Der

Warum wir in der Therapie und auf

Sie ist im zwölften Jahr Einzeltherapie, jede Woche eine Sitzung. Da taucht ihr Jugendfreund wieder auf und fragt: »Wie geht's? Bist du deine Bettnässerei nun losgeworden?« – »Nein, aber jetzt kann ich sie akzeptieren.« Die Dauer und Erfolglosigkeit vieler Therapien ist ein beliebtes Spottobjekt, und auch Pfadfinder auf dem spirituellen Weg können oft nur von sehr bescheidenen Ergebnissen berichten. Warum? Gabrielle Riek hat bei Artho Wittemann eine Methode kennengelernt, die beansprucht, dafür die Ursache gefunden zu haben

VON GABRIELLE RIEK

Man könnte meinen, es wäre ganz einfach: Wollen wir etwas, dann ist das unsere Absicht, und wir tun das, was wir wollen. Wollen wir etwas anderes, dann handeln wir eben anders. Das ist gemeinhin die Definition von Willen: das tun oder lassen, so wie wir das wollen.

Seltsamerweise funktioniert das aber nicht immer so einfach. Die meisten Menschen möchten pünktlich sein und kommen doch immer wieder zu spät. Viele Menschen

Warum *gelingt es uns so oft nicht, unser Leben frei zu gestalten?*

verborgene Wille

dem spirituellen Weg oft nicht weiter kommen

möchten weniger arbeiten und ihre Freizeit sinnvoller gestalten, und doch gelingt ihnen das nicht dauerhaft. Viele möchten sich tiefer auf ihre Beziehung einlassen, und doch erleben sie immer wieder, wie der Alltag ihr Anliegen untergräbt. Viele Singles wünschen sich eine Beziehung, und doch gelingt es ihnen nicht, sich auf einen Menschen tiefer einzulassen. Manche möchten ihr eigentliches Potential ins Leben bringen und stellen sich doch immer wieder in den Schatten. – Die Beispiele sind beliebig erweiterbar.

Eine Kraft, die unseren Willen vereitelt

Warum? Es ist doch *unser Wille*, und wir sind doch frei, unser Leben zu gestalten. Warum gelingt uns das so oft nicht?

Es scheint noch eine andere Kraft in uns zu wirken, eine Kraft, die wir nicht als Ich, als unseren Willen, bezeichnen würden. Eine Kraft, die wir erleben, als wäre sie unser Gegenspieler. Wir wollen das eine, aber diese Kraft vereitelt immer wieder unsere Vorhaben.

Diese Kraft scheint *nicht* pünktlich sein zu wollen, zumindest nimmt sie das Zu-spät-kommen locker in Kauf. *Ihre* Prioritäten sind anders. Man weiß meist nicht, *warum* sie das so macht. Vielleicht will sie sich nicht hetzen lassen, vielleicht hat sie keine Lust auf den Termin, und vielleicht möchte sie, dass der andere warten soll. Was genau ihr Motiv ist, das weiß man nicht.

Das Beispiel Pünktlichkeit ist vielleicht banal. Doch wie ist es in unseren nahen Beziehungen? Was wäre, wenn auch hier eine unbewusste Kraft wirkte, die unser Bedürfnis, unserem Partner nah zu sein, immer wieder durchkreuzt? Was wäre, wenn so eine Gegenkraft auch in lebensweisenden Entscheidungen unseren bewussten Willen durchkreuzt?

Die Frage ist grundlegend. *Wer* bestimmt mein Leben in seinem Kern? Habe ich mein Leben überhaupt wirklich in der Hand? Ist das, was ich als Ich bezeichne, tatsächlich alles von mir, oder gibt es noch eine andere, untergründige Realität, die mir gar nicht bewusst ist?

Nehmen wir mal an, dass es eine solche unbewusste, sabotierende Kraft in uns gibt. Was wollen wir tun? Naheliegend ist, dass wir diese Kraft unter Kontrolle bekommen wollen, denn sie behindert uns darin, das zu erreichen, was wir wollen. Wir versuchen, ihren Einfluss auf unser Leben zu reduzieren, indem wir den bewussten Willen gegen diese Kraft stärken.

Gelingt das? Schaffen wir es per Willensbeschluss, unser Verhalten dauerhaft zu verändern? Sind wir jetzt pünktlich? Haben wir jetzt genügend Zeit für unsere Beziehung? Leben wir jetzt unser Potential? Sind das Entscheidungen, die wirklich in unserer Hand liegen, oder *geschieht das einfach,* und wir sind Opfer davon? Können wir mit unserem bewussten Willen unser Leben umfassend bestimmen, oder gibt es da eine Grenze, wo wir einer anderen Kraft in uns ausgeliefert sind?

