

## **Klaus Lang**

### **Eine Psychotherapie der Seele als Hilfe bei frühen Entwicklungsstraumen**

Schon in den ersten Lebensjahren werden unsere grundsätzlichen Einstellungen zum Leben und zu uns selbst in erster Linie durch die Qualität des Kontakts zu unseren Eltern und deren Reaktion auf das was in der Welt passiert, ganz wesentlich geprägt. Hier entscheidet sich schon zu einem guten Teil, ob wir die Welt in unserem späteren Leben grundsätzlich als freundlich oder feindlich, als sicher oder unsicher, als lustvoll oder entbehrungsreich erleben. In dieser ersten Zeit werden Traumatisierungen und negative Haltungen zum Leben mehr oder weniger unbewusst von einer Generation auf die andere weitergegeben. Viele Eltern waren und sind oft aufgrund eigener Traumatisierungen nicht wirklich in der Lage, ihre Kinder in einer Weise zu halten und ihnen mit dem Herzen zu begegnen, dass sich eine wirklich stabile Bindung ausbilden kann. Darüber hinaus sind viele Traumaforscher heute der Meinung, dass die meisten Menschen in ihrem Leben Traumen, also Situationen, die die Fähigkeit des Nervensystems zur Verarbeitung und Integration total überfordern, erlebt haben. Solche Traumen können bereits im Mutterleib entstehen, zum Beispiel wenn die Mutter krank ist oder starken Stress erlebt. Auch die Geburt selbst ist für viele Babys ein traumatisches Ereignis.

Traumen, schwierige Lebensumstände und/oder eine unsichere Bindung in dieser ersten Lebenszeit, in der es vor allem um die Entwicklung eines stabilen und starken Ich-Gefühls geht, können im späteren Leben im Innersten zu einer tiefen Unsicherheit und Fragilität führen, für die es im Außen keine wirklichen Ursachen zu geben scheint. Um diese fragile, verletzte innere Schicht herum entwickelt sich im Laufe der Jahre so etwas wie ein kompensatorisches Gerüst. Wir lernen trotz dieser Unsicherheit und Verletzlichkeit mehr oder weniger gut mit der Welt in Kontakt zu treten. Oft wird die Thematik deshalb erst Jahre später im Erwachsenenalter sichtbar, etwa wenn wir in eine Lebenskrise geraten oder einen Unfall erleiden. Die innere Fragilität und Unsicherheit zeigt sich dann häufig entweder in innerer Unruhe und Nervosität oder aber, wenn diese Unruhe zu stark ist, in depressiven Prozessen, sich müde und in Watte gepackt fühlen und in einer geringen Stresstoleranz. Man fühlt sich anders als die andern und oft nicht wirklich in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Die Welt erscheint als zu groß, zu viel, zu laut und zu überfordernd.

In dieser frühen, vorsprachlichen Zeit lernen wir, vor allem durch unsere frühen Beziehungserfahrungen, dem Leben eine Bedeutung zu geben. Wir können vorgeburtlich und ca. in den ersten 2 ½ Lebensjahren drei Entwicklungsaufgaben unterscheiden: Zum einen geht es um die Beziehung zu unserem Körper. Wird das Sein im eigenen Körper zum Beispiel schon in der Schwangerschaft als unangenehm erfahren, weil etwa die Mutter krank war oder das Kind nicht haben wollte, so tun wir uns schwer, eine gesunde Beziehung zu unserem Körper zu entwickeln. Häufig führt das im späteren Leben dazu, dass Menschen sehr im Kopf sind und wenig Zugang zu ihrem Körper und ihren Gefühlen haben. Die zweite Entwicklungsaufgabe ist eine gesunde Beziehung zu unseren Bedürfnissen. Je nachdem, wie wir als kleine und noch sehr hilflose Wesen die Resonanz auf unsere Bedürfnisse erlebt haben, ob wir liebevoll gehalten und versorgt wurden oder ob wir zum Beispiel nach Stundenplan gefüttert wurden, wie es eine Zeitlang üblich war und man uns schreien ließ, entwickeln sich weitgehend unbewusste Grundhaltungen zum Leben: wenn es in dieser Phase gut ging, erleben wir die Welt grundsätzlich erst einmal als freundlich und zugewandt, lief es weniger gut, was eher die Regel ist, sind wir auf dieser tiefen Ebene oft entweder resigniert oder sehr misstrauisch und kritisch der Welt gegenüber. Bei dem dritten Aspekt geht es um Autonomie und Bindung: Wenn wir anfangen herumzukrabbeln und die Welt zu erkunden, kehren wir immer wieder zu den Eltern zurück, um unsere Erfahrungen mit ihnen

zu teilen. Je nachdem, wie die Eltern auf das was wir tun reagieren, wie sie uns unterstützen und spiegeln, ob sie uns einengen oder nicht wirklich da sind, entwickeln wir eine Beziehung zu den Erfahrungen, die wir im Leben machen. Ob uns das was wir tun erfüllt oder nicht, ob wir uns verbunden fühlen oder eher verloren im Leben, ob das Leben Tiefe hat oder eher sinnlos erscheint, wird zu einem erheblichen Teil schon in dieser frühen Zeit geprägt.

Früher galt es als sehr schwer, psychotherapeutisch mit diesen frühen Themen zu arbeiten. Heute weiß man, dass unser Gehirn grundsätzlich bis ins hohe Alter zu Veränderungen fähig ist, wenn wir es entsprechend benutzen. Neue Erkenntnisse zum Beispiel in der pränatalen Psychologie, der Trauma- und der Gehirnforschung und der Entwicklungspsychologie ermöglichen jetzt eine psychotherapeutische Arbeit, die sehr stark körperbezogen ist und so eine entsprechende Veränderung im autonomen Nervensystem und den Gehirnbereichen ermöglicht, in die das inneren Erleben von chronischer Unsicherheit und Bedrohung eingepreßt ist.

Zudem haben sich in den letzten Jahren eine Reihe von Ansätzen für eine Therapie der Seele entwickelt. Ich halte eine solche Therapie der Seele bei diesen frühen Entwicklungshemmnissen aus zwei Gründen für wichtig: Zum einen sind Kinder in der ersten Lebenszeit noch viel mehr mit dem Seelenraum verbunden als mit der manifesten Welt, in der wir Erwachsenen heute leben. Es spricht viel dafür, dass Verletzungen, die in einer Zeit passieren, in der dieser Seelenraum noch weit offen war, eine Therapie brauchen, die sich der Seele in besonderer Weise annimmt. Auf der anderen Seite zeigt die Forschung, dass sich die Seele umso weiter zurückzieht, je tiefer frühe Entwicklungstraumen waren. Der lebendige Kontakt zur Seele ist aber eine ganz wesentliche Voraussetzung für ein sinnerfülltes Leben.

Bei einer solchen Therapie der Seele geht es vor allem darum, in der Tiefe unseres Seins Erfahrungen von Sicherheit zu ermöglichen und so die oft starren und situationsunabhängig defensiven und auf das Überleben ausgerichteten Haltungen im autonomen Nervensystem zu verändern. Dazu braucht es vor allem eine wertschätzende und beseelte therapeutische Beziehung und eine sehr körperbezogene ressourcenorientierte Arbeit. Klient und Therapeut treffen sich an einem Platz, wo die Seele gespürt werden kann. Ein beseelter Therapeut kann den Raum dafür öffnen und halten, die Seele des Klienten berühren und eine Atmosphäre von Wertschätzung, Freundlichkeit und Achtsamkeit schaffen. Eine solche Arbeit muss der Zartheit der Seele und der Fragilität der Verbindung zu ihr gerecht werden.