

RECOVERY als Erfahrung, Beruf und Berufung

Die Idee des „verwundeten Heilers“ – des „wounded healer“ – , also des Heilers auf Basis eigener Erfahrung ist vielleicht so alt wie die Geschichte der Heilkunst insgesamt und auch der Psychotherapie im Besonderen. In unterschiedlichen Kulturkreisen und in verschiedenen Epochen der Menschheitsgeschichte gibt es Geschichten von Menschen, die persönliche Krisen bewältigen und diese Erfahrung nutzen, um anderen Menschen in ähnlichen Situationen hilfreich zur Seite zu stehen. In der westlichen Tradition war es vor allem Carl Gustav Jung, der sich mit diesem Phänomen beschäftigte.

Viele Therapeuten fühlen sich offenbar aufgrund eigener Verletzungen veranlasst – oder gar berufen - anderen zu helfen. Die eigene Erfahrung verleiht ihnen die Authentizität und die Fähigkeit, in „Resonanz zu gehen“ mit den Erfahrungsberichten ihrer Klientinnen und Klienten. Betroffene Therapeutinnen und Therapeuten können die Situation des verletzten Menschen deshalb so gut mitfühlen - empathisch nachempfinden, nicht mitleiden -, weil sie eine Resonanz dazu haben. Sie können sich „einschwingen“ auf den Gemütszustand des Gegenübers. Diese Therapeutinnen und Therapeuten können die verletzte Person deshalb hilfreich auf ihrem Weg begleiten, weil sie einen ähnlichen Weg gegangen sind. Die Gemeinsamkeit stärkt die Beziehung, eröffnet Raum für Hoffnung und Zuversicht auf Besserung, aktiviert und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Gut die Hälfte einer jeden Behandlung hat ihre Basis tief in der Selbsterfahrung des Therapeuten mit Leid. Es sei sein eigener Schmerz, an dem sich seine Kraft zu heilen letztlich misst. Dies ist nach C. G. Jung die Bedeutung des griechischen Mythos des verwundeten Heilers. Der verwundete Heiler ist ein Archetyp - eine Ur- oder Grundprägung - unseres Selbst. Marie Louise von Franz spricht von unserer Ganzheit, „dem Gott in uns“, der Heilung bewirkt. Sie sei das Fundament aller echten, wirklichen Heilungsprozesse.

Eine ähnliche Idee findet sich in Michael Endes unendlicher Geschichte. „Es gibt Menschen, die können nie nach Phantasien kommen, ... und es gibt Menschen, die können es, aber sie bleiben für immer dort. Und dann gibt es noch einige, die gehen nach Phantasien und kehren wieder zurück. So wie du. Und die machen beide Welten gesund.“



Viele Menschen erleben psychische Erschütterungen und Krisen. Einige erholen sich nicht davon und bleiben in den leidvollen Erfahrungen stecken. Einige andere scheinen gänzlich von Krisen verschont zu bleiben. Und dann gibt es eine dritte Gruppe. Das sind Menschen, die psychisches Leid erlebt und bewältigt haben und gestärkt aus der Krise hervorgehen. In der Mythologie ist dies das Bild des Phönix, der sich aus der Asche seines alten Lebens in eine neue Form des Da-Seins erhebt. Michael Ende scheint diesen Experten aus Erfahrung ein enormes Potenzial zuzuschreiben, das Potenzial, die Welt „gesund zu machen“. Vielleicht ist es tatsächlich diese Vorstellung, die eigene Betroffenheit als Potenzial und Ressource anzusehen, die mache veranlasst, ganz neue Lebens- und Berufswege einzuschlagen. Sie machen aus ihrer eigenen Betroffenheit ihren Beruf oder gar ihre Berufung, häufig allen Widerständen und Stigmatisierungen zum Trotz. Sie hören so etwas, wie eine innere Stimme, die die Richtung vorgibt und Kraft verleiht. Sie machen ihre Andersartigkeit zum Fundament ihres Berufs, mache gar zur Basis ihrer Berufung.

Was meint nun Berufung?

Es geht um einen Ruf des Lebens, nicht mehr und nicht weniger. Und dieser Ruf ist unzweideutig. Diese Menschen erleben „eine innere Notwendigkeit, die jemand spürt und die ihn zum Handeln zwingt.“ Sie erfahren diese Aufforderung als existenzielle Botschaft i. S. des verwundeten Heilers nach C.G. Jung.

Es geht also um Erfahrung, Beruf und Berufung. In vielen Lebensbereichen steht die Erfahrung ganz selbstverständlich im Zentrum der Wirkung und des Erfolgs. Diese Beobachtung erscheint mir disziplinübergreifend und traditionsübergreifend - Wissenschaften, Kunst, Kultur, Sport, Spiritualität - und interkulturell - Ost / West -, und zeitlos zu gelten. „Großer Geist, bewahre mich davor über einen Menschen zu

urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gelaufen bin.“ Diese Weisheit stammt aus einem traditionellen indianischen Gebet und betont die Rolle des Heilers als erfahrenem Wegbegleiter durch die Krise. Die innere Logik scheint quasi „universell“.

Manche Traditionen sprechen von Meisterschaft. Menschen eignen sich motiviert Wissen an, machen persönliche Erfahrungen damit und erhalten Feedback durch ihre Umwelt. So lernen sie und erlangen nach und nach einen Expertenstatus. Psychiatererfahrene Profis erlangen diesen Status in zweifachen Hinsicht. Sie haben die Erfahrung der eigenen Krise und verbinden diese mit ihrem theoretischen Expertenwissen. So wirken sie vielfach authentischer und nachvollziehbarer auf akut Betroffene als ausschließliche Profis. Diese doppelte Perspektive erleichtert insbesondere den Beziehungsaufbau und die Einschätzung therapeutischer Möglichkeiten. Der „Erfahrene“ ist vielfach anschlussfähiger als der „Theoretiker“.



Die persönliche Recovery-Erfahrung scheint manchmal gar den entscheidenden Unterschied auszumachen. Recovery nach William Anthony „ist ein zutiefst persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess im Hinblick auf die Einstellungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fähigkeiten und/oder Rollen eines Menschen im Leben und eine Möglichkeit, auch mit den Einschränkungen durch die Erkrankung ein befriedigendes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen. Recovery beinhaltet die Entwicklung einer neuen Bedeutung und eines neuen Sinns im Leben, während man über die katastrophalen Auswirkungen der psychischen Erkrankung hinauswächst.“ Es geht also auf diesem besonderen Weg nicht so sehr um Fachwissen, als vielmehr um Erfahrungswissen. Wenn Recovery also ein Weg ist, so braucht es einen erfahrenen „Bergführer“, der die Hindernisse, Klippen und Stolperfallen kennt. Es geht um die

ganzheitliche Erfahrung, eine Sicht auf die Phänomene quasi aus der 360-Grad-Perspektive. Denn „der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist mitunter in der Praxis größer als in der Theorie.“

Meine Erfahrung und Praxis auf dem Weg aus dem Labyrinth der psychischen Krise ist für mich mittlerweile so etwas wie ein Modell für die Beratung der Menschen, die in Lebenskrisen in meine Praxis kommen.

Eine Erfahrung auf einem Weg aus dem Labyrinth der psychischen Krise



Es geht fast immer wieder um ähnliche Motive. Es geht um etwas Grundlegendes, um existenzielle Fragen: Menschen suchen zunächst nach Halt und Orientierung. Sie sehnen sich nach Stabilisierung. Enorm wichtig ist die innere Haltung. „Radikale Akzeptanz“ wirkt manchmal erlösend, allerdings nicht, wenn sie lediglich als theoretisches Konzept daherkommt. Es ist eher ein tiefes Einverstanden Sein mit dem, was ist. „So ist es.“ Es geht fast immer um das Selbstbild und die Spiegelung an einem Gegenüber, das ich aufgrund der Erfahrung eher nehmen kann. So wird Umdenken leichter möglich, als wenn ein aus der Betroffenen vermeintlich „Blinder von der Farbe spricht“. „Es ist, wie es ist“ hört sich mitunter schräg an, wenn die Botschaft von jemandem ausgesprochen wird, der mutmaßlich nie in eine ähnlich krisenhaften Situation erlebt hat. Die Notwendigkeit des Annehmens der Situation, Übens und Umlernens kaufe ich einem Gegenüber eher ab, wenn dieses eigene Erfolge auf dem Weg des Heilwerdens aufweisen kann.

Hinsichtlich der „Meta-Kompetenzen“ erweist sich das Training von Achtsamkeit für mich immer wieder als enorm hilfreich. Im „Hier und Jetzt Sein“. Weniger und bewusster vergleichen, bewerten, beurteilen. Mehr Offenheit, Distanz und Möglichkeiten zum Perspektivwechsel. Geduld und ebenso radikales Annehmen des Unveränderlichen, Geschehen Lassen und die Ausrichtung auf Sinn und tragfähige

Werte. Letztlich geht es bei schweren psychischen Phänomenen sehr häufig um eine Katharsis, eine Läuterung von Leid, die nicht selten in einer neuen Erfahrung von Identität endet.

Wer bin ich – eigentlich – hinter all den Masken, Rüstungen und Mauern?

Alte Konzepte und Muster werden durch hilfreichere ersetzt. Energie, die bisher zur Aufrechterhaltung von Schutzmechanismen eingesetzt wurde, kann wieder freier und „funktionaler“ fließen. Die Fragen nach Sinn und Sein sind wesentliche Katalysatoren einer aufwärtsgerichteten Entwicklung. Hierbei geht es weniger um theoretische Konzepte aus dem Elfenbeinturm der Naturwissenschaft oder analytisches Sezieren, sondern eher um eine anschlussfähige Lebensweisheit.

„Problem talk creates problems. Solution talk creates solutions.“. Kreative Lebensszenarien entwickeln dann besondere Dynamik, wenn sie lösungsorientiert sind und es eine nachvollziehbare persönliche Referenzerfahrung gibt.

RECOVERY - der Weg der Verwandlung ist für mich persönlich immer eine Antwort auf einen unüberhörbaren, unausweichlichen Ruf des Lebens, zu Beginn ein Ringen, um das (Über-)Leben, eine Reise in die (Un-)Tiefen der Seele und ein Auftauchen aus den Katastrophen der Krankheit.

Es ist so etwas wie eine Heldenreise, die zum Kampf mit den eigenen Dämonen auffordert, die Begegnung mit dem „Schatten“, den unerwünschten und daher unterdrückten Teilen der Persönlichkeit, die in das Unbewusste abgeschoben waren.

Es scheint eine existenzielle Veränderungserfahrung zu sein, die das bisherige Leben, das Denken und das Fühlen ad absurdum führt, „auf den Kopf stellt“, „durchmischt“, „durch den Wolf dreht“, „pulverisiert“.

Es geht auch um ein Eingeständnis meiner Grenzen und Beschränkungen, eine Form von Annahme und Akzeptanz (Selbstakzeptanz, radikale Akzeptanz) und ein Ausdruck von Kreativität, eine neue befriedigende Daseinsform zu (er-) finden.

Zu einem guten Ende gebracht ist es, eine besondere Form des inneren Wachstums, der Reifung, für viele gar eine Form der Selbstwerdung, „von der Raupe zum Schmetterling“. Recovery ist häufig ein Weg zu mehr Klarsicht und Spiritualität, fast immer verbunden mit einem Ausdruck der Demut und der Dankbarkeit. Letztlich ist Recovery das Geschenk eines „neuen“ Lebens, verbunden mit einer neuen Chance.

Um diese Grundhaltung und Perspektive authentisch vermitteln zu können ist die eigene Erfahrung von nicht zu unterschätzendem Wert. Menschen in Krisen vertrauen eher auf Erfahrungsberichte als auf theoretische therapeutische Konzepte. Beispielhaft ist der bereits angesprochene Carl Gustav Jung zu nennen, der eigene „Schatten“ in seine therapeutischen Konzepte integrierte.

Mein persönliches Vorbild Marsha Linehan ist weltweit anerkannt als die Begründerin der DBT, des wohl erfolgreichsten Therapiekonzepts in der Behandlung von - Phänomenen. Gleichzeitig ist sie Zen-Meisterin. Auf dem Höhepunkt ihrer Karriere outete sie sich selbst als Betroffene in der New York Times. Und trotz ihrer bahnbrechenden Erfolge als Wissenschaftlerin führt sie die Therapieform letztlich auf ihre persönlichen krisenhaften sowie ihre spirituellen Erfahrungen, insbesondere auf dem Zen-Weg zurück. Radikale Akzeptanz – mittlerweile Basis der dritten Welle der Verhaltenstherapie findet sich bereits in den Lehrreden Buddhas und in überlieferten Zen-Texten. Gleiche gilt für achtsamkeitsbasierte Therapiekonzepte, die heute die therapeutische Landschaft aufrollen. Die westliche Wissenschaft hinkt hier bei näherer Betrachtung dem Erfahrungswissen alter Hochkulturen um 2500 Jahre hinterher.



<http://www.nytimes.com/interactive/science/lives-restored-series.html#/marsha-linehan>

Marsha beschreibt Erlebnisse mit suizidalen Klientinnen, die ihre Hoffnung zunächst in erster Linie darauf stützen, dass sie mit einem Menschen sprechen, der die Erfahrung selbst gemacht hat, der den Weg gegangen ist. Deshalb bekennt sie sich zu ihrer eigenen Betroffenheit. „Ich wollte nicht als Feigling sterben.“

Diese Botschaft hat Marsha mir im letzten Jahr im Rahmen eines achtsamkeitsbasierten Psychotherapie-Workshops mitgegeben. Es sei wichtig, sich zu bekennen, gerade auch zur eigenen Erfahrung, allen Stigmatisierungstendenzen der Gesellschaft und des Systems zum Trotz. Für mich war dies eine wegweisende Begegnung, die meine Haltung seither fundamental geprägt hat und es bis heute tut. Die eigene Ambivalenz hat sich seither weitgehend aufgelöst. Heute kommen Menschen zu mir, nicht trotz sondern wegen der eigenen Erfahrung und

Betroffenheit. Marshas Mission scheint offenbar sukzessive auch zu meinem Auftrag geworden zu sein. Auch ich möchte nicht als Feigling sterben.

Recovery ist für mich heute vor allem eine "Discovery" – eine Entdeckungsreise zu einem authentischeren Sein. Der Weg der psychischen Gesundheit ist tatsächlich so etwas wie eine Entdeckungsreise... und der Weg entsteht beim Gehen, Schritt für Schritt. Manchmal tun sich noch Hindernisse auf. Und wenn es manchmal nicht so recht weiterzugehen scheint, erinnere ich mich gerne an Oscar Wilde, der einmal gesagt hat: „Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende.“ Möglicherweise braucht es dann noch eine Kurskorrektur. Und irgendwann wird aus dem beengten Leben der Raupe möglicherweise das Da-Sein eines Schmetterlings, der sich in den Himmel erhebt und die Welt aus luftiger Höhe völlig anders wahrnimmt.

Manchmal scheint es mir, als sei das Gesundheitssystem in seiner Ausrichtung und Praxis ebenfalls noch sehr Recovery-bedürftig, vielleicht bedürftiger als mache seiner Klientinnen und Klienten. Die Leichtigkeit und die Perspektive des Schmetterlings scheint mir mancherorts noch eher die Ausnahme zu sein.

Doch das ist eine andere Geschichte... Vielleicht ein Thema für den nächsten Kongress zu neuen Perspektiven auf dem weiteren Weg der seelischen Gesundheit...



Herzlichen Dank!