Der Geheime Wille

Mein früherer Lehrer, Artho Wittemann, hat sich eingehend mit dieser Thematik beschäftigt und in jahrelangen Untersuchungen herausragende Erkenntnisse über dieses Phänomen gewonnen. Er fand heraus, dass es einen geheimen, untergründigen Willen in jedem von uns gibt, und dass man diesen isoliert betrachten und differenziert erforschen kann.

Mich faszinierten diese »Geheimen Kräfte«. Ich ahnte, dass in ihnen der Grund verborgen lag, wieso viele Therapien immer wieder stagnierten und nicht den durchdringenden Erfolg hatten, den ich mir für meine Klienten erhoffte. So richtete ich meine Arbeit immer mehr auf diese Geheimen Willenskräfte aus und erforsche sie nun selbst seit mehreren Jahren.

Die chronische Reaktion auf Menschen und Umgebung

Alle Geheimen Machtseiten, die ich bisher kennen lernte, waren in einer Reaktionshaltung. Das bedeutet, dass ihre Reaktion auf die Menschen und die Umwelt chronisch geworden ist. Mit dem aktuellen Geschehen hat ihre Haltung nichts zu tun. Sie reagieren aus ihrer Vergangenheit heraus und haben keine echte Einschätzung vom Jetzt. Sie leben in einer chronisch verzerrten Wahrnehmung der Außenwelt.

Wir finden diese Geheimen Machtseiten zunächst meist zurückgezogen und misstrauisch vor. Sie haben keinerlei Interesse an Kontakt. Würde man versuchen, sie zu beeinflussen, zum Beispiel, indem an ihnen sagt, dass sie uns ruhig vertrauen können und dass wir es gut mit ihnen meinen, würde das nur zu erhöhtem Misstrauen führen. Sie trauen grundsätzlich niemandem. Würde man versuchen, ihnen das Misstrauen auszureden, würden sie sich bestärkt darin fühlen, dass sie sowieso niemand versteht, und sich noch weiter zurückziehen.

So bleibt uns nichts anderes übrig, als viel Zeit mitzubringen und uns ihrem Rückzug und ihrem kritischen Prüfen mit viel Geduld auszusetzen. Oft geschieht das in der Therapie nahezu ohne Worte. Sie sagen einfach nichts und schauen uns abweisend an. Sie gehen davon aus, dass das schon reichen wird, damit man früher oder später von ihnen ablässt.

Sie – die Geheimen Willenskräfte – haben selbst kein Interesse an einer Begegnung, denn sie haben mit der Welt abgeschlossen. Sie erwarten nichts mehr, und so erübrigt sich auch jedes Gespräch darüber. Gespräche sind für sie nur Zeitverschwendung, ihr Urteil ist längst gefällt. Heute und die letzten Jahrzehnte – denn solange sind sie normalerweise schon in dieser Reaktionshaltung – wollen sie nur noch in Ruhe gelassen werden.

Alarmbereit oder desinteressiert

Die Art des Misstrauens der Geheimen Machtseiten ist unterschiedlich. Manche sind sehr wach und registrieren auch noch die kleinste Bewegung von mir, der Begleiterin, ganz genau. Ihre Antennen sind aktiv, ihre Aufmerksamkeit ist ganz beim Gegenüber. Sie rechnen jeden Moment mit einem Angriff. Diese ständige Alarmbereitschaft und Wachsamkeit halten sie ohne mit der Wimper zu zucken stundenlang durch. →

ILLUSTRATION: ALEXANDER LANGOLF/FLICKR

die Geheime Machtseite stundenlang auf den Boden, und plötzlich schaut sie mich einen kleinen Moment an. Natürlich immer noch abweisend, aber sie schaut kurz zu mir. Oder sie sagt plötzlich, nach langem misstrauischen Schauen und Schweigen: »Was willst du hier?! Geh weg, lass mich in Ruhe!« Diese aktiven Bezugnahmen sind auf paradoxe Art erste kleine Öffnungen!
Die Geheimen Machtseiten sind in ihrer Reaktionshaltung in einer Trance. Sie sind in einer Haltung erstarrt, die mit ihrer Vergangenheit zu tun hat, denn einst haben sie beschlossen, mit der Welt nichts mehr zu tun haben zu wollen. Die Zurückweisung ist Ausdruck dieses alten Entschlusses. Mit der heutigen Situation hat das also nichts zu tun. Ihre Haltung ist grundsätzlich, nicht spezifisch.

