

# Hilfreiche Metaphern in der Therapie- und Individuationsarbeit

Christian Gottwald

## Zusammenfassung

Metaphern und Bilder spielen eine große Rolle für die Muster und Schemata unserer Kognitionen, unseres Erlebens und Verhaltens. Sie können genutzt werden, um Orientierung in Veränderungsprozessen zu finden, aber auch um Interventionen besser zu verstehen oder anzuregen. In dem Beitrag werden zwei von dem Verfasser entwickelte in Veränderungsprozessen hilfreiche Metaphern dargestellt und in ihren Implikationen erläutert. Hintergrund ist ein bewusstseinszentriertes, körperpsychotherapeutisches Vorgehen, eine Arbeitsweise in einer prozessbegleitenden achtsamen Bewusstseinshaltung in einer quasi meditativen Begegnung. Körper, Seele und Geist werden darin als eine mit der Umwelt verschränkte untrennbare psycho-sozio-biologische Einheit und als selbstorganisierendes, lebendes System verstanden, das sich ständig verändert. Neurobiologische Gesichtspunkte spielen in einer derartigen Begleitung von Veränderungsprozessen eine besondere Rolle.

## Schlüsselbegriffe

Metaphern, Achtsamkeit, Präsenz, bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie.

Der folgende Beitrag ist im Rahmen meiner ganzheitlich orientierten psychosomatischen Praxis entstanden, in der es eine zweite Schiene ermöglichte, therapeutische Prozesse durch Prozesse von Persönlichkeitsentwicklung und Coaching zu erweitern. In dieser Arbeit steht eine bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie im Mittelpunkt. Diese ist dadurch charakterisiert, prozessbezogen eine Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und Präsenz zu nutzen, um alle Elemente eines biopsychosozialen Ansatzes sinnvoll miteinander zu verbinden und nutzen zu können. Derartige Prozesse in Achtsamkeit und Präsenz führen fast unweigerlich zu Veränderungen, die nicht nur heilsam sind, sondern auch eine Individuation unterstützen, die die ursprüngliche Persönlichkeitsstruktur transzendiert (ausführliche Darstellungen bei Gottwald 2004, 2007a, 2007b, 2008, 2010).

Zur Orientierung besonders bei der Gestaltung von tiefer greifenden und Struktur verändernden Veränderungsprozessen in der Therapie, im Coaching und Prozessen von Persönlichkeitsentwicklung sind zwei Metaphern als Analogie für menschl-

## Summary

Metaphors and images play an important role in the patterns and structures underlying our experience and our behaviour. They can be used for orientation purposes in change processes, but also as a way of better understanding or stimulating interventions. This article presents two metaphors and their implications which have been found by the author to be helpful. The context is an awareness-centred, body-psychotherapeutical process; an approach integrating conscious awareness in the process with the client in a quasi meditative interaction. Body, mind, and soul are here understood as being a closely entwined and indivisible psycho-social-biological unity; a self-organizing, dynamic system undergoing continual change. Neurobiological considerations play a particular role in the accompaniment of change process of this kind.

## Key words

Metaphors, mindfulness, presence, awareness-centred body psychotherapy.

che Persönlichkeitsstrukturen besonders geeignet. Sie machen für die Patienten die Tatsache bildhaft verständlich, in welchem Umfang die jeweils subjektiv erlebte Welt eine durch die Repräsentanzen der Vergangenheit geprägte Struktur hat. Sie implizieren gleichzeitig die Richtung von Veränderungen, in der eine bewusste und liebevolle Selbstbegleitung möglich werden. Die zwei Metaphern helfen, mit Patienten, Klienten oder Schülern über die spontan auftauchenden Phänomene ihrer erlebten Wirklichkeit, über ihr Erleben und Verhalten in einer bildhaften und für sie verständlichen Weise reden zu können und auftauchende Phänomene in ihren Wahrnehmungen und in ihrem Erleben und Verhalten auf ihre Persönlichkeitsstruktur beziehen zu können. Diese können dann sehr leicht den Sinn von Interventionen eines ganzheitlichen therapeutischen Vorgehens verstehen, in denen immer mehr Potentiale der Körper-Seele-Geist-Einheit einbezogen sind. Zuletzt machte Gerald Hüther darauf aufmerksam, wie einflussreich und prägend Bilder sogar für die Struktur unseres menschlichen Gehirns sind (Hüther 2003). Anhand der folgenden Meta-

phern lassen sich einige wesentliche Elemente in der Gestaltung heilsamer Begegnung aus einer bildhafteren Perspektive darstellen und verdeutlichen.

## Das Bild von der Käseglocke

Dieses Bild macht das „implizite Beziehungswissen“ im Sinne von Daniel Stern besonders anschaulich. Dieses stellt die Grundlage jeder Persönlichkeitsstruktur dar. Dieses implizite Beziehungswissen ist als dynamisch wirksame Einheit in der organischen Struktur des Gehirns und in den entsprechenden Erregungsmustern neuronaler Netzwerke verankert. Jeder von uns sollte nicht nur wissen sondern auch merken, dass dieses Beziehungswissen jedes Element unseres Erlebens von uns selbst und der uns umgebenden Welt bestimmt. Es ist also immer subjektiv und einmalig. **Geschichtliche Erfahrung bestimmt jeden Moment der in unserem Gehirn kreierte augenblicklichen Wirklichkeit. Diese ist die einzige Welt, in der wir leben.** Üblicherweise haben Menschen kein Bewusstsein davon, dass sie in dieser Weise permanent in geschichtlich geprägten Eindrücken und Verhaltensmustern leben. Unsere automatischen Muster sind uns so selbstverständlich, dass wir sie genauso wenig bemerken wie der Fisch das ihn umgebende Wasser. Spontan nehmen wir an, dass die automatisch im Gehirn kreierte Muster unseres Erlebens und Verhaltens die eigentliche Wahrheit oder Realität seien. So funktioniert einfach unser Gehirn! Zu unserer Natur gehört obendrein, dass wir leider nicht bemerken, wie die durch das implizite Beziehungswissen geprägten Muster der Kognition, des Erlebens und Verhaltens unsere Möglichkeiten einschränken. Das bedeutet gleichzeitig, dass wir häufig nicht bemerken, wie **Millionen von anderen Optionen und Potentialen in der Gegenwart** existieren und was wir unbewusst und vorbewusst an zusätzlichen Möglichkeiten vermeiden.

Anhand der Metapher der Käseglocke kann Patienten, Schülern und Klienten bildhafter deutlich werden, wie und in welchem Umfang jeder Mensch, permanent und unbewusst, von

alten Eindrücken der erlebten Geschichte, gewissermaßen von Geistern oder Schatten der Vergangenheit umgeben ist. Diese werden nicht zuletzt durch äußere Reize aufgerufen und werden als emergentes Phänomen im Gehirn kreierte.

In diesem Bild begegnet ein Mann einer Frau. Zunächst kann er nicht merken, dass er in einer mehr oder weniger durchsichtigen Käseglocke alter Eindrücke aus seiner Vergangenheit steckt. Er ist umgeben von Selbst- und Objektrepräsentanzen (Schatten und Geistern), die in der heutigen Zeit und in diesem Fall der Begegnung mit der Frau meist eher sehr banal und vordergründig auftauchen quasi als Stimmen innerer Bewertungen oder als Antreiber oder als ein dumpfes Gefühl, sich entmutigt zu fühlen. Es entlastet die meisten Menschen, wenn sie immer klarer realisieren, wie und in welchem Umfang ihr Gehirn funktioniert, dass also jederzeit die alte Geschichte ihre gegenwärtig erlebte Welt so massiv bestimmt.

Die Metapher von der Käseglocke beschreibt, wie jeder von uns in einer solchen Welt aus Eindrücken aus der Vergangenheit lebt, ohne es zu merken, in seiner ganzen Dramatik. Die unbewussten Geister oder Schatten der Vergangenheit resultieren aus dem spontanen, dem Alltagsbewusstsein nicht zugänglichen Wesen unserer menschlichen Gehirnfunktion, Geschichte zu repräsentieren. Das verursacht jedoch viele Missverständnisse, beispielsweise in der Kommunikation von Paaren. In der Psychoanalyse wird das als Projektion bezeichnet. Die Metapher beinhaltet gleichzeitig die Grundlage dessen, was Freud Wiederholungszwang nannte. In unserer Käseglocke gefangen können wir den Reichtum und die Freiheiten dieser allumfassenden gegenwärtigen Welt mit ihren Möglichkeiten und Optionen zunächst nicht bemerken. **Wenn Menschen nach und nach aus dem Dunst ihrer Betäubung aufwachen und sich der Elemente dieses geschichtlich bedingten Erlebens und Verhaltens bewusst werden, können sie merken, dass sie nicht das sind, was sie spontan als ihre Identität ansehen.** Das wird jedoch in der praktischen Arbeit mit diesem Bild möglich. Eine solche Erkenntnis ermöglicht gleichzeitig einen entscheidenden Fortschritt in der Individuation von Menschen. Auf dem Boden einer solchen Realisation entstehen Freiheiten und Optionen für die Gestaltung der inneren Welt und Handlungsmöglichkeiten in der äußeren.

Konsequent besteht also besonders in der therapeutischen Arbeit mit dem Bild der Käseglocke oder der unten beschriebenen Kutsche der erste Schritt von Veränderung darin, die mit der Käseglocke oder der Kutsche symbolisierten Elemente zu bemerken, sie sich dann zugestehen zu können und sie in einem gegenwartszentrierten, achtsamen Sprechen mitteilen zu wagen. Anschließend ist es leichter möglich, die Verbindungen zu den dahinterliegenden früheren Erfahrungen des Patienten als Kind mit seinen frühen Umgebungen verständlich zu machen und zu nutzen.

Man kann anschließend **den Prozess der Entstehung des impliziten Beziehungswissens umkehren.** Die Patienten können zunächst die im gegenwärtigen Bewusstsein auftauchenden **Signale und Elemente des Erlebens** als Abkömmlinge des impliziten Beziehungswissens erkennen und sie im nächsten Schritt externalisieren, indem man beispielsweise eine bewertende innere Stimme durch einen Gegenstand im Raum darstellt. So eine bewertende Stimme kann dann als Schatten oder als Geist der Vergangenheit verstanden werden. In einer Be-

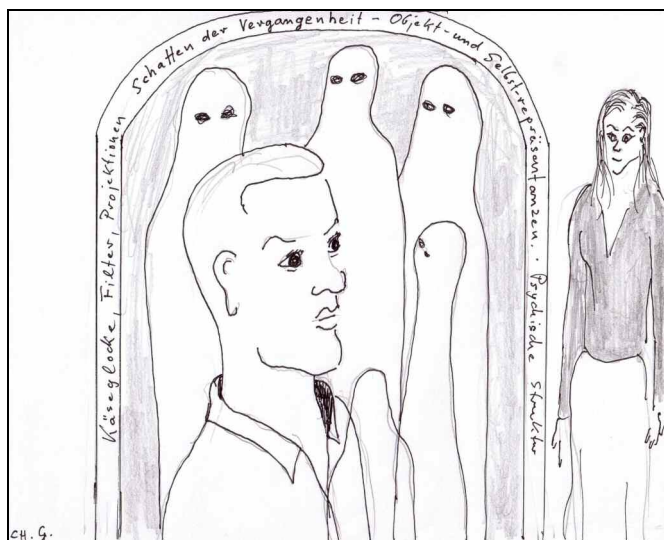


Abb. 1: Käseglocke

wussteseinshaltung von Achtsamkeit taucht anschließend sehr leicht der geschichtliche Hintergrund dieses Schattens in der Erinnerung auf. Relevante geschichtliche Objekte können dann wiederum mit Gegenständen oder in Gruppen mit Personen im Raum repräsentiert werden. **Die zugehörigen kindlichen Gefühle** sind dann in einer achtsamen Bewusstseinsinshaltung leicht zugänglich und werden für neue heilsame Erfahrungen zugänglich. Mit **allen Gefühlen, Sinnen, Berührungen und Bewegungen kann beispielsweise ein Kontakt mit Rollen spielenden idealen Eltern erlebt werden (Reparenting)**. Anschließend wird es wahrscheinlicher, immer mehr die eigenen Sinne als Verbindung zu der uns heute umgebenden Welt zu mobilisieren, sich zwischenzeitlich achtsam zu besinnen, sich seiner selbst und der Signale der umgebenden Welt immer differenzierter gewahr zu werden.

In möglichen späteren **Phasen einer die Persönlichkeitsstruktur noch entscheidender verändernden Individuationsarbeit** können Menschen in einem Zustand reiner Präsenz auch diese Erfahrung nicht nur differenziert wahrnehmen, sondern auch transzendieren und zu so genannten **Seinserfahrungen** vordringen.

## Das Bild der Kutsche

Gerade zu Beginn einer Psychotherapie kann es hilfreich sein, eher das folgende zweite Bild als Analogie für die gegenwärtig erlebte Welt von Menschen, also ihres zur Persönlichkeitsstruktur geronnenen impliziten Beziehungswissens, zu gebrauchen. Es handelt sich um eine Weiterentwicklung eines Bildes des Philosophen Platon für die menschliche Person. Der praktische Umgang mit dem Hintergrundbild der Kutsche wurde sowohl von der Hakomi-Methode als auch von der Arbeit von Albert Pesso und von Richard Schwartz, dem Begründer der Internal Family Systems Therapy (IFS) inspiriert.

Im Bild der Kutsche gibt es die Pferde, es gibt die Kutsche selbst und Fahrgäste. In der Kutsche sitzen ein liebevoller allparteilicher König oder eine solche Königin, weiterhin ein Kindanteil, den man gegebenenfalls auch als Prinzessin oder Prinz bezeichnen kann. Auf dem Kutschbock sitzen zwei Kutscher, von denen der eine die Peitsche und die Zügel in der Hand hält (der Willensaspekte einer Person). Der andere Kutscher ist aufmerksam für den Weg und für den Zustand der

Kutsche, der Pferde und der Fahrgäste und für die Umgebung und die Verbindung zu anderen Kutschen. Er steht für die bereits erwähnte Fähigkeit einer Bewusstseinsinshaltung reinen Gewahrseins, also von Achtsamkeit und Präsenz. Der König (oder die Königin) in der Kutsche und die zwei Kutscher auf dem Bock kennen ihr Ziel, wissen wo sie herkommen und bestimmen die Fahrt der Kutsche. Die Pferde, die die Kutsche ziehen, entsprechen den Trieben, Motivationen, Wünschen und Bedürfnissen, aber auch der Vitalität einer Person. Das Containment der Kutsche mit den Pferden entspricht gleichzeitig dem Körper.

