

Depression als Schutzmechanismus

Ich werde mich in diesem Vortrag auf das Thema dieses Kongresses, Depression, beziehen und im weiteren Verlaufe insbesondere auf den Aspekt der Behandlung eingehen. In diesem Zusammenhang werde ich auch das Thema Widerstand beleuchten, der sich in der Unfähigkeit der Klienten/Klientinnen ausdrückt, die Befriedigung ihrer Bedürfnisse auf persönlicher/therapeutischer Ebene zu erleben. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Depression und Widerstand, auf den ich später eingehen werde.

Ich werde ich Ihnen zunächst die Konzepte vorstellen, die – wie ich hoffe – die bestehenden Dilemmata näher beleuchten werden. Anhand dieser Informationen werden Sie meinen Ausführungen zu einem Ansatz folgen können, der meiner Meinung nach ein möglicher Weg ist, Depression und Widerstand zu verstehen und aufzulösen. Zunächst und vor allem entstehen Depression und Widerstand aus den biografischen Erfahrungen der Klienten. Allen Betroffenen ist ihre chronische Depression, verbunden mit chronischer Deprivation zwischenmenschlicher und für das heranwachsende Kind lebenswichtiger Grundbedürfnisse gemein.

Welche Elemente stellen die notwendigen und hinreichenden Bedingungen für ein gutes Leben auf der Erde dar? Ich nähere mich dieser Frage in einer philosophischen/quasi spirituellen und biologisch orientierten Haltung: „Was ist der Sinn des Lebens?“ Meine Antwort ist: „Wir sind dazu gemacht, in einer unvollkommenen, sich ständig weiter entfaltenden Welt glücklich sein zu können. Wir sind die regionalen Repräsentanten dieser kosmologischen Entfaltung.“ Das bedeutet: Wir sind nicht nur organische Lebewesen, wir haben darüber hinaus einen angelegten kosmologischen Antrieb, zur Entwicklung beizutragen – nicht nur unserer eigenen, sondern auch der all der Anderen auf diesem sich entwickelnden Planeten, bis hin zu der des sich entfaltenden Kosmos selbst. Ziemlich großartig, oder?

Ja, und diejenigen, die unter Depressionen leiden, und unter dem Widerstand, persönliche Erfüllung erleben zu können, sind aufgrund eines *zu frühen Erwachens* aus diesem ursprünglichen Antrieb erheblich eingeschränkt. Denn meiner Meinung nach ist dieser Antrieb, obwohl ich ihn hier in eher philosophisch-kosmischem Kontext schildere, Teil der genetischen Information, die mit der Empfängnis in uns angelegt ist. Unser Handeln und Verhalten hängt persönlichen und kulturellen Dimensionen ab. Diesen individuellen Gegebenheiten liegt jedoch eine fundamentale, genetische Ordnung zugrunde. Sie sorgt dafür, dass wir der spirituellen oder kosmologischen Aufgabe nachkommen, die Erfüllung all dessen, was ist, was wir sehen und erleben, voranzutreiben. (Eine Bemerkung am Rande: Wir bestehen aus Materie, ganz genauso wie der Kosmos. Ich persönlich unterscheide nicht zwischen Materie und Geist, sondern sehe die Materie vielmehr als göttlich an.)

Wenn ich an das Göttliche denke, denke ich nicht an einen sehenden, hörenden, sprechenden, denkenden, bestrafenden Gott. Mein Konzept von Gott umfasst ganz einfach alles, was *ist*. Und wenn alles, was ist, der Kosmos ist, der sich unendlich weiter entfaltet, ist auch mein Konzept von Gott ein sich unendlich entfaltendes. Ich weiß nicht, ob ich mich zu so etwas auf einem humanistischen Kongress bekennen sollte, aber ich glaube daran, dass wir lebende Wesen Teil eines göttlichen Prozesses sind. Göttlich jedoch nicht im Sinne der traditionellen Vorstellungen von einem lebenden, sprechenden usw. Gott. Für mich ist vielmehr alles, was *ist*, wertvoll und damit göttlich.

Ich hoffe, ich mute Ihnen nicht zu viel zu, wenn ich Ihnen nun einige Gedankengänge vorstelle, die nötig sind, um das Leben aus diesem Blickwinkel betrachten zu können.