Die Geheimen Machtseiten sind in einer Haltung erstarrt, die mit ihrer Vergangenheit zu tun hat. Sie wollen mit der Welt nichts mehr zu tun haben

Andere Geheime Machtseiten sind desinteressiert. Sie langweilen sich, ihnen fallen die Augen zu, sie sitzen die Zeit nur ab. Sie gähnen immer wieder. Ich habe schon mehrfach erlebt, dass eine Klientin an dieser Stelle des Prozesses tatsächlich eingeschlafen ist. Deutlicher können sie mir ihr Desinteresse gar nicht ausdrücken. Auch das ist eine sehr geschickte Methode, einen loszuwerden. Demonstrativ zeigen sie, dass da *nichts* ist und man gefälligst von ihnen abzulassen hat. Allerdings werden sie etwas unruhig und irritiert, wenn man trotzdem einfach da bleibt. Damit kennen sie sich nicht aus, das kommt in ihrer Vorstellung nicht vor; sie wissen dann nicht recht, was sie davon halten sollen.
Diese Zustände haben nichts mit einer aktuellen Laune oder Gefühl zu tun. Sie sind von aktuellen Lebensumständen recht unabhängig.

In einer Haltung erstarrt

Für die meisten Klientinnen ist es sehr gewöhnungsbedürftig, sich an solch einer Stelle ihrer Psyche längere Zeit aufzuhalten. Es passiert scheinbar so wenig. Sie erleben sich selbst als so fest wie Granit oder Beton. Es fühlt sich an, als würde sich nie etwas an diesem Zustand ändern. Doch jeder Versuch, *nicht* so zu sein, führt wieder mehr an die Oberfläche. Der Zustand der Geheimen Machtseite wird durch Versuche, davon wegzukommen, nur überdeckt, er ändert sich nicht. Hört man mit der Anstrengung auf, fällt man wieder in den alten Zustand zurück. Er lässt sich nicht abschütteln.
Spannend ist nun, dass es trotz der vielen ähnlichen Stunden doch jedes Mal eine minimale Veränderung gibt! Vielleicht starrt

Veränderung durch Nicht-Veränderung

In der direkten Sitzungsarbeit mit einer Geheimen Machtseite geht es mir als Begleiterin fast ausschließlich um die Bewusstwerdung und Vertiefung ihres aktuellen Zustandes. Eine *Veränderung* strebe ich nicht an. Es *geschieht* zwar unwillkürlich eine Veränderung, dadurch dass sie sich mehr fühlt, aber darum muss ich mich nicht kümmern, denn es ist eine organische Folge von dem zunehmenden Bewusstsein über sich selbst. Ich will die Geheime Machtseite sensibilisieren für ihre Eigenwahrnehmung. Ich möchte, dass sie anfängt, sich selbst zu *fühlen* und »innere Referenzpunkte« für sich zu bekommen.
Nach vielen gemeinsam verbrachten Stunden erkennt die Geheime Machtseite langsam, dass ich sie offenbar tatsächlich nicht verändern will, sonst hätte das in dieser Zeit bereits stattfinden müssen! Das entspannt sie! Sie fängt an, mir, der Begleiterin, *ein bisschen* zu vertrauen. Das zeigt sich darin, dass sie nun mehr bereit ist, ihre Abwehr auszudrücken. Wird das angenommen und nicht als Problem verstanden, entspannt sie sich noch ein bisschen mehr.
Normalerweise kennt sie nur, dass sie zum Hindernis erklärt wird, das es zu überwinden gilt. Das hat dann jeweils nur zu einem weiteren Rückzug geführt, und die Geheime Machtseite hat sich noch weiter versteckt. Niemals würde sie sich wegen gutem Zureden, Druck oder sogar Zwang von außen verändern. Sie befindet sich in einer Isolation und ist darauf spezialisiert, sich jeder Einflussnahme komplett zu entziehen. Wenn sie anfängt, mir zu glauben, dass ich wirklich sie kennen lernen will und nicht versuche, sie zu überlisten oder mich an ihr »vorbeizumogeln«, ist ein großer Schritt geschafft. Doch das braucht Zeit, man kann es nicht erzwingen.

Sich selbst ausgeliefert

Gelingt es, die Beziehung auf dieser Ebene zu etablieren, tritt man in eine neue Phase des Prozesses ein. Die Geheime Machtseite hat verstanden, dass man sie nicht verändern will und dass das Gegenüber ihr nicht feindlich gesonnen ist. Dieses Verständnis kann man nicht *beschließen,* denn die Geheime Machtseite ist einfach, wie sie ist. Entweder sie ist so, dass *sie spürt,* dass das Gegenüber sie nicht verändern will, oder sie ist so, dass sie überzeugt ist, dass das nur ein besonders fieser Feind ist, weil er so freundlich und verständnisvoll tut, ihn aber schlussendlich dann doch hereinlegen will.
Für die Klientin ist das oft eine schwer auszuhaltende Situation. Sie ist motiviert, sie möchte, dass der Prozess voran geht, und trotzdem spürt sie diesen Willen in sich, der genau das nicht will. Sie kann nichts tun, sie selbst kann ihre Geheime Machtseite nicht beeinflussen. Manche Klientinnen werden geradezu böse auf sich selbst, sie wollen erzwingen, dass ihre Geheime Machtseite der Begleiterin vertraut. Doch so sehr sie es auch probieren, sie spüren, dass das überhaupt keinen Einfluss auf ihre misstrauische Haltung hat. Das ist schwer zu akzeptieren, denn es macht sie ohnmächtig.
Sie haben also keine Wahl, *sie finden sich so vor.* Sie haben nur die Wahl, sich auf diesen Willen in sich einzulassen oder eben nicht. Der bewusste Wille, mit dem sie normalerweise entscheiden können, hat auf diesen tieferen Willen keinen Zugriff. Sie müssen sich beugen, sich ihrer eigenen inneren Realität beugen, die sie nicht beeinflussen können. Das kann demütigend sein, denn sie sind dabei sich selbst ausgeliefert.

Sich selbst anschauen

In der Selbstzuwendung befindet sich die Geheime Machtseite in zweifacher Hinsicht

in einer verletzlichen Situation. Erstens schaut sie jetzt tatsächlich auf sich selbst. Das kann sie aber nur, indem sie die Aufmerksamkeit, die sie vielleicht die ganze bisherige Zeit zum Aufpassen im Außen brauchte, nun auf sich selbst lenkt. Sie wäre also einem Angriff viel ungeschützter ausgesetzt, weil sie das Gegenüber nicht gleichzeitig im Blick haben kann.
Zweitens, und das ist noch entscheidender, hat die Geheime Machtseite auch selbst nicht unter Kontrolle, was von ihr sichtbar werden wird, wenn sie sich sich selbst zuwendet. Auch sie selbst findet sich nur vor. Sie hat sich selbst verloren, sie weiß auch nicht mehr, was sie erwartet, wenn sie hinschaut. Klar aber ist, dass das, was sie jetzt von sich sieht, nicht vergessen werden kann, denn sie hat ein untrügliches Gefühl für Wahrheit und Stimmigkeit. So ist sie ganz darauf angewiesen, dass die Begleiterin sorgfältig mit dem umgeht, was sich zeigt. Leicht könnte man mit dem Finger auf die Geheime Machtseite zeigen und sie kritisieren. Das wäre retraumatisierend und würde wohl für viele Jahre die mühsam errungene Bereitschaft der Geheimen Machtseite zerstören, noch mal auf sich selbst zu schauen. Das Neue auf dieser Stufe ist nun, dass die Geheime Machtseite in diesem therapeutischen Prozess selbst etwas will. Sie hat verstanden, dass sie grundsätzlich so, wie sie ist, gelassen wird. Zusätzlich besteht das Angebot, dass sie sich mit Hilfe der Begleiterin auf sich selbst einlassen kann. Wenn sie überhaupt noch etwas interessiert, dann das. Häufig wurmt es die Geheimen Machtseiten, dass sie »vergessen haben«, wer sie sind. Sie spüren, dass sie nicht wirklich in sich zuhause sind. Das ist ihnen unangenehm, und manche verspüren sogar eine tiefe Sehnsucht nach sich selbst.

Ist die Therapeutin nur ein besonders fieser Feind, weil sie so freundlich und verständnisvoll tut, mich aber schlussendlich doch hereinlegen will?

Diese intrinsische Motivation der Geheimen Machtseite selbst ist für den Prozess ab einem bestimmten Punkt unerlässlich, denn nur dann ist sie bereit, sich selbst in die Augen zu schauen, auch wenn das unangenehm ist und sie verletzlich macht. Ohne eigene Motivation würde sie das nicht tun.

