicher, sondern viel mehr sensibler für Wahrnehmungen, offener Feinheiten zu erspüren, empfänglicher Zwischen-tönen Beachtung zu schenken, welche sonst leicht überdeckt würden.

Minus-Stimmungslagen

Diese lassen sich generell nutzen, mit eigenen Anteilen in Berührung zu kommen, welche ansonsten – weil als unangenehm empfunden – eher in den Hintergrund verdrängt sind. Anstatt dann vordergründig-reaktiv andere zu nerven oder in Schweigen zu versinken, kann es konstruktiv sein, sich mit sich selbst und Notizheft für eine Zeit zurückzuziehen, hinzuhören und zu notieren, was da begegnen möchte, was da leben möchte und noch nicht kann.

Eine Übung

Wertvollem bei sich selbst begegnen

Über die nächsten Monate stelle ich mich innerlich darauf ein, dass mir Minusphasen begegnen werden. Ich freue mich quasi auf diese Abschnitte. Ich kann auch Gott darum bitten, mich in solche Minusphasen hinein zu führen (siehe dazu auch Psalm 91 weiter hinten).

- a. Ich notiere mir im Voraus, wie sich die

kommende Minusphase anfühlen wird, ich beschreibe oder male diese.

- b. Ist die Phase dann da, so notiere ich, was mir darin begegnet. Ich vergleiche die Wahrnehmungen mit meinen Aufzeichnungen welche ich im Voraus gemacht habe.
- c. Meine Wahrnehmungen werden mich in den nächsten Wochen und Monaten begleiten, ich schaue dies an, gehe einen Weg damit.

Phasische Verläufe innerhalb einer Therapie

Im Verlauf einer Therapie ist es ein Element, den als negativ oder schwach empfundenen Persönlichkeitsanteilen zu begegnen, mit diesen in Beziehung zu treten¹. Die bewusste Begegnung mit diesen Anteilen ist verbunden mit Gefühlen von Verunsicherung, Angst, Scham. Gefühlen also, welche als unangenehm empfunden werden. Dies bedeutet folglich, dass der Verlauf einer Therapie Abschnittsweise nicht als ein Bewegen hin in Richtung von Positiv, von mehr Freiheit wahrgenommen wird, sondern vielmehr als das Gegenteil, als eine Abwärtsbewegung. Gerade die Anfangsphase einer Therapie kann von einer solchen Abwärtsbewegung gekennzeichnet sein. In der Grafik ist eine solche anfängliche Abwärtsbewegung ablesbar. Diese kann mehrere Wochen oder Monate andauern.

Ist es dann innerhalb von Minusphasen möglich den Trend im Auge zu behalten, so wirkt dies motivierend und hoffnungsvoll. Der Trend sagt aus, was langfristig geschieht. Ein therapeutisches Arbeiten, ein Hinuntersteigen² also, bewirkt die Heranbildung eines guten inneren Bodens – ein inneres Heilwirken – aus dem dann langfristig gute Früchte wachsen. Diese guten Früchte, positiveres Selbstbild, neue Verhaltensweisen, bewirken dann wiederum vermehrt subjektiv positiv empfundene Phasen. Die Trendlinie erfährt dadurch eine positive Steigung, über grosse

¹ Lebensgeschichtlich gesehen wurden diese Anteile – weil diese mit verletzenden Erfahrungen verknüpft waren – schützend in den Hintergrund abgedrängt.

² Hinuntersteigen: Einüben eines liebevollen Umganges mit sich selbst, indem scheinbar schwache Anteile der eigenen Persönlichkeit zum Leben verholfen wird. A. a. O. bin ich auf die Thematik vom Hinuntersteigen, vom schmalen Weg, vom Weg durch die Wüste ausführlich eingegangen.

Zeiträume gesehen stellt sich ein positiveres Grundempfinden ein.

KlientInnen sind in dieser Phase sehr verunsichert. Zweifel kommen auf, ob die Therapie gut ist. Verunsicherung kommt auf: «Was will der Therapeut damit bezwecken? Ich kann das alles nicht verstehen.» Wenn hier nicht eine gute Vertrauensbasis da ist, wird es schwierig. Manchmal kommt es auch vor, dass eine Therapie abbricht. Die Regel jedoch ist, dass das Ansprechen von solchen Krisengefühlen möglich ist. Das gemeinsame Durchleben einer Tiefphase innerhalb einer Therapie wird dann mit zu einer prägenden Erfahrung, welche langfristig gesehen heilsame Spuren hinterlässt.

Eine junge Frau mit magersüchtiger Symptomatik befindet sich inmitten einer emotionalen Talsohle. Sie ist trendmässig gesehen auf gutem Wege, diese Tiefphase nicht als negativ, als Rückfall zu empfinden, sondern eben als mit dazugehöriger Abschnitt auf einem Wandlungsweg. In der Ruhe der Therapiestunde berichtet sie dann von zwei Ereignissen, welche sich scheinbar wie von selber eingestellt haben. Einmal war es ihr möglich, in einer bestimmten Situation von ihrem perfektionistischen Anspruch Abstand zu nehmen. Ein anderes Mal konnte sie von eigener Emotionalität, von eigenen Ängsten sprechen, ohne dass sie sich das speziell vorgenommen hätte.

Das sind dann Früchte, welche sich auf dem Weg eines wachstumsorientierten Therapieprozesses zeigen. Dort wo vorher eigenes Bemühen, für positive Erlebnisse zu sorgen – und damit das scheinbar Schwache zu verdrängen – jeweils gescheitert ist, trägt jetzt das Beziehung pflegen mit dem als schwach Empfundene gute Fürchte.

Es braucht auch von mir als Therapeut viel Langmut, Ausdauer und Zuversicht, Menschen auf Wegen durch die Minusabschnitte zu begleiten. Ich denke, dass mir hier meine Begabung – vielleicht könnte man sie die ‚Begabung mit dem langen Atem‘ nennen – im therapeutischen Arbeiten entgegenkommt. Oder was nützte es einer Klientin, einem Klienten, wenn der Therapeut, die Therapeutin oder SeelsorgerIn selber eigene Minusphasen nicht aushalten kann und dadurch unbewusst eine drängend- entmutigende Wirkung ausübt? Oder wenn die ratsuchende Person mit ihrer

Thematik bei der helfenden Person eigene als schwach oder minderwertig empfundene oder andere nicht integrierte Persönlichkeitsanteile anklingen lässt und diese dadurch abwehrend auf die hilfeschuchende Person zurückwirkt?³

Eine Übung:

Gegenübertragungstendenzen wahrnehmen

Ob helfende Person oder nicht, wir kommen immer mit anderen Menschen in Kontakt, welche durch ihre Art in uns selber eigene Anteile aktivieren.

- a. Ich stelle mir je eine Person aus meinem Bekanntenkreis vor, welche in mir spontan angenehme und eher unangenehme Gefühle hervorruft.
- b. In beiden Begegnungen frage ich mich: Womit komme ich bei mir in Berührung? Was wird in mir aktiviert? Wie gehe ich mit diesen eigenen Anteilen um?

Sonntag Invocavit – Psalm 91

Wenn ich diesen Freundesbrief skizziere, so befinden wir uns in der Woche zum Sonntag Invocavit. Der Name des Sonntags Invocavit leitet sich vom Beginn der lateinischen Antiphon⁴ ab "Invocavit me, et ergo exaudiam eum" (Ps 91, 15):

**«Der Mensch ruft mich an, und ich antworte ihm.
Ich bin bei ihm in der Not.
Ich befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.»**

In Zeiten des Minus wird die Anrufung Gottes zu einer tiefen Beziehungs- Erfahrung mit Gott, mit Jesus Christus. Gott ist auch dann noch da, wenn die Gemeinschaft nicht mehr trägt⁵. Jesus Christus ist selbst dann da, wenn wir uns selber fremd geworden sind.

³ Im Fachjargon nennt man dies Gegenübertragung. Nicht integrierte Persönlichkeitsanteile der helfenden Person, welche dadurch mitunter einen therapeutischen Prozess stören können.

⁴ Antiphon: Die Antiphon – im liturgischen Wechselgesang – besteht aus einem oder mehreren Psalmversen, welche den Hauptgedanken eines Psalms enthalten.

⁵ Siehe dazu die Thematik in Freundesbrief Nr. 34.

*«Ich sage zum Herrn: Meine Zuflucht
und meine Burg, mein Gott, ich ver-
traue auf ihn!» V.2*

Die Antwort Gottes auf unsere Anrufung,
unsere Bitte vernehmen wir in den Ver-
sen 11.14 und folgende:

*«Er bietet seine Engel für dich auf,
dich zu bewahren auf allen deinen
Wegen.» V.11*

*«Weil er [der Mensch] an mir hängt,
will ich ihn erretten. Ich will ihn
schützen, weil er meinen Namen
kennt.» V.14*