Zum Zeitpunkt der Befruchtung erben wir genetische Information über das, was erfolgreich von Anbeginn der Zeit an überlebt hat. Was für ein Hauptgewinn! Diese Matrix, die all das enthält, was wir in Zukunft sein werden, ist nichts weiter als ein komprimiertes und verdichtetes Bündel von Informationen, aus denen sich unser Körper und unser Geist so entwickeln wird, dass wir erfolgreich auf dieser Erde leben können. Die Informationen formen uns nicht nur, sondern informieren uns, vermittelt durch unsere Sinne, auch darüber, was gut und was schlecht für uns ist. So können wir, einmal lebendig und zu Fleisch und Blut geworden, mit dem, was draußen ist, umgehen, es erfahren und gleichzeitig damit ganz zufrieden sein, in guten wie in schlechten Zeiten.

Doch es gibt einen Zeitplan für die Erfüllung all dessen. Wir sind nicht von Anfang an gereift und erwachsen. Wir durchlaufen vielmehr einen Wachstumsprozess, den unsere Gene vollziehen, ohne dass wir daran bewusst Anteil hätten.

Bevor ich mich diesem Zeitplan zuwende, möchte ich über das sprechen, was ich als die Leidenschaften oder Antriebe ansehe, die schon zum Zeitpunkt der Befruchtung in diesem Informationsbündel enthalten sind und sich in dem Maße entfalten, in dem wir zu einem Körper werden und langsam reifen. Ich habe hierfür keine wissenschaftlichen Beweise, aber ich möchte Ihnen gerne mitteilen, was meine Erfahrung mich über die Leidenschaften oder Antriebe lehrt, die uns ausmachen und die durch uns wirken, ohne dass wir uns dessen unbedingt bewusst wären.

Der erste Antrieb ist das Überleben des Selbst. Das kleine Wesen kommt auf die Welt mit dem Wunsch zu leben. Wenn es sprechen könnte, würde es vermutlich voller Lebenslust sagen: „Ich will leben!“ Das sagt es zwar nicht, aber schauen Sie doch nur einmal die Kinder in Ihrer Umgebung an, wie begierig sie sind, voller Neugier und Lebensfreude alles zu sehen, zu hören und zu begreifen, was in der Welt vor sich geht.

Der zweite Antrieb ist das Überleben der Spezies bzw. das Überleben der anderen in unserer unmittelbaren Lebensumgebung sowie der Drang, das Material für die nächste Generation mithilfe der dafür vorgesehenen Materie in unseren Körpern weiterzugeben: mit unseren Eiern und Spermien und all den sexuellen Antrieben, die mit der Leidenschaft oder dem Impuls verbunden sind, neues Leben zu generieren.

Diese ersten beiden Antriebe verdeutlichen, dass das Selbst genügend Zeit braucht, in Ruhe und Frieden zu reifen, bevor es mit den Bedürfnissen der anderen konfrontiert wird oder bevor die eigenen sexuellen Antriebe und Energien durch unglückliche Umstände zu schnell geweckt werden. Einige unserer oben erwähnten Klientinnen und Klienten haben möglicherweise genau das erleben müssen.

Vermutlich besteht weitgehende Übereinstimmung bezüglich der Beschreibungen der beiden ersten genetischen Leidenschaften oder Antriebe, aber es gibt zwei weitere, die meiner Meinung nach auch existieren.

Die dritte ist der Antrieb oder die Leidenschaft, Dinge zu vervollständigen. Alle Lebewesen scheinen sich sehr gestört zu fühlen von Dingen, die nicht „ganz“ sind. Sie verspüren den Drang, diese zu vervollständigen. Biologisch wird dies im *Heilungsprozess* aller Lebewesen sichtbar. Im Englischen ist die Ähnlichkeit der beiden Worte – „wholing“ (etwas ganz machen) und „healing“ (heilen) – sowohl phonetisch als auch orthografisch nicht von der Hand zu weisen. „Die Natur verabscheut das Vakuum“ geht in dieselbe Richtung. Es ist sozusagen unsere Bestimmung, Dinge „ganz“ zu machen. Ich verdeutliche das immer gerne an einem

simplen Beispiel, indem ich eine Gruppe bitte, mir zuzusehen, wie ich mit beiden Händen einen Kreis in die Luft male, um dann ihre emotionale und körperliche Reaktion und Resonanz festzustellen. Also tue ich das hier jetzt auch.

Und, wie haben Sie reagiert, war Ihnen das plötzliche Stoppen vor der Vollendung des Kreises angenehm? Natürlich nicht. Verspürten Sie nicht den motorischen Impuls, den Kreis mit Ihren eigenen Händen zu schließen? Beobachten Sie, was nun geschieht, wenn ich den Kreis vollende.

Allein die Wahrnehmung dieser kleinen Bewegung vor Ihnen wirkt sich sowohl auf Ihren Körper als auch auf Ihren Geist aus. Ihr Geist fühlt sich vielleicht etwas unwohl und unbefriedigt und ich bin sicher, dass viele von Ihnen, wenn nicht alle, in den Armen und in Ihrem Körper den Impuls verspürt haben, den Kreis zu vervollständigen. Und als Sie sahen, wie ich ihn dann vervollständigt habe, haben sich Ihre Arme vermutlich entspannt und das Unwohlsein verwandelte sich augenblicklich in Erleichterung und Zufriedenheit. Ist es nicht beeindruckend, wie so eine kleine Lücke in der Luft solch ein Gefühl der Unzufriedenheit in Ihnen als Zuschauer auslösen kann? Dies scheint eine universale Tatsache zu sein.

Nun zu Antrieb oder Leidenschaft Nummer vier, die sozusagen eine Fortführung der oben genannten ist: der Vollständigkeit innerhalb von Beziehungen. Hier geht es um das Gefühl, das wir haben, wenn wir eine Leerstelle im Kontext lebendiger Beziehungen wahrnehmen. Im Folgenden möchte ich meine Art des Verständnisses von unserer Reaktion auf einen derartigen Leerraum innerhalb zwischenmenschlicher Beziehungen darlegen.

Ich glaube, unser Sinn für eine vollständige familiäre Struktur ist bereits genetisch in uns angelegt. Wir entstehen aus dem Ei der Mutter und dem Spermium des Vaters, und das führt zu dem angeborenen Wissen, dass unsere Eltern auf dieselbe Weise entstanden sein müssen, was wiederum zu der angeborenen Vorstellung von unseren Großeltern führt und zu der Annahme, dass unsere Mutter und unser Vater vielleicht Geschwister haben mögen. Das wiederum bereitet uns auf unsere Onkel und Tanten vor und darauf, dass diese Geschwister selbst Kinder bekommen könnten, was uns unsere Cousins und Cousinen vorausahnen lässt. Das ist jetzt vielleicht etwas vereinfacht ausgedrückt, aber es steht außer Frage, dass wir biologisch darauf vorbereitet sind, in einem familiären Kontext der ein oder anderen Art zu leben, denn wir sind von Natur aus soziale Wesen. Diese Anlage lässt sich bei vielen sozialen Wesen feststellen. Ich habe über Vögel und andere Spezies gelesen und gelernt, dass ihr Verhalten anderen Vögeln gegenüber ganz eindeutig mit der sozialen Beziehung zu tun hat, in der sie zu diesen stehen.

Bei uns Menschen erstreckt sich dieses Bedürfnis nach Vollständigkeit auf der sozialen Ebene weit über unsere unmittelbare Familie hinaus auf unsere kulturelle und nationale Geschichte. Dies führt uns zum nächsten Antrieb bzw. zur nächsten Leidenschaft, die noch einen Schritt weiter geht, als die Dinge vervollständigen zu wollen. Es handelt sich um den Antrieb, den Dingen gerecht werden zu wollen, Dinge richtig machen zu wollen, genau so, wie sie sein sollten. „Just as“ bedeutet im Englischen „genauso“ und ähnelt dem Begriff „justice“, „Gerechtigkeit“. Das unterstreicht auch auf der sprachlichen Ebene den angeborenen Impuls, die Dinge auszugleichen und richtig, aber auch vollständig zu machen. Plötzlich fiel auch mir auf, wie ich selbst ständig danach strebte, Dinge ins Lot zu bringen. Es beeindruckt mich, dass, was nicht richtig ist, falsch ist und dass unser Impuls, die Dinge richtig zu machen, damit zu tun hat, die falschen Dinge aufzulösen, um sie dann ins richtige Lot zu bringen. Denken Sie nur

einmal an die Befriedigung, die Menschen verspüren, wenn Falsches zu Richtigem wird, und an den Frust und Ärger von Menschen wie auch Primaten, wenn das Falsche fortbesteht und toleriert wird. Okay, nachdem ich jetzt also ein paar Dinge erklärt habe, lassen Sie uns noch einmal einen Blick auf unsere vier Leidenschaften oder Impulse werfen, die genetisch angelegt sind:

1. Das Überleben des Selbst
2. Das Überleben der Spezies
3. Vollständigkeit
4. Das Richtige tun, auf Beziehungs- und sozialer Ebene

Wenn wir das jetzt so aufgelistet sehen, wird deutlich, dass die Erfüllung dieser Impulse bestimmte Zeitschienen einhalten muss, auch wenn die Impulse selbst schon bei der Empfängnis angelegt sind. Zweifellos haben die jeweiligen Lebensumstände Auswirkung darauf, wann diese Antriebe aktiviert werden – und das betrifft die Klientinnen und Klienten, die unter Depressionen und Widerständen leiden oder darunter, dass sie nicht in der Lage sind, die Befriedigung ihrer lebensnotwendigen Grundbedürfnisse anzunehmen. Und diese Grundbedürfnisse müssen, wie ich gleich zeigen werde, jeweils im richtigen Alter und von den Menschen, die im passenden verwandtschaftlichen Verhältnis zu dem Kind stehen (im weiteren Verlauf: den „passende Personen“), erfüllt werden – all dies sind, so glaube ich, genetisch angelegte Programme, die in uns die Erwartung anlegen, dass diese Grundbedürfnisse befriedigt werden müssen.

Meiner Auffassung nach verdeutlichen die ersten beiden Impulse, dass es einen inneren Fahrplan geben muss, der bestimmt, was im Leben erreicht und erfahren werden muss, damit wir ausreichend reif und vorbereitet sind, erfolgreich zum Erhalt unserer Spezies beizutragen – z. B. ausgeglichene Eltern zu werden.

Meiner Meinung nach gibt es fünf in uns angelegte Entwicklungsschritte, die erfolgreich vollzogen werden müssen, um darauf vorbereitet zu sein, zum Erhalt der Spezies beizutragen:

1. Befriedigung lebensnotwendiger Grundbedürfnisse zur richtigen Zeit von den passenden Personen (s. o.)
2. Integration und Vereinigung von Polaritäten
3. Entwicklung von Bewusstsein und Sprache
4. Entwicklung von Autonomie, zum Beispiel neurologisch gesprochen, die ausreichende Entwicklung des präfrontalen Cortex
5. Die Ausbildung der persönlichen Einzigartigkeit und des ureigenen Potenzials, zum Beispiel, sich fortzupflanzen.

In diesem Vortrag werde ich mich vor allem auf den ersten und im Ansatz auch auf den zweiten Punkt der oben stehenden Liste beziehen. Hier ist eine Aufzählung dessen, was ich für die Befriedigung der Grundbedürfnisse für notwendig halte:

1. Platz
2. Nahrung
3. Unterstützung
4. Schutz
5. Grenzen

Jede dieser Voraussetzungen muss auf zwei Ebenen vorhanden sein, einmal im wörtlichen und dann auch im übertragenen Sinne, in einem Zustand positiver Abhängigkeit vor der Entwicklung der eigenen Autonomie.

Kurz gefasst: Raum bedeutet hier, gewollt in die Welt zu kommen und nicht nur einen physischen Raum im Bauch der Mutter zu haben, sondern auch einen psychologischen in ihrem Bewusstsein. Das ist die Voraussetzung dafür, dass man sich in seinem eigenen Körper ebenso zu Hause fühlen kann wie in der Welt und dass man darüber hinaus über einen geistigen Raum mit einem Bewusstsein für das eigene Selbst verfügen kann.

Nahrung bedeutet, mit dem versorgt zu werden, was überlebensnotwendig ist, zunächst ganz wörtlich über Nabelschnur und Mund, aber auch im übertragenen Sinne mit Liebe und Zuwendung. Erst das versetzt einen in die Lage, für sich selbst sorgen und die eigenen Bedürfnisse stillen zu können.

Das gleiche gilt für Unterstützung und Schutz, ich brauche das hier nicht weiter auszuführen. Grenzen sind ein ganz wesentlicher Aspekt in Bezug auf unser Thema Depression und Widerstand. Es gibt viel zu sagen über Grenzen, aber ich will mich hier explizit auf die Notwendigkeit von Grenzen in Bezug auf die beiden Kernkräfte beziehen, die dafür sorgen, dass wir unser Leben überhaupt leben können: die Fähigkeit, Leben zu geben – Sexualität – und diejenige, Leben zu zerstören – Aggression. Diese beiden Kräfte müssen von liebevollen Eltern begrenzt, definiert und reguliert werden, damit das Kind lernen kann, diese gezähmten Kräfte in seinem zukünftigen Arbeits- und kreativen Leben zu nutzen.

Grenzen verwandeln die Kernkräfte dieser Urkräfte in nützliche und kontrollierbare Triebwerke des Lebens, vergleichbar mit einem Kernkraftwerk, das Gemeinden mit Energie versorgt, ohne dabei zerstörerisch zu sein.

Ich mache jetzt einen kleinen Gedankensprung und erläutere, wie wir nach PBSB (*Pesso Boyden System Psychomotor*, Anm. d. Ü.) mit Klientinnen und Klienten arbeiten. Zunächst einmal sprechen wir von „Strukturen“, darunter verstehen wir einen Prozess, bei dem symbolische Erinnerungen geschaffen werden, die möglicherweise in der eigenen Lebensgeschichte unerfüllt gebliebene Grundbedürfnisse ausgleichen sollen. Es ist uns gelungen, einen wirksamen und erfolgreichen Weg zu finden, symbolisch in der Zeit zurückzureisen, um, wie wir es nennen, ideale Eltern zu erleben, die die Liebe und Fähigkeit besessen hätten, das für uns zu tun, was unsere Gene erwarteten, sodass wir uns unserer Vorsehung gemäß hätten entwickeln können, um zur Entfaltung unseres gesamten Umfeldes beizutragen, inklusive unserer Familie, unserer Kultur, unserer Nation und des Planeten an sich.

Kurz gesagt, beginnen wir eine Einzelsitzung damit, das aktuelle Bewusst-Sein des Klienten detailliert zu beleuchten („Microtracking“), das wir uns als einen aus den Erinnerungsstücken gewebten Wandteppich vorstellen. Ich möchte an dieser Stelle kurz innehalten, um über die drei Arten von Erinnerung zu sprechen, die unser gegenwärtiges Bewusstsein beeinflussen. Die erste ist natürlich die genetische Erinnerung, wir haben uns bereits damit beschäftigt, was alles in ihr gespeichert ist. Ich nenne sie den Speicher. Dann gibt es unsere persönliche Geschichte und die biografische Erinnerung, die Zeugnis ablegt darüber, welche Teile unserer genetischen Erinnerung in unserer Biografie tatsächlich erfüllt wurden, was zu einem hoffnungsvollen und erfüllten Leben geführt hat und welche Teile nicht erfüllt wurden, was wiederum Enttäuschungen und Frustrationen nach sich gezogen hat. Diese unerfüllten Bedürfnisse

verschwinden nicht. Sofern sie nicht zur richtigen Zeit im Leben von den passenden Personen erfüllt worden sind, wollen sie später im Leben – und diesmal nicht von den genetisch vorprogrammierten Elternfiguren – gestillt werden. Das Phänomen bezeichne ich manchmal als Ehe.

Die dritte Erinnerung, die Einfluss darauf hat, wie wir in der Gegenwart leben und uns verhalten, ist die Erinnerung an nicht mehr anwesende oder fehlende Familienmitglieder oder Ungerechtigkeiten innerhalb von Familie, Kultur, Religion oder Nation, ebenso wie an Ungerechtigkeiten bezüglich der Natur und des Planeten.

Mit diesem „Microtracking“, also dem genauen, minutiösen Verfolgen des Bewusstseinsstroms des Klienten, von Moment zu Moment, wollen wir die Geschichte sichtbar machen, die den gegenwärtigen Gefühlen und Gedanken zugrunde liegt.

Falls die auftauchenden Geschichten von Entbehrungen und ungestillten Grundbedürfnissen geprägt sind, lassen wir in einem Rollenspiel Gruppenmitglieder die Rolle idealer Eltern übernehmen. Ihre Aufgabe ist es, die Bedürfnisse des Klienten zu erfüllen. Im Bewusstsein der Klientin werden diese Erfahrungen dann so abgespeichert, als wären sie genau in der Zeit ihrer Kindheit gemacht worden, in der er sie gebraucht hätte. Das erfordert ein sehr achtsames und genaues Vorgehen. In meinen Workshops „Holes in Roles“ („Lücken in Rollen“) beleuchte ich diesen Prozess sehr detailliert.

Wenn wir diese Rollenspiele im Rahmen der Therapiesitzungen anbieten, werden sie in der Regel von den Klientinnen und Klienten gerne angenommen. Sie erleben die Erleichterung, die diese Erfahrung mit sich bringt, und die Aussicht auf die Befriedigung ihrer realen Bedürfnisse in der Gegenwart wird greifbarer.

Zurück zu unserem Thema: Diejenigen Klientinnen und Klienten, die schwierige Biografien haben, geprägt von massiver Missachtung ihrer elementarsten Bedürfnisse, sind oft nicht in der Lage, zu akzeptieren oder zu glauben, dass so etwas möglich ist oder dass es sich lohnt, mitzumachen. Sie sind extrem widerständig, obwohl sie viel Zeit in Therapien verbracht und ihre entbehrensreichen Lebensgeschichten betrauert haben. Genug der Worte. Was ist zu tun und warum?

Ich möchte Ihnen zeigen, was wir im Laufe der Jahre als das zugrunde liegende Dilemma festgestellt haben. Lassen Sie uns noch einmal zu Ihrer Beobachtung des Kreises in der Luft zurückkehren. Stellen Sie sich vor, was in einem Kind vorgehen mag, das der Realität fehlender Personen in seiner Familie, Kultur etc. ausgesetzt ist oder auch Geschichten hört oder liest über Ungerechtigkeiten, die in der Geschichte seiner Familie vorkamen oder dem durch Kirche, Synagoge, Moschee oder sonst was die Ungerechtigkeiten eingeschärft werden, die seinen heiligen Vorfahren widerfahren sind. Wir sind zu der Erkenntnis gelangt, dass, wenn Empathie und Mitleid zu früh im Leben eines Kindes hervorgerufen werden, das Kind bewusst und unbewusst dazu neigt, etwas dagegen zu unternehmen, genauso wie Sie sich genötigt sahen, etwas zu tun, um den Kreis zu vollenden.

Wir gehen davon aus, dass ein Teil seines Gehirns, der dem Bewusstsein nicht zugänglich ist, etwas kreierte, das wir einen „Film“ nennen, in dem der Regisseur (das Kind selbst also) der einzig wahre Heiler ist. So wie der einzig wahre Messias, mit dem sich der halbe Planet zu

beschäftigen scheint. Das Gehirn ist, wie wir alle wissen, in der Lage, Filme zu schaffen, die wir sehen und in denen wir mitspielen, nämlich unsere Träume. Ebenso kann es, so glauben wir, Filme kreieren, die wir weder sehen noch ahnen, dass wir sie überhaupt erschaffen, und in denen wir selbst die Hauptdarsteller und Heiler aller Unvollkommenheiten und Ungerechtigkeiten usw. sind. Diese Filme werden unbewusst gedreht, ganz egal, ob das Kind sich in Wirklichkeit in dieser Richtung bemüht oder nicht.

So ein Film hat zwei bedeutende Auswirkungen. Erstens: Wenn man der einzig Wahre ist, spielt der angeborene Sinn, dass die Kernkräfte (Sexualität und Aggression) von jemandem (Eltern) unter Kontrolle gehalten werden, keine Rolle mehr und sie brechen unkontrolliert los. Die Kraft der Zerstörung und die Kraft, Leben zu geben, werden von den meisten Menschen nicht als solche wahrgenommen, sondern als nicht benennbare körperliche/somatische Überforderung, es sei denn, sie münden in Panikattacken und Angststörungen. An dieser Stelle kommt Depression als Schutzmechanismus ins Spiel. Diejenigen von uns, die diese freigesetzten atomischen Kräfte nicht ausleben, verfügen über, wie ich es bezeichne, systemische Abwehrkräfte (Schutzmechanismen). Im Folgenden möchte ich vier Schutzmechanismen aufführen, die, wie ich feststellte, immer wieder von unseren Gehirnen genutzt werden, um uns davor zu bewahren, diese Emotionen tatsächlich auszuleben.

1. Depression: Diese Art der Depressivität lässt sich nicht auf ein Gefühl oder eine Erfahrung von Verlust zurückführen. Sie ist vielmehr die Unterdrückung („depressant“) jener Kernkräfte und fungiert als Thermostat für ihren, wenn Sie so wollen, überhitzten Zustand.
2. Dissoziation: Die Klientin verliert den Kontakt zu inneren Zuständen und beschreibt häufig ein Gefühl des Nicht-Fühlens.
3. Retrofektion: Der Klient richtet diese starken Kräfte teilweise gegen sich selbst, als unbewusste Strategie, um Aggression gegen die Außenwelt zu vermeiden.
4. Dinge unerledigt lassen: Die Klientin bringt sozusagen nichts zu Ende, um den Ausbruch dieser destruktiven Kräfte zu vermeiden.

Nun lassen Sie uns noch einen Blick auf den Widerstand werfen. Was hat der mit all dem zu tun? Irgendwie – und ich weiß nicht, wie – scheint das Gehirn die Fähigkeit verloren zu haben, die Befriedigung von Bedürfnissen mit positiven Empfindungen zu verknüpfen. Die Klientin entscheidet nicht wirklich, Widerstand zu leisten, vielmehr sind die Rezeptoren bzw. die Botenstoffe, die Erleichterung und Wohlgefühl verschaffen, nicht länger funktionstüchtig oder in Betrieb. Bestes Beispiel hierfür sind Märtyrer/-innen (sic!), die sich ohne Unterlass um andere kümmern und dennoch selbst unglücklich bleiben.

Wie stellen wir es mit PBSP an, dieses Dilemma chronischer Depression und der Unfähigkeit, Befriedigung zu erleben, aufzulösen? Wir erstellen einen bewussten Gegen-Film, um ein Ablaufen und Aufsteigen des unbewussten Heilerfilms auszuschalten bzw. ihn zu überschreiben.

Wir fragen die Klientin, die zu diesem Zeitpunkt nicht in der Lage ist, die Befriedigung der Grundbedürfnisse im vorhin beschriebenen therapeutischen Setting anzunehmen bzw. zu erleben: „Für wen hast du Mitgefühl oder Empathie empfunden, als du ein Kind warst?“ Das kindliche Gehirn ist noch nicht fertig ausgebildet, die Impulse des limbischen Systems weitgehend unkontrolliert und der frontale Kortex weniger allmächtig. Und aller

Wahrscheinlichkeit nach hat es bereits die Art von heilemdem Film entwickelt, von der ich vorher sprach.

Während der Therapiesitzung entwickeln wir einen neuen Film, indem wir verschiedene Gegenstände benutzen, um die unterschiedlichen Personen des inneren Dramas des Klienten darzustellen. Angenommen, der unbewusste Film hinge damit zusammen, dass der Klient die Rolle des Ersatzehemanns der Großmutter einnehmen musste, deren tatsächlicher Ehemann zu früh gestorben war und sie mit den Kindern schutzlos in Gefahr, Armut und Unglück zurückgelassen hat. Dann würde der Klient vor seinem inneren Auge in diesem „Spiel-Film“ statt der symbolischen Steine tatsächlich die Personen wahrnehmen, die sie repräsentieren. Und was man vor dem geistigen Auge sieht, führt dazu, dass der geistige Körper Erleichterung und Heilung verspürt. Genauso wie wir vor unserem geistigen Auge den unvollendeten Kreis gesehen haben und unser geistiger und realer Körper den Impuls verspürten, ihn zu vervollkommen. Und als wir ihn dann im Außen vollendet hatten, fühlten sich Körper und Geist der Zuschauenden erleichtert und zufrieden.

Dieser Ablauf wird im imaginierten Film wiederholt. Der Klient sieht seine Großmutter mit einem lange lebenden Ehemann. Wenn er gefragt wird: „Wie fühlt sich deine Großmutter mit diesem Mann, der gerade im Film gesagt hat, dass er ihr ganzes Leben lang bei ihr sein wird?“, antwortet der Klient vielleicht: „Sie fühlt sich so erleichtert und glücklich.“ Und dann gehen wir wieder in die Szene des Films zurück und lassen den Ehemann sagen: „Wenn ich dein idealer Mann gewesen wäre, wäre ich dein ganzes Leben lang bei dir gewesen und du wärst erleichtert und glücklich.“ Vielleicht lehnt sich der Klient an dieser Stelle entspannt zurück und atmet auf.

In diesem Moment lassen wir die Person, die durch den Stein im „Film“ symbolisiert wird, bildlich aus der Leinwand heraustreten und zu dem Klienten sprechen, der ja sozusagen das Publikum ist, das den Film sieht. Der Ideale Ehemann sagt: „Es ist meine Aufgabe, ihr Ehemann zu sein und für ihre Erleichterung und ihr Glück zu sorgen, nicht deine.“ Und dann geht er zurück in den Film. Die Reaktion auf diese Aussage ist bemerkenswert. Der Klient richtet sich auf und sagt: „Ich fühle mich, als sei mir eine Last von den Schultern genommen worden und ich fühle mich leichter.“ Der Blick der Klienten verändert sich und oft wird gesagt „Ich sehe mehr Licht“.

Das alles gehört zu den Gefühlen der Erleichterung darüber, dass diese Lücke geschlossen wurde, und die körperliche Entspannung des Klienten ist Ergebnis dieser Vervollkommnung. Denn nun ist er nicht länger der einzig Verantwortliche. Die unbewusste Zurückhaltung von Aggressionen und sexuellen Gefühlen und die motorischen Anstrengungen, die mit dieser Situation verbunden waren, lassen physiologisch nach, denn nun übernehmen andere Teile des Gehirns die Regulierung dieser ursprünglichen Energien, die nicht länger grenzenlos sind. Die Erleichterung erlebt der Klient sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene und erstaunlicherweise öffnet dies eine Tür zur Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse.

Nachdem der Klientin eine Ideale Mutter oder ein Idealer Vater in ihrer Lebensgeschichte angeboten wurde, die ihre im wahren Leben unbefriedigt gebliebenen Grundbedürfnisse erfüllt hätten, driftet die Sitzung weg vom Film. Die Klientin ist jetzt offen dafür, diese Erfahrung anzunehmen. Im nächsten Rollenspiel geht es dann vielleicht um die Erinnerungen an tatsächliche Ereignisse von Frustration oder Verlust, die nun durch die Erfahrung der Idealen Eltern gelindert und als reale Konflikte im Hier und Jetzt erlebt werden können. Der Therapeut unterstützt den Klienten darin, diese Ebene der Erleichterung im Hier und Jetzt zu

spüren und hilft ihm dabei, im Geiste Zugang zur Körper-Erinnerung von sich selbst als einem Kind zu finden und diese Erfahrung von Erleichterung und Wohlbefinden aus dem Hier und Jetzt im Langzeitgedächtnis seiner selbst als Kind zu verankern. Die Veränderung, die jetzt vor sich geht, ist beeindruckend: Eine tiefere Ebene der Befriedigung wird erreicht, da diese nunmehr nicht nur im Hier und Jetzt im Therapieraum erlebt wird, sondern eine Verbindung zur eigenen Erinnerung und Geschichte hergestellt worden ist. Wenn der Klient sagt, dass er jetzt ein Kind sein, spielen und glücklich sein könne, ist das ein Zeichen für den Elternteil, zu erwidern: „Wenn ich dein Idealer Elternteil gewesen wäre, als du ein Kind warst, hätte ich mich um dich gekümmert und du hättest spielen und glücklich sein können.“

Irgendwie kann die Klientin diesen kindlichen Zustand der Freude spüren und ihr Körper zeigt vielleicht spielerische Bewegungen und Verhaltensweisen. Sobald diese Erinnerung im, wie wir hoffen, Langzeitgedächtnis gespeichert ist, kann die Klientin langsam in die Gegenwart zurückkehren. Der Blick vieler Klienten ist jetzt offener und sie äußern in diesen Momenten oft, dass sie mehr Licht wahrnehmen. Vielleicht nickt der Klient an dieser Stelle und bedeutet uns so, dass die Sitzung – oder Struktur, wie wir es im PBSP nennen – vorüber ist. Der Therapeut beginnt nun, die Gruppenmitglieder von ihren Rollen zu befreien, wobei die Idealen Eltern zuletzt an der Reihe sind. Die Klientin reiht sich wieder in die Gruppe ein und es gibt ein Sharing.

Dies ist erst der Beginn des Heilungsprozesses. Mit einem Film und einer heilenden Sitzung ist es nicht getan. Jetzt besteht die Möglichkeit, zahlreiche andere Filme, die der Klient unbewusst verinnerlicht hat, zu entdecken und ans Licht zu bringen. Wenn der Klient oder die Klientin beispielsweise durch einen Krieg viele Verluste erlitten hat, könnte ein möglicher Film eine Welt darstellen, in der alle Familienmitglieder und Nachbarn in einem Land gelebt hätten, in dem es keinen Krieg gegeben hätte. Für diejenigen, denen in Kirchen, Moscheen und Synagogen ihr Leben lang von Verfolgungen und Verurteilungen von Mitglieder der eigenen Kultur von vor tausend Jahren erzählt wurde, mag ein Film hilfreich sein, in dem mächtige Wesen ihre Vorfahren vor diesen Ereignissen gerettet und sämtliche Katastrophen verhindert hätten. Mit der Zeit können es richtig viele Filme werden. Und ein jeder bereitet Erleichterung auf einer anderen Ebene, was wiederum die Klienten in die Lage versetzt, noch andere Grundbedürfnisse zur richtigen Zeit und von den passenden Personen stillen zu lassen. Diese Erfahrungen im therapeutischen Setting, die jetzt im Langzeitgedächtnis abgespeichert sind, erlauben es dem Klienten, Möglichkeiten und Wege zu finden, in einer unperfekten Welt nicht resigniert und hoffnungslos aufzugeben, sondern Lösungen in realen Situationen zu suchen und zu finden. Und dann werden sie Glück und Zufriedenheit auf diesem unperfekten Planeten erleben können.

So, das war's. Ich hoffe, ich konnte Ihnen mit meinen Worten und Bildern eine Möglichkeit bieten, Ihre depressiven Klienten und Klientinnen, die ähnliche Geschichten haben, wie diejenigen, die ich hier vorgestellt habe, in einem züversichtlicheren Licht zu sehen. Und ich hoffe, dass Sie vielleicht einige der Theorien und Techniken auf Ihre Weise für Ihre Klientinnen und Klienten nutzen und adaptieren können. Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.