Wenn die Geheime Machtseite mitarbeitet

Die Sitzungen mit der Geheimen Machtseite nehmen ab diesem Zeitpunkt eine fundamental neue Richtung ein. War sie vorher nur stumm und abweisend und hatte allenfalls durch minimale Andeutungen die Aussagen der Begleiterin kommentiert, so gibt es jetzt eine aktive Zusammenarbeit zwischen der Begleiterin und der Geheimen Machtseite. Sie *will* jetzt etwas, nämlich auf sich selbst schauen. So sagt sie jetzt z.B. »Ich rede mit niemandem. Es geht niemanden was an, was in mir geschieht.« Früher hätte sie nur stumm dagestanden und hätte genau diese Haltung gezeigt, ohne zu sagen, was sie tut. Diese grundsätzliche Sprachlosigkeit ist nun nicht etwa weg, im Gegenteil, durch das Akzeptieren und Aussprechen von dem, was ist, vertieft sich der Zustand, er ist jetzt noch deutlicher zu fühlen.
Die Geheime Machtseite stellt jetzt eine aktive Kongruenz her mit dem Zustand, in dem sie sich vorfindet. Sie kann ihn zwar weiterhin nicht beeinflussen, aber sie kann dazu stehen. Das ist die einzige Wahl, die sie hat: Schaue ich hin, oder schaue ich nicht hin. Diese innere Kongruenz herzustellen ist entscheidend. Sie beinhaltet ein Ja zu sich selbst. Das Ja zum eigenen Zustand ist die Voraussetzung für eine Vertiefung. Das kann man jedoch nicht aktiv anstreben. Bzw. die Klientin und ich können das Ja nur anstreben, indem wir nach der Kongruenz suchen.
Die Kongruenz führt zu Entspannung, und Entspannung führt zu Vertiefung. Dieses beeindruckende Phänomen erlebe ich mit meinen Klientinnen fast jeden Tag.

Die inneren Schutzschichten

Die Inneren Personen und auch die Geheimen Machtseiten haben in sich verschiedene Reaktionsschichten. Das sind Schutzschichten, die sich nacheinander in ihrer Prägungsphase gebildet haben. In genau umgekehrter Reihenfolge muss man sie Schicht für Schicht durchdringen, bis man wieder zu ihrer Essenz findet. Diese Schichten stehen immer in einem schlüssigen Zusammenhang zu dem, was wir vorher erlebt haben, sie folgen einer inneren Logik. Ich möchte nun einige dieser Stationen näher beleuchten.

Leere

Eine Schicht, der man in diesem Prozess fast immer begegnet, ist eine Leere. Es → passiert einfach nur nichts, und es fühlt sich leer an. Doch jede Leere, wenn man sich lange genug in sie vertieft, fängt an, zu einer spezifischen Leere zu werden. Sie kann kalt oder lauwarm sein. Sie kann wie ein leerer weißer Raum sein oder wie eine gähnend leere Wüste. Sie kann sich »wattig« anfühlen oder substanzlos sein wie eine Wolke. Meist ist die Leere auch mit einem Gefühl von Taubheit verbunden. Man fühlt, dass man nichts fühlt. Das ist der Anfang vom Fühlen auf einer neuen Ebene.

Resignation

Dann die bereits erwähnte Resignation. Die Geheime Machtseite will sich auf nichts mehr einlassen, sie will keine Beziehung eingehen, sie will nicht sagen, was sie denkt, sie will sich nicht mal mehr auf sich selbst einlassen. Es macht ihr alles keinen Sinn. Sie hat aufgegeben, ist zurückgezogen und gleichgültig.
Es braucht Mut und Kraft, die Klientin auch in diesem Zustand zu *lassen,* sie nicht verändern zu wollen. Äußerlich betrachtet kann der Zustand einer handfesten Depression gleichen. Häufig werden Freizeitaktivitäten aufgegeben, und die Klientin zieht sich aus Freundschaften zurück. In krassen Fällen ist die Beziehung zur Therapeutin die einzig noch übrig gebliebene Beziehung, die sie aufrechterhält.
Es ist wichtig, der Klientin zu zeigen, dass es diese Art der Isolation eigentlich schon immer in ihrem Leben gegeben hat, dass sie normalerweise aber kompensiert wurde und daher für das ungeübte Auge nicht sichtbar war.
So schwierig und heikel diese Phase auch ist, die Klientin fühlt oft gleichzeitig mit dem depressivem Stimmungsbild eine *Erleichterung,* dass das endlich mal sein darf und sie nicht immer mehr gegen diesen unterschwelligen Zustand ankämpfen muss.

Wut oder Hass

Dann finden wir oft eine Schicht voller Wut oder Hass. Oft liegt diese Schicht direkt unter der Resignation und Depression. Sie wurde von dieser verborgen. Mit der Wut wird es richtig vital, die Klientin schreit mich an und macht der ganzen Welt Vorwürfe. Plötzlich wird diese so lang verborgene Wut gefühlt und ausgedrückt. Nicht

selten ist man auch als Begleiterin selbst das Ziel der Attacken. Nun ist es wichtig, diese neue Bewegung in ihrem Kontext zu verstehen. Die Geheime Machtseite kommt aus einer totalen Resignation, wo sich Auseinandersetzung nicht mehr lohnt. Diese jetzt wieder auszudrücken ist ein wichtiger und notwendiger Schritt, der von der Begleiterin honoriert werden sollte. Doch geschieht das eher unterschwellig durch das Bestätigen der Wut. Die Begleiterin begegnet ihr machtvoll und ausdrucksstark, sie schreit mit, ohne sich gegen die Geheime Machtseite selbst zu stellen. Sie bestätigt, wie gut es ist, dass sie endlich mal sagt, was sie wirklich meint und endlich anprangert, was sie so sehr verletzt hat.

Greift die Geheime Machtseite mich persönlich an, nehme ich konkret Stellung und antworte ihr ehrlich. Wahrheit ist unsere Basis, und so braucht es auch von mir diesen ganz persönlichen Einsatz. Wenn ich einen Fehler gemacht habe, gebe ich ihn zu und entschuldige mich dafür. Wenn ich den Vorfall anders erlebt habe oder anders interpretiere, setze ich mich mit ihr differenziert darüber auseinander, bis die Haltungen von jedem von uns klar ist und wir uns darüber einigen können, was genau passiert ist.

Kongruenz *führt zu Entspannung, und Entspannung führt zu Vertiefung*

Nach der Wut

Hier geschieht für die Geheime Machtseite auf der Beziehungsebene etwas Neues. Sie kennt, dass eine Katastrophe folgt, wenn sie ihre Negativität ausdrückt. Deswegen hat sie in ihren oberen Reaktionsschichten damit aufgehört. Vielleicht wurde sie geschlagen, vielleicht wurde sie lächerlich gemacht, vielleicht lief die Wut einfach ins Leere, oder es folgte tagelanger Liebesentzug. Oder die Mutter kollabierte, fing an zu weinen und erzwang Mitleid, so dass sie der Auseinandersetzung entkam. Die Geheime Machtseite weiß aus Erfahrung und lebt somit in der Trance – der eingefrorenen Haltung aus der Vergangenheit –, dass es nicht gut ausgeht, wenn sie sich direkt machtvoll zeigt.

Kann ein solcher Konflikt jetzt im therapeutischen Setting gut gelöst werden, lässt diese Trance nach. Die Klientin erlebt, dass es erleichternd war, sich zu äußern, und dass sogar die Beziehung zum Gegenüber keinen Schaden genommen hat. Im Gegenteil, sie erlebt, dass ein gut bewältigter Konflikt die Beziehung stärkt. Die Geheime Machtseite erfährt in dieser Phase eine große Stärkung und findet damit ein ganzes Stück zu ihrer ursprünglich vorhandenen Kraft zurück.

Sehr eindrücklich zeigt sich dieser Kompetenzgewinn im Alltagsleben der Klientinnen. Ohne sich aktiv darum zu bemühen, fangen sie plötzlich an, sich in kritischen Situationen anders zu verhalten. Sie äußern, was sie denken, wo sie früher nur geschwiegen haben. Sie sprechen Dinge an, oder sie stellen Fragen, die im Raum stehen, die sich aber niemand zu sagen traut. Sie haben das Bedürfnis nach Klärung. Lange schwelende Konflikte in Freundschaften oder Familie werden angegangen. Doch jetzt entsteht eine andere Dynamik als bei früheren Klärungsversuchen. Sie fühlen sich machtvoller und klarer, sie positionieren und verhalten sich anders, ohne dass sie sich aktiv darum bemühen. *Sie finden sich einfach anders vor.* Sie fühlen sich tiefer und antworten von einer Ebene aus, die ihnen vorher nicht zugänglich war. Das bringt zwar einige Konflikte erst richtig an die Oberfläche, gleichzeitig wird es als erleichternd erlebt, dass endlich auf dem Tisch liegt, was es zu sagen gibt.

Triumph und Rache

Belastend wird ein Prozess, wenn man in der Geheimen Machtseite eine Schicht von Triumph und Rache vorfindet. Auch diesem inneren Zustand ist man ausgeliefert, man kann nichts gegen ihn tun. Die Selbstverurteilung behindert nur das Erforschen. Man hat keine andere Wahl, als sich darauf einzulassen, um auch diese Schicht in sich kennenzulernen. Sie im Untergrund und unbewusst zu lassen, wäre keine Lösung, denn ihre destruktive Wirkung entfaltet sie da genauso.

Wer seine Geheimen Macht geworden, sondern kräftig,

Die Geheime Machtseite agiert ihr Rachebedürfnis auch der Begleiterin gegenüber aus. Sie handelt aus ihrer alten Trance heraus, und da trifft es jeden. Gerade die Menschen, die sich besonders um sie bemühen, sind ein bevorzugtes Ziel für ihre Rache. Sie erlebt es als Triumph, den therapeutischen Prozess scheitern zu lassen, und freut sich darüber, dass es die Begleiterin nicht schafft, sie zu »knacken«. Sie genießt diese Macht. Dass sie selbst damit den größten Schaden hat, nimmt sie billigend in Kauf. Es ist ihr egal, denn sie hat mit dem Leben sowieso schon abgeschlossen.

Einen Prozess durch diese Schicht zu begleiten, gleicht einem Seiltanz ohne Auffangnetz und ist äußerst belastend. Als Begleiterin bin ich in dieser Phase sehr viel Negativität ausgesetzt und werde auch noch von Zweifeln der Klientin überhäuft, ob das alles denn überhaupt Sinn mache. Schuldzuweisungen, dass es ihr weiterhin nicht gut geht, landen natürlich auch bei mir. Wieder ist die Suche nach maximaler Kongruenz mit der Geheimen Machtseite die einzige Lösung.

Tiefe Traurigkeit

Oft begegnet man einer Schicht von tiefer Traurigkeit oder auch von Verzweiflung. Die Geheime Machtseite spürt wieder die alte Not, die sie dazu gebracht hat, sich all diese Schutzschichten zuzulegen. Sie fühlt wieder, in was für einer unerträglichen und ausgelieferten Situation sie damals war. Oft wird auch ein kleines Inneres Kind gespürt, das damals fast zerbrochen wäre vor lauter Schmerz. Die Geheime Machtseite spürt wieder ihren alten Entschluss, alles zu tun für den Schutz dieses Kindes. Dazu kommt manchmal ein großer Lebensschmerz darüber, so viele Jahre und Jahrzehnte in diesen Reaktionsschichten verbracht und dabei nicht wirklich gelebt zu haben. Erst jetzt erkennt die Klientin, was sie sich selbst damit angetan hat. Es ist nicht mehr rückgängig zu machen. Das zu spüren ist sehr schmerzhaft.

Die Essenz der Geheimen Machtseite

Kann man all diese Reaktionsschichten, die die Geheime Machtseite zu ihrem Schutz gebildet hat, durchdringen, finden wir zu ihrer Essenz, zu ihren Wurzeln. Auch diesen Moment kann man nicht *machen*, nicht beabsichtigen. Man *sinkt* dahin, der Prozess vertieft sich dahin, wie wir das in all den anderen Schichten zuvor auch schon erlebt haben. Wir erleben hier einen Zustand von Liebe und Frieden ohne irgendwelche Anstrengung. Es *ist* einfach so, die Geheime Machtseite *findet sich in diesem Zustand vor,* genauso wie sie sich zuvor in anderen Schichten vorgefunden hat. Wir haben diesen Zustand nicht *angestrebt,* sondern er ist einfach aufgetaucht.

Es ist unglaublich schön und berührend, mit einer Geheimen Machtseite zu sein, die diesen Punkt in sich erreicht hat. Sie ist warm, bezogen, ehrlich, es entsteht ein tiefer und nährender Kontakt. Mehrmals schon habe ich mit einer Klientin vor Freude und Erleichterung geweint, wenn wir zusammen dahin gefunden haben. Wir haben so harte Zeiten zusammen durchgestanden; vielleicht auch war der Prozess mehrmals auf der Kippe, wo die Klientin oder ich kaum mehr die Kraft hatten, zusammen weiterzugehen. Und doch haben wir es jetzt geschafft! »Wir« ist hier das richtige Wort, denn es braucht wirklich den ganzen Einsatz von beiden Seiten.

Satt und zufrieden in sich zuhause sein

Nur wenige Menschen haben den Prozess bis zu diesem Punkt durchlaufen. Es ist noch schwierig, Aussagen darüber zu machen, wie sich ihr Leben von diesem Punkt aus weiter entwickelt. Was sich aber bereits abzeichnet, ist, dass sie ihr Leben weiter sehr intensiv wahrnehmen und sich selbst als machtvoll und verletzlich zugleich erleben. Sie sind mutig, aber nicht unbesonnen. Sie erleben sich als satt und zufrieden in sich zuhause.

Das bedeutet jedoch nicht, dass sie jetzt immer nur glücklich wären. Nein, auch jetzt gelingen gewisse Dinge nicht, oder sie haben eine unerfüllte Sehnsucht. Trotzdem fühlen sie, dass das *ihr* Leben ist, das sie führen. Sie sind mit sich selbst auf einer tiefen Ebene kongruent.

Soweit ich bis jetzt erkennen kann, sind die Reaktionsschichten, die wir in der Geheimen Machtseite kennen gelernt haben, nicht vollkommen Vergangenheit geworden, auch wenn sie grundsätzlich ihre Essenz gefunden haben. Auch jetzt noch »rutschen« sie ab und zu mal wieder in eine obere Schicht. Doch sie erkennen sie schneller und spüren, dass gerade wieder die alte Automatik greift. Sie wissen dann auch, was es braucht, um sich wieder tiefer zu fühlen: Annehmen, wie es ist, und kongruent damit werden. Genau das ist der Zugang zurück zu ihrer Essenz. Diese kleinen »Rückfälle« werden offenbar auch ohne weitere therapeutische Begleitung immer weniger.

seiten erkannt hat, ist damit nicht zum Engel *urteilsstark und manchmal sogar ziemlich unbequem*

Aus diesen Klientinnen sind übrigens keine Engel geworden; sie sind kräftig, urteilsstark und manchmal sogar ziemlich unbequem. Man hat in ihnen ein echtes Gegenüber, jemand, der sich selbst spürt, der seine wirkliche Meinung kennt und sich aus einem tiefen Ort heraus beziehen kann. Solche Menschen sind für mich auf dieser Welt ein großes Geschenk.

Meine Vision ist, dass jeder interessierte Mensch die Möglichkeit haben sollte, so eine Reise zu sich selbst zu unternehmen. Ich wünsche mir eine Gesellschaft aus Menschen, die sich selbst kennen und die das sagen, was sie meinen und so handeln, wie es ihrer Integrität entspricht. Ich wünsche mir eine Welt, in der jeder Mensch so lebt, wie er wirklich will, und das beiträgt, was seinem Wesen entspricht. Es berührt mich sehr, mit meiner Arbeit dieser Vision ein winzig kleines Bisschen näher zu kommen.

Diese Arbeit ist für Frauen und Männer natürlich gleichermaßen geeignet. Zur besseren Lesbarkeit spreche in diesem Artikel aber nur von der Klientin, obwohl der Klient gleichermaßen gemeint ist. Ich trage damit dem Umstand Rechnung, dass deutlich mehr Frauen als Männer bereit sind, sich auf dieses existentielle Abenteuer einzulassen.

GABRIELLE RIEK

Jg. 66, Pädagogin, später Art-of-Being Tantra-Lehrerin, lebt und arbeitet heute in eigener Praxis in Freiburg i.Br. Seit ihrer Jugend beschäftigt sie sich mit spirituellen Themen und der Heilung der Psyche des Menschen. Ihre Lehrer waren u.a. Osho, Alan Lowen, Krishnananda, Halko Weiß und Artho Wittemann. Kontakt: info@gabrielle-riek.de

Neu im Mabuse-Verlag

Ilka-Maria Thurmann
Uta Fischer(Illustration)

Am Anfang waren wir zu zweit
Ein Buch für verlassene Zwillingskinder

Sandra spürt eine unbestimmte Sehnsucht. Sie weiß gar nicht genau, nach was. Tagsüber ist sie deswegen manchmal wie abwesend, und abends kann sie nicht alleine einschlafen ...
Einfühlsam und liebevoll illustriert, beschreibt „Am Anfang waren wir zu zweit" einen frühen, vorgeburtlichen Verlust aus der Kinderperspektive: Sandra hatte im Mutterleib einen Zwilling, den sie sehr bald wieder gehen lassen musste.

In einem Begleittext für Eltern und Fachleute beschreibt die Autorin mögliche Folgen, aber auch heilsame Umgangsweisen, die sich in ihrer therapeutischen Arbeit bewährt haben.
Das Buch ist eine wertvolle Unterstützung für alle Berufsgruppen, die mit Kindern arbeiten. Es beschreibt ein Störungsbild, das aufgrund der gestiegenen Zahl künstlicher Befruchtungen an Bedeutung zunehmen wird.

38 Seiten, Format 15 cm x 21 cm, vierfarbig, gebunden,
16,90 Euro, ISBN 978-3-940529-71-8

Mabuse-Verlag GmbH
Postfach 90 06 47
60446 Frankfurt am Main
Tel.: 069-70 79 96-16
Fax: 069-70 41 52
www.mabuse-verlag.de