

Der Heilraum

von Harald Homberger

Einleitung

Unsere Biografie ist entscheidend mitgeprägt von Ereignissen und Erfahrungen, die wir nicht verarbeiten konnten. Davon erinnern wir manche Ereignisse noch ganz bewusst, einige spüren wir nur diffus, bruchstückhaft oder vage. Andere entziehen sich unserer Aufmerksamkeit indem wir sie abspalten und verdrängen. Psychologisch sprechen wir dann von einem Trauma und den daraus entstehenden posttraumatischen Belastungsstörungen. Diese nehmen wir bewusst oder unbewusst als eine nachhaltige Beeinträchtigung in unserem Denken, Fühlen und Handeln wahr. Die Belastungsstörungen können, abhängig von der Intensität des auslösenden Ereignisses, oder mehrerer Ereignisse, subtil oder gravierend unser Leben und Handeln prägen. Der traumatische Prozess ist ja gekennzeichnet durch Abspaltung, Verdrängung und Erstarrung. In entsprechenden Alltagssituationen empfinden wir Widerstände und Abwehr, die uns vor einem Erinnern und erneutem Spüren der erlebten Erfahrungen schützen wollen.

Die Erfahrungen der Aufstellungsarbeit zeigen, dass wir aber nicht nur eigene Belastungsstörungen wahrnehmen, sondern auch mit belastenden, nicht verarbeiteten Ereignissen, unserer Eltern und Großeltern verbunden sein können. Diese spüren wir stellvertretend für unsere Vorfahren und sie überlappen sich zum Teil mit unseren eigenen Erfahrungen.

So werden eigene dissoziative traumainduzierte Bewusstseinszustände durch das stellvertretende Erleben in uns verstärkt. Wir fühlen uns fremdbestimmt und werden z.T. in unserer Selbst- und Fremdwahrnehmung unverständlich.

Das Verhalten, das wir dann zeigen, entspricht nicht mehr unserem eigenen Potential, sondern wird von unseren traumatischen Erfahrungen beeinflusst und gelenkt.

Unserem Selbstbild dürfen wir getrost hinzufügen, dass wir auch die Summe unser nicht verarbeitenden traumatischen Erlebnisse sind. Und das können wir ändern!

Der Heilraum – gegenseitige Unterstützung zum Heilsein

Zu unserem Heilsein gehört, dass wir lernen, unsere gesamten Erfahrungen in den Blick nehmen zu können und bewusst und klar wahrzunehmen, was wir denken, fühlen und empfinden. Wissen, warum wir welche Entscheidungen treffen, und wieso wir in welcher Art und Weise handeln oder nicht handeln. Der *Heilraum* dient uns hierbei als Übungsformat zur Bewusstwerdung und Heilung unserer unbewussten, verdrängten oder, aus einer Not heraus, abgespaltenen Erfahrungen.

Diese sind unterschiedlicher Natur und mit der Intensität, Häufigkeit und Komplexität des Erlebten verbunden. Nicht verarbeitete Emotionen, unterbrochene Beziehungen, übernommene negative Einstellungen, diffuse oder auch „krankmachende“ familiäre Strukturen, unklare Körperempfindungen oder auch schon manifeste Krankheitssymptome, körperliche oder seelische Verletzungen durch Unfälle oder Gewalterfahrungen weisen auf nur einige Möglichkeiten hin, die wir in uns tragen. Verbindend für alle ist, dass unsere Lebenskraft gebunden ist und wir, in der Regel, die Einschränkungen nur unbewusst spüren und sie sogar als unsere Normalität begreifen. Wir sind dann, zum Beispiel, ängstlich, kontaktarm, scheu, hysterisch, depressiv, impulsiv etc., werden dann auch so von anderen „klassifiziert“ und übernehmen es dann in Folge als unsere Wirklichkeit, ohne den Anlass für unser Verhalten in den Blick zu haben.

Neben dem bereits in vielen Gruppen praktizierten „*Heilkreis*“ der gegenseitigen Unterstützung auf

der Basis der systemisch - phänomenologischen Aufstellungsarbeit in der Gruppe, ist der „*Heilraum*“ ein Übungsformat, das die Dyade zur Grundlage hat.

Auf Basis einer gegenseitigen und vertraulichen Unterstützung zwischen zwei Personen ist das Ziel das bewusste Spüren eigener, übernommener, verdrängter, abgespaltener Gefühle und Ereignisse, aber auch Persönlichkeitsanteile, die nicht gelebt oder gesehen werden. Die Grundlage der gemeinsamen Arbeit ist das Hören und miteinander Sprechen in Achtsamkeit, eine innere und äußere Zuwendung zu sich selbst und zu dem Anderen.

Achtsamkeit im Sinne des *Heilraum* schließt die Wahrnehmung des Körpers, des Atems, der Gefühle, Handlungsimpulse und der Gedanken im gegenwärtigen Moment mit ein.

Wesentlich hierbei ist die Einübung des sogenannten „Zeugenbewusstseins“. Das Zeugenbewusstsein eröffnet die Möglichkeit einer achtsamen Schau auf alle Prozesse, die sich während des Prozesses spiegeln, ohne sich mit ihnen zu identifizieren, beziehungsweise sich in ihnen zu verlieren. Abgespaltene Bewegungen, die unterbrochen und verdrängt wurden, dürfen in ein befreites Fühlen, Denken und Handeln gelangen.

Der Heilraum ersetzt keine Traumatherapie und eignet sich auch nicht für schwere Traumata. Aber Du darfst auch Mut haben, Dir Deine eigenen gespeicherten Erfahrungen anzuschauen. Sei Dir auch immer bewusst, dass die Erfahrung, die Du spürst, nur noch Erinnerung ist. Die reale Situation, die Du erlebt hast, ist Vergangenheit, sie ist vorbei.

Für wen es ist

Der Heilraum ist für Kollegen und Kolleginnen der Aufstellungsarbeit, die eingeführt sind in die systemisch - phänomenologische Sichtweise und die die Bereitschaft mitbringen, sich gegenseitig zu unterstützen. *Der Heilraum* dient zur Selbsterforschung und Selbstheilung eigener blinden Flecken und nicht geschlossener Wunden. Im Kern ist der *Heilraum* ein therapeutischer Prozess auf Gegenseitigkeit. Es ist eine tiefe Begegnung auf der Herzebene, die Erfahrung reinen Seins - von Mensch zu Mensch. Eine Begegnung, die von Moment zu Moment sich ereignet und im Zeugenbewusstsein wahrgenommen werden kann.

Nebenbei übt es ein in spürende Achtsamkeit, stärkt das therapeutische Handwerkszeug für die Arbeit im Einzel-Setting mit Menschen, die sich Dir mit ihren Problemen anvertrauen.

„*Was ist jetzt? Und jetzt? Und jetzt?*“ ist die unausgesprochene begleitende Frage, die den gesamten Prozess des *Heilraums* begleitet. Geprägt von universeller Liebe und Mitgefühl, einem respektvollen Abstand gegenüber dem Leid des anderen und einer Mitfreude, wenn Lösendes gelingt.

Grundlegende Vereinbarung hierbei ist Gewaltfreiheit – niemand wird im *Heilraum* zu etwas veranlasst, was die Person nicht selber steuern kann. Die Sicherheit zu haben, im eigenen Rhythmus den nächst möglichen Schritt gehen zu können. Zwischen den im Körper und im Geist gespeicherten Erfahrungen, die sich im Prozess zeigen, und einem neu erlebbaren, sicheren Verhalten zu pendeln.

Sich dabei gegenseitig begleiten, Erfahrungen zu bezeugen, zu halten und zu stützen, alte Erfahrungen zu erkennen, zu verändern oder loszulassen und in ein neues Handeln hinein zu entwickeln.

Das möchte der *Heilraum* für Dich sein!

Das Setting

Zwei AufstellerkollegInnen treffen sich an einem für beide geschützten Ort.

Als Zeitfenster sind insgesamt ca. 3-4 Stunden (1,5 -2 Stunden pro Person, wenn beide an dem Tag arbeiten wollen und können) mit einer ausreichenden Pause einzuplanen.

Beide einigen sich darauf, wer mit seinem *Heilraum* beginnt. Die beginnende Person formuliert dann ihr persönliches Anliegen. Das Anliegen kann klar, aber auch diffus sein. Wiederkehrende unklare Gedanken oder Gefühlswahrnehmungen, Körperempfindungen, Symptome, bewusste oder unbewusste belastende Ereignisse oder Anteile können Ausgangspunkt der gemeinsamen Spurensuche sein. Dabei nicht aus dem Blick gelassen werden darf, ist hier auch das Nicht-Spüren, die Leere, das Nicht-Handeln, das Nicht-Gesagte und „Totgestellte“ in uns.

Es ist hilfreich, bevor der *Heilraum* beginnt, einen „**sicheren Ort**“ für den, der arbeitet, festzulegen. Dies kann im Raum oder in der Imagination ein anderer Platz sein. An den kannst Du gehen, wenn Dich Bilder oder Gefühle im Verlauf des Prozesses überfluten, bis Du wieder in ein klares Gewahrsein kommst, für das, was jetzt ist. Wenn Du dann wieder bereit bist, kