

»Sich berühren lassen«

Ein Gespräch mit Erhard Doubrawa*

Warum fällt es uns oft so schwer, Gefühle zu spüren?

Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich versehentlich mit einem Hammer auf den Daumen geschlagen. Was tun Sie? Können Sie sich an Ihre körperlichen Empfindungen und Reaktionen erinnern? Alle Muskeln spannen sich an. Sie schreien auf. Sie halten den Atem an und pressen die Finger fest zusammen. Und Sie sträuben sich sogar dagegen, die Hand wieder zu öffnen, um den entstandenen Schaden anzuschauen. Das ist eine ganz normale Reaktion auf Schmerz und Verletzung: anspannen, festhalten, nicht hinschauen. Genauso geschieht es auf seelischer Ebene. Bei Verlusten und bei seelischen Verletzungen ballt sich die Seele zusammen wie eine Faust. So wie in diesem Beispiel von meinem Gestaltlehrer Hunter Beaumont geht es uns mit den Gefühlen. Wir alle – davon gehe ich aus – mussten uns allzu oft verschließen. Aus Schutz und um überleben zu können, haben wir uns abgeschirmt. Nicht selten haben wir dabei eine glatte und undurchsichtige Oberfläche entwickelt. Auf diese Weise sind eingekapselte »Entzündungen« zurückgeblieben, d. h. Reste von früheren Verlusten und Verletzungen.

Und wie geht Gestalttherapie damit um?

Gestalttherapie lädt ein, uns behutsam wieder zu öffnen, damit das, was der Heilung bedarf, an die Oberfläche treten und endlich abgeschlossen werden kann. Uns GestalttherapeutInnen geht es um die Entfaltung von Ge-

wahrsein, um die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit, denn dadurch werden wir handlungsfähiger. Wenn KlientInnen zu mir kommen, fühlen sie meistens nicht oder nicht gerne – oder sie fühlen von dem einen einfach zu viel und möchten das gerne wieder weg haben. Ich tendiere dazu zu glauben, dass wir insgesamt zu wenig fühlen, überhaupt zu wenig wahrnehmen.

Ist es nicht nachvollziehbar, dass wir möglichst nur gute Gefühle haben und die schlechten vermeiden wollen?

Absolut. Und gleichzeitig liegt in der Formulierung schon das Problem. Wir lernen, dass es positive und negative Gefühle gibt und dass es besser ist, die negativen Gefühle nicht zu haben. Das ist ein Grundproblem. Es ist egal, was ich fühle, Hauptsache ist, ich fühle. Vermeide ich die eher negativen Gefühle, bezahle ich den Preis, dass die positiven Gefühle auch fortbleiben. Man kann aber nicht einfach das eine konsequenzlos abstellen, ohne dass das andere dann schwächer wird. Wenn ich zum Beispiel nicht genügend trauere, dann werde ich auch nicht mehr so lebendig, lebensfroh und lustig sein.

»Das, was ist, darf sein«

Was ist der bessere Weg?

Der wichtigste Satz für mich als Therapeut ist: »Das, was ist, darf sein.« Alles, was ist, hat Berechtigung zu

sein. Das heißt, dass das, was ich wahrnehmen kann, nicht nur angemessen ist, sondern dass ich es auch aushalten kann. Das stimmt sicher in 98 % der Fälle. Es gibt wenige Ausnahmen, wo Menschen von Gefühlen einfach überfordert sind. Meist schreien wir jedoch viel zu früh »Überforderung«, und meine Arbeit besteht darin, Menschen zu ermutigen, Gefühle (wieder) zuzulassen.

Vielleicht eine etwas einfache Frage, aber: Ist es schlimm, wenn man bei einem Film weint?

Überhaupt nicht. Als ich das erste Mal die *Glenn Miller Story* gesehen habe, habe ich fast die ganze Zeit geweint. Das war in einer Zeit, in der ich einsam und unglücklich war. Und – mir ging es danach besser, als wäre ich durchlässiger.

Weinen geschieht, wenn wir mit Verlusten und Verletzungen, die wir erfahren haben, (wieder) in Berührung kommen. Weinen geschieht einfach, wenn wir die Starre verlassen und wieder in Fluss kommen. So ist Weinen ein Zeichen von seelischer Gesundung. Tränen sind also ein Zeichen von Heilung. Doch das braucht Ermutigung und vorgelebte Beispiele, dass jemand lacht, wenn er fröhlich ist, und dass jemand weint, wenn er traurig ist – in der Therapie und natürlich auch im Fernsehen.

In meiner eigenen gestalttherapeutischen Praxis wird übrigens viel gelacht – und viel geweint. Nicht nur von meinen KlientInnen.



Erhard Doubrawa im Gespräch

Wie schafft es Therapie, dass Menschen zulassen können, wieder zu fühlen?