Die in der Kutsche sitzenden Fahrgäste sind leicht als Abkömmlinge der Objektrepräsentanzen oder Teile von Objektrepräsentanzen zu erkennen. Sie sind ebenfalls ein wesentlicher Teil des schon genannten impliziten Beziehungswissens einer Person. Sie tauchen beispielsweise als Ansprüche oder Anforderungen einer Person auf oder als alte Überzeugungen. In der Psychoanalyse würden einige dieser Aspekte dem Über-Ich entsprechen. Als Abkömmling der frühen Selbstrepräsentanz des impliziten Beziehungswissens gibt es erneut den Selbstanteil, den Kindanteil in der Kutsche. Ich bezeichne diesen je nach dem, wie es für die Patienten annehmbar ist, manchmal bildlich als Prinzessin oder als Prinz. Manche „Prinzen“ oder „Prinzessinnen“ findet man geknebelt und gefesselt oder in eine Kiste eingesperrt.

Für die Richtung der Veränderungsarbeit aber ist der folgende Aspekt des Bildes extrem wichtig: Die zentrale Stellung in der Kutsche sollte eine Königin oder ein König innehaben. Diese Position symbolisiert den weisesten Kern in einer Person. Sie entspricht einem Bewusstseinszustand. Diese Qualität wird in verschiedensten Systemen mit verschiedensten sich überlagernden Begriffen unterschiedlich benannt, so dass eine Art Wortfeld entsteht. Die Qualität dieses Wortfeldes wird in den verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen unterschiedlich gewichtet. C. G. Jung sprach beispielsweise vom „alten Weisen“, Assagioli vom „Höheren Selbst“. Ich spreche bevorzugt vom „weisesten Kern“ einer Person. Anschluss an diesen Kern zu haben würde bedeuten, dass man verbunden ist mit seinem Körper und damit mit der Weisheit seiner Zellen und Gene und sich der anfangs genannten ganzheitlichen Zusammenhänge bewusst ist.

Auf dem Kutschbock sitzen zwei Kutscher, die mit der Königin oder dem König in Verbindung stehen sollten. Der eine steht für die im Laufe von Veränderungsprozessen immer besser erlernbare Fähigkeit des Menschen, achtsam und bewusst zu sein. Er bildet das Zentrum der aus neurobiologischer Sicht so wichtigen Aufmerksamkeitsfunktion. Er symbolisiert das Bewusstsein von Präsenz und Achtsamkeit und erfüllt die Funktion eines wertfrei wahrnehmenden Zeugen. Der andere Kutscher, der die Peitsche und die Zügel in der Hand hält, symbolisiert die Willenskraft der Persönlichkeit. Die Funktion des Willens wurde lange Zeit in der Psychotherapie zu wenig als veränderndes Moment beachtet, sie spielt jedoch in einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie eine große Rolle. In jedem Fall wird die Möglichkeit gestärkt, Impulse zu unterdrücken. Die in der Praxis eindeutig aufzeigbare Möglichkeit, bewusst und willentlich die innere Verfassung zu beeinflussen, gibt große Spielräume für den menschlichen Willen. (Die praktische Arbeit mit der Willensfunktion ist ein

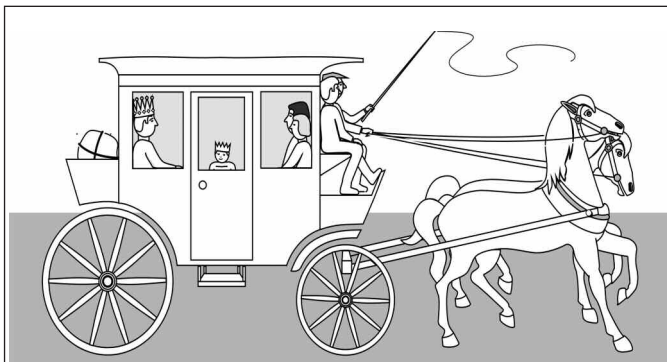


Abb. 2: Das Bild der Kutsche



wichtiger Beitrag, auf sie weiter einzugehen überschreitet jedoch den hier gesteckten Rahmen.)

Aus der Dreiecks-Verbindung des Königs oder der Königin mit den beiden Kutschern erwächst eine Bewusstseinsverfassung, die man als Königsbewusstsein charakterisieren könnte. Die Krone des Königs oder der Königin verweist auf die Verbindung zu einem noch größeren Bewusstsein. Diese Verbindung wäre die Voraussetzung für ein spirituelles Bewusstsein, das in der Individuationsarbeit unterstützt wird.

Das Bild von der Kutsche und das darin angelegte Dreieck eines liebevollen Königsbewusstseins mit den beiden Kutschern, die die Funktion eines achtsamen Bewusstseins und des Willens symbolisieren, hat Vorteile gegenüber dem von Schulz von Thun gebrauchten Bild vom inneren Team, denn es enthält eine **wünschenswerte geistig-seelische Ausrichtung, die das Dreieck zwischen dem König und den beiden Kutschern hierarchisch über die Kutschengäste als den Abkömmlingen des geschichtlich bedingten impliziten Beziehungswissens setzt**. Das entspricht gleichzeitig dem neurobiologisch gestützten Wissen, wie wichtig die Stärkung des Arbeitsgedächtnisses im präfrontalen Cortex ist. (siehe unter anderem Manfred Beutel 2003, Antonio Damasio 2001, Joseph LeDoux 2001, 2003). Vom präfrontalen Cortex aus ist nach und nach ein immer sinnvollerer Einfluss auf das Gefühlssystem möglich („Top down“). **Die hier beschriebene Metapher verdeutlicht, wie sinnvoll eine Verfassung ist, in der in liebevoller Präsenz ein angemessener Kontakt nach innen und nach außen und eine heilsamere Selbstbegleitung und Selbstbestimmung möglich werden. Viele Menschen aber sind in vergangenheitsbedingten automatischen Mustern gefangen, in denen die Fahrgäste oder das Kind die Führung haben.** In Individuationsprozessen entsteht zunehmend Bewusstheit um das Wesen entsprechender Prozesse und Zentrierung in einer Verfassung, die durch das Dreieck zwischen dem König und den beiden Kutschern gekennzeichnet ist.

Das Erscheinungsbild der jeweils untersuchten „Kutsche“, ihrer Elemente und Fahrgäste ist natürlich immer höchst individuell, es kann jedoch mit Hilfe der Kutschenanalogie gut besprochen und bildhaft und plastisch dargestellt und erlebt werden. Patienten merken bereits in der Phase der Therapie immer klarer, wenn sie von „Fahrgästen“, also von internalisierten Objekten oder dem verletzten Kind, unangemessen bestimmt werden, weil sie ihnen vergangenheitsbestimmte, heute dysfunktionale Richtlinien vorgeben. Häufig werden diese Patienten von impliziten Gedächtnisinhalten überschwemmt. Sie können ihre jeweiligen Umgebungen nicht realistisch wahrnehmen. Auch ihre Willensfunktion steht manchmal überwiegend im Dienste solcher „Fahrgäste“. Sie haben kaum Zugang zu ihrem „Königsbewusstsein“. Sie wurden in ihrer Kindheit mehr oder weniger massiv von sich selbst entfremdet und mussten lernen, mehr auf die Reaktionen der umgebenden Objekte zu achten als auf sich selbst. Ihr Kernselbst wurde überfremdet. Sie sind dann wahrlich nicht sehr gemütlich in ihrem Leib zu Hause. Da selbstverständlich auch im späteren Leben ihr weisester (verkörperter) Kern noch nicht oder nur wenig zugänglich ist, können die betroffenen Patienten sich nicht so unterstützen, wie es eigentlich notwendig wäre. Die Triebkräfte, die Sehnsüchte und Wünsche, also die „Pferde“, sind dann

müde und ausgebrannt. Die Patienten fühlen sich depressiv. Am besten gelingt die Fahrt der Kutsche, wenn der König und die zwei Kutscher in gemeinsamer Ausrichtung zusammenarbeiten. Dann werden die Pferde und alle anderen Teile der Kutsche angenommen, berücksichtigt und liebevoll behandelt, und die Reise durch die Umgebung gelingt zum Nutzen und zum Wohlbefinden der Reisenden und der Umgebung. Alle Schritte dorthin umschreiben das Wesen von Therapie.

Aus dem Bild der Kutsche ergeben sich bestimmte **Schwerpunktsetzungen**. Es leuchtet beispielsweise ein, dass die Pferde und die Kutsche, die in besonderer Weise die vitale Kraft des Leibes symbolisieren, in einem guten Zustand sein müssen. Diesem Gesichtspunkt dient in besonderer Weise eine **„aufbauende“ körpertherapeutische Arbeit**, in der Anregungen aus der Atem- und Stimmtherapie und aus den Kampfkünsten eine große Rolle spielen (ausführliche Beschreibung bei Gottwald 2008). Patienten werden so sehr schnell in die Lage versetzt, sich wohler zu fühlen und zu erholen. Der Umgang mit der Schwerkraft, dem Grounding und der Balance sind dabei wichtige Themen, weiterhin Bewegungen, Berührungen und die Art des leiblichen Kontaktes. Angebote einer im therapeutischen Feld kreierten positiven oder gar idealen oder paradiesischen Umgebung können die Vitalkräfte („Elan vital“) besonders gut stärken und motivieren.

So bald wie möglich versucht der Therapeut, das „königliche Selbst“ in den Patienten anzusprechen, um diesem Zentrum der Patienten von Anfang an die Führung zu überlassen. Häufig aber ist dieses königliche Selbst vom Geschrei der Fahrgäste und dem Gefühl des leidenden Kindes zu stark übertönt. Dann wird es längere Zeit darum gehen, dass Patienten überhaupt erst die Möglichkeit dieses königlichen Kerns mit der ihm entsprechenden Bewusstseins- und Daseinshaltung erfassen. Das wird geschehen, je mehr sie wieder ihren Leib als ihr Zuhause bewohnen. Bis dahin sind sie auf die Unterstützung durch das „Selbst“ des Therapeuten als Hilfs-Ich angewiesen.

Anfangs brauchen viele Patienten eine liebevolle Begleitung von außen, damit sie wieder in eine Verbindung zur Weisheit ihres Körpers und ihrer Gene finden. In diesem Sinn sind im Anfang auch hypnotherapeutische Interventionen sinnvoll. Im Bild der Kutsche gesprochen steigt der Therapeut in dieser Hilfs-Ich-Funktion als zweiter befreundeter König möglichst in der Verbindung zu seinem Königsbewusstsein mit in die Kutsche ein und unterstützt den vielleicht schlafenden König des Patienten, Klienten oder Schülers. In hypnotherapeutisch induzierten unwillkürlichen Prozessen machen die Patienten Erfahrungen, in denen sich vom Stresssystem diktierte sympathikotone Zustände auflösen. Sie erfahren manchmal zum ersten Mal, wie tief befriedigend und erholsam parasympathische Zustände von Ruhe und innerem Frieden sein können.

Wenn Patienten ihre Persönlichkeit noch weiter entwickeln möchten, können sie lernen, sich selber in eine solche Richtung immer besser zu begleiten. Dazu dient die Begleitung von Veränderungsprozessen in einer Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und Präsenz (also des einen Kutschers). Weiterhin erlernen sie die **Fähigkeit, über ihre Erfahrungen zu sprechen ohne die Verbindung mit dem gegenwärtigen über die Sinne wahrnehmbaren achtsamen Erleben zu verlieren**. Das erlaubt die Elemente der bisherigen Muster oder Schemata der Kognition, des Erlebens und Verhaltens ganz

unmittelbar wahrzunehmen. Das wiederum ermöglicht, die Elemente des impliziten Beziehungswissens zu bemerken und über die „Fahrgäste“ und Gefühle und Anschauungen des „Kindes“ die geschichtlich bedingten Erfahrungen unmittelbar in der Gegenwart wieder erleben und verstehen zu können.

Alle Konstellationen in derartigen Veränderungsprozessen und **alle Interventionen werden in einem übertragenen Sinne als „Experiment“ verstanden.** Ein solches experimentelles Vorgehen möglichst in der Verbindung mit dem Königsbewusstsein erlaubt, **alle methodischen Hintergründe und alle Lebenserfahrungen des Therapeuten und der Patienten und Klienten (oder in Gruppen von Gruppenteilnehmern) einzubringen und auszuprobieren, um die Situation von Patienten, Klienten oder Schülern zu verbessern.** So können Elemente aus verschiedenen Methoden wie aus der Atemtherapie, der Bioenergetik, den Kampfkünsten usw. modifiziert zur Anwendung gebracht werden. Da die Auswirkungen von Interventionen als Experiment verstanden und in der zentralen Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit immer neu studiert und korrigiert werden, können **Gruppenteilnehmer oder der Therapeut passgenau in Rollen als fürsorgliche Freunde, Geschwister, Bergführer, ideale Eltern oder Coaches** eintreten und erfahren werden. Die Seelen von Patienten, Klienten oder Schülern lernen erstaunlich leicht, derartige Begegnungen in ihren früheren Alterstufen authentisch und heilsam zu erfahren und immer mehr in ihre Erinnerungen zu integrieren. Sicherlich können Therapeuten oder Gruppenteilnehmer auch Vorbilder für gänzlich anders geartete Potentiale werden. Die vom Neurobiologen Joachim Bauer 2006 in seiner Übersicht beschriebenen Spiegelneuronen dürften in derartigen Prozessen eine große Rolle spielen.

Patienten, Klienten oder Schüler werden ermuntert und befähigt, so schnell wie möglich immer mehr die Führung in Veränderungsprozessen zu übernehmen (also Anschluss zu gewinnen an das Dreieck zwischen den beiden Kutschern und dem König). Die Kutschen-Analogie in der Verbindung mit ihrer eigenen Erfahrung führt gleichzeitig sehr bald zu einem immer klareren und zugleich tieferen Verständnis dessen, was psychische Struktur bedeutet. Was in spirituellen Systemen als Ego oder in Indien als Maya bezeichnet wird, wird dann anders verstehbar, wenn im Fortgang der Therapie die Qualität eines egotranszendenten Zustands aufscheint, der in der **Krone des Königs oder der Königin symbolisiert ist, die ja auf die Verbindung zu etwas Höherem verweist.** Sie begreifen immer leichter, wie zunächst der Zustand der Kutsche und besonders der Fahrgäste sehr davon abhängt, wie sie in ihrer Vergangenheit und vor allem in ihrer Kindheit geprägt wurden.

Das Bewusstwerden um die Abhängigkeit ihrer Muster und Schemata ihrer Kognitionen, ihres Erlebens und Verhaltens von den frühen Erfahrungen wird den Zustand der Kutsche und ihrer Insassen verändern. Selbst- und Objektrepräsentanzen und die zugehörigen frühen Emotionen und Grundüberzeugungen können vor dem Hintergrund des Rasters des Kutschenbildes bereits am Anfang von Veränderungsprozessen sehr leicht zugänglich werden, wenn die Elemente der Käseglocke oder der Kutsche ganz einfach im Raum hier und jetzt externalisiert und verkörpert werden. Darüber werden die geschichtlichen Erfahrungen und somit der Ursprung dieser Persönlichkeitsanteile besonders leicht aufrufbar. Je mehr die Pa-

tienten, Schüler und Klienten in therapeutischen Phasen entdecken, wie ihre geschichtliche Erfahrung ihr gegenwärtiges Dasein bestimmt, desto besser können sie in der Individuationsarbeit unterscheiden, was eine Reaktion auf eine alte Umgebung aus der Geschichte ist und was eher ihrem Wesen entspricht. Schließlich kann der Therapeut die konkreten Ausprägungen der „Kutsche“ seiner Patienten auch nutzen, um daraus Vorstellungen von einer heilsameren Umgebung zu entwickeln, die anbietet, was der Patient gerade für seine untergründig angesprochene Altersstufe braucht, insbesondere für seine Kindseiten.

In der Individuationsarbeit geht es schlussendlich um die Qualität der Krone des Königs oder der Königin, also um ein Bewusstsein der Verbindung mit einer größeren umfassenderen Einheit, die von manchen als göttliches großes Ganzes bezeichnet wird. In diesem Bewusstsein werden Seinserfahrungen oder Einheitserfahrungen möglich, die die bisherige Persönlichkeit transzendieren.

Die beiden beschriebenen Metaphern machen in differenzierter Weise einige ganz besondere **Schwierigkeiten**, die in Veränderungsprozessen häufig auftauchen, sehr viel verständlicher und zeigen **Auswege**. Da in jedem Moment gleichzeitig das assoziativ zugehörige, im Nervensystem gespeicherte implizite Beziehungswissen aufgerufen wird, führen positive, experimentell angebotene Angebote für neue Erfahrungen nicht so selten zu einer Irritation („Infiltration“ oder „Infektion“) durch geschichtlich bedingte Erfahrungen des impliziten Beziehungswissens, weil auch durch heilsame neue Erfahrungen alte Beziehungserfahrungen mit den alten Überzeugungen und Skripten als Teil der bisherigen Persönlichkeitsstruktur aufgerufen werden. Wenn es in der frühen Geschichte keine oder zu wenige positive Beziehungserfahrungen gab, kann die Gültigkeit der gegenwärtigen Erfahrung nicht geglaubt werden. Durch die Repräsentation von getriggerten Signalen (wie zum Beispiel festen Überzeugungen, von Selbst- und Objektrepräsentanzen, also von Fahrgästen in der Kutsche) und der mit ihnen aufgerufenen früheren Objekte im Raum kann eine solche Reaktion jedoch sehr viel leichter sinnhaft als Abkömmling der eigenen geschichtlichen Erfahrung verstanden und der Unterschied zum gegenwärtigen Angebot in wahrsten Sinn des Wortes „begriffen“ werden. Wenn schwerere Irritationen, Mangelserfahrungen oder Traumatisierungen neue heilsame Erfahrungen behindern oder die Entfaltung der eigenen Potentiale einengen, müssen die assoziierte unerledigte implizite Beziehungsgeschichte mit den früher erlebten realen Objekten noch einmal aufgegriffen, als **Kontrasterfahrung** für gegenwärtigen neuen Beziehungserfahrung unter Umständen ausdrücklich im Raum externalisiert, also repräsentiert, differenziert und weiter abgerundet werden.

Die entsprechenden Hintergründe mit den immer noch vorhandenen Selbstanteilen (den Gefühlen, Eindrücken und Überzeugungen des „inneren Kindes“) können bei dem angedeuteten Vorgehen erstaunlich leicht aufgerufen werden. Anschließend können die Patienten (auch mit ihren Kindanteilen) neue und heilsame Erfahrungen beispielsweise mit Therapeuten oder anderen Gruppenteilnehmern erleben. Ohne die Verbindung zu den frühen Selbstanteilen werden neue Erfahrungen in der Therapie nur oberflächlich erlebt und stehen nicht zur Verfügung, wenn in Alltagssituationen erneut die geschichtlich be-

dingten Schemata der Kognition des Erlebens und Verhaltens mit ihren „Schatten der Vergangenheit“ getriggert werden. In der Verbindung mit erinnerten, aber in der Gegenwart erlebbaren geschichtlichen Erfahrungen in allen ihren positiven oder negativen Aspekten ist es schlussendlich auch leichter, sich wirklich mit den eigenen Eltern zu versöhnen. Wenn die Schatten der Vergangenheit ausreichend differenziert durchgearbeitet und durch neue Erfahrung angereichert sind, reicht es **in späteren Phasen** der Entwicklung, den eventuell noch einmal getriggerten inneren Film von Abkömmlingen dieser alten Erfahrungen einfach wahrzunehmen, so wie man im Hintergrund eine alte, oft gespielte Tonbandaufnahme hört. Wie wir wissen wird die bisherige im Gehirn verankerte Persönlichkeitsstruktur sicher nicht komplett ausgelöscht. Sie kann aber immer mehr als ein immer weniger wichtiges Element des gegenwärtigen Erlebens erkannt werden. Das bedeutet bereits eine Unterschiedsbildung gegenüber dem bisherigen Muster der Persönlichkeitsstruktur. Ein weiter gehender Schritt kann dann darin bestehen, zu bemerken, dass letztlich alle geschichtlich bedingten Qualitäten der Persönlichkeitsstruktur (des so genannten Egos) höchst subjektive und geprägte Ausläufer des eigenen Wesens sind. In einer Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und Präsenz kann das immer präziser erkannt werden, so dass immer leichter Erfahrungen möglich werden, die in der Krone der Königin oder des Königs symbolisiert sind. Diese Krone verweist auf die **Verschränkung unserer Persönlichkeit mit einem größeren Ganzen. Das kann unmittelbar erfahrbar werden.**

## Literatur

- BAUER, J. (2006). Prinzip Menschlichkeit – warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- BEUTEL, M. E., STERN, E. & SILBERZWEIG, D. A. (2003). The emerging dialogue between psychoanalysis and neuroscience: Neuroimaging Perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 51: 773–801.
- BEUTEL, M. E. (2008). Vom Nutzen der bisherigen neurobiologischen Forschung für die Praxis der Psychotherapie. *Psychotherapeuten Journal* 8: 384–392.
- DAMASIO, A. R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical Transactions of the Royal Society, B: Biological Sciences*, 351, 1413–1420.
- DAMASIO, A. & KOBER, H. (1999). Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewusstseins (I feel, therefore I am: The decoding of consciousness). München: List Verlag.
- DAMASIO, A. (2001). *Descartes Irrtum (Descartes Error)*. Stuttgart: Schattauer.
- GOTTWALD, C. (2004). Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie (Conscious centered body psychotherapy). In: SULZ, S., SCHRENKER, L. UND C. SCHRICKER (Hrsg.): *Die Psychotherapie entdeckt den Körper (Psychotherapy discovers the body)*. München: CIP-Medien.
- GOTTWALD, C. (2004). Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie – Angewandte Neurobiologie? (Conscious centered body psychotherapy – Applied neurobiology?) *Psychotherapie* Bd. 9, Heft 2, S. 185–218). München: CIP-Medien.
- GOTTWALD, C. (2007a): Von Neurobiologie inspirierte Erweiterung der psychodynamischen Praxeologie durch bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie. *Psychotherapie Forum* 15: 73–77, Wien New York: Springer.
- GOTTWALD, C. (2007 b). Eine körperpsychotherapeutische Sicht auf die Neurobiologie. *Psychologische Medizin* 4: 4–20, Facultas-Universitätsverlag, Wien.
- GOTTWALD, C. (2008). Körpertherapie auf dem Boden von potenzialentfalter Gestalttherapie. In: HARTMANN-KOTTEK L., STRÜMPFEL U. (Hrsg.) *Gestalttherapie*: Berlin, Heidelberg: Springer.
- GOTTWALD, C. (2010). Heilsame Begegnung in der Therapie- und Individualisationsarbeit. *Psychologische Medizin* 2: 26–35, Facultas-Universitätsverlag, Wien.
- HÜTHER, G. (1997). *Biologie der Angst (Biology of Fear)*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- HÜTHER, G. (2001). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn (Operating Instructions for a Human Brain)*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- HÜTHER, G. (2003). Die nutzungsabhängige Reorganisation neuronaler Verschaltungsmuster (The use dependent reorganisation of neuronal wiring patterns). In: Schiepek G (Hrsg.): *Neurobiologie der Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer.
- LEDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
- LEDoux, J. (2001). *Das Gehirn und seine Wirklichkeit (The brain and its reality)*. München: dtv.
- LEDoux, J. (2003). *Das Netz der Persönlichkeit – wie unser Selbst entsteht*. Düsseldorf und Zürich: Walter Verlag. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York & London: Penguin.
- PESSO, A., PERQUIN, L. (2008). *Die Bühnen des Bewusstseins oder: werden wer wir wirklich sind*. München, CIP-Medien.

## Autor

**Dr. med. Christian Gottwald**, Wehnerstraße 23, 81243 München; Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychoanalyse, Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie, Supervision, Coaching, Teamentwicklung  
info@gottwald-eidos.de  
www.gottwald-eidos.de