Der Therapeut oder die Therapeutin selbst ist bereit zu fühlen – auch im therapeutischen Prozess – und das ist der Schlüssel für die KlientInnen. Wenn ich sehe, dass mein Gegenüber Gefühle bei sich zulässt, dann bin ich ermutigt, das auch bei mir zu tun, so als würde die Seele sogar danach verlangen. Also der erste Schritt ist, dass ich als Therapeut bereit bin, selbst zu fühlen. Ein Therapeut hat sich zum »seelischen Reisebegleiter« ausbilden lassen. Wie bei jeder Reise ist es gut, wenn der Reisebegleiter diese vorher schon einmal selbst gemacht hat.

Ein Therapeut ist ein »seelischer Reisebegleiter«

Der/die KlientIn hat größere Möglichkeiten, seine/ihre inneren Gefühlsräume zu betreten, wenn erstens der Therapeut dies auch gelernt und geübt hat und wenn zweitens der Therapeut dazu bereit ist, sich für seine KlientInnen zu öffnen und sich von ihnen seelisch berühren zu lassen. Und drittens, wenn der Therapeut allen Gefühlen gegenüber aufgeschlossen ist, wenn es für ihn also keine Trennung in positive und negative Gefühle gibt, wenn für ihn Lachen gesund ist und Weinen ganz genauso. Und schließlich viertens, wenn für den Therapeuten das, was ist, sein darf, d. h. von ihm angenommen wird, ja wenn es sogar noch Würdigung erfährt, dann geschieht Veränderung auf paradoxe Weise.

Was sind noch weitere Schlüssel im therapeutischen Prozess?

Ich würdige das, was ist. Das heißt auch, ein Problem nicht als etwas zu sehen, das »entfernt« werden muss, sondern als Lösungsversuch.

Probleme sollten als Lösungsversuch gesehen werden

Das, was die KlientInnen uns als Problem präsentieren, sind nicht Probleme, sondern bereits Versuche von Lösungen. Der Schüchterne möchte sich aus Angst alle Begegnungen ersparen, um sich vor verletzenden Begegnungen zu schützen. Das gelingt ihm effektiv. Auf dem Beipackzettel steht allerdings als Nebenwirkung, dass du dann schließlich alleine bist. Das ist der Preis dafür.

Und inwieweit trägt das Würdigen von Problemen zu deren Lösung bei?

Wenn Sie das Problem als einen Lösungsversuch würdigen können, der bis heute noch Hilfe und Stütze ist, dann stellt sich auf eine paradoxe Weise eine Veränderung ein. Denn auf einmal ist ein Thema kein Thema mehr.

Ein Klient hat es einmal so gesagt: Er war von einem Thema so umgeben, als würde er morgens nicht aus seinem Bett in die Wohnung und dann später ins Auto und in die Welt gehen, sondern als hätte er die falsche Tür erwischt und wäre in seinen Schrank gestiegen. Wie er sich auch drehte, er stand immer vor derselben Wand. Und dann hat er gesagt: »Als ich akzeptierte, dass es ist, wie es ist, und dann noch entdeckte, dass es eigentlich eine kreative Anpassungsleistung in dieser schwierigen Situation darstellt«, als er also wohlwollend auf das sah, was ist, ist ihm irgendwann mittags aufgefallen, dass er seit 1½ oder 2 Stunden nicht mehr an das Thema gedacht hat. So geschieht Veränderung. Sie stellt sich ein. Und es

kann sein, dass etwas wegfällt und etwas Neues dazukommt, oder es kann sein, dass ich lerne mit dem, was ist, zu leben. Es geht um ein Annehmen, ein Würdigen dessen, was ist, und letztlich wächst daraus die Kraft, damit zu leben.

Übertragen auf das Fernsehen: Wenn wir Kinder und Jugendliche mit ihren Wegen und in ihrer Individualität würdigen, würde das schon stärken?

Ja, das stimmt. Eigentlich unglaublich. Es ist so, als müsste man sagen, dass das, was ist, in Ordnung ist. Das ist der Punkt. Das zu zeigen, was ist, ist der Anfang von Veränderung. Und wenn ich das zeige, vermittele ich auch, dass in Ordnung ist, was ist. Es muss nicht anders sein. Es ist gut so, auch wenn es zum Beispiel traurig ist.

Dies wird aber nur gelingen, wenn derjenige, der eine Sendung produziert, bereit ist, selbst zu fühlen und die eigenen Wege und die von anderen wertzuschätzen. Wenn er vermeiden muss zu fühlen oder keinen Raum für Gefühle öffnen kann, wird er dies nicht transportieren können. ■

LITERATUR

Beaumont, Hunter: *Auf die Seele schauen: Spirituelle Psychotherapie*. München: Kösel 2008.

Doubrawa, Erhard: *Die Seele berühren: Erzählte Gestalttherapie*. Wuppertal: Hammer 2002.

* Gekürzte Version eines Gesprächs mit dem Gestalttherapeuten Erhard Doubrawa. Erhard Doubrawa ist Leiter des Gestalt-Instituts Köln (GIK). Er ist Autor und Herausgeber zahlreicher Bücher zur Gestalttherapie und der Zeitschrift *Gestaltkritik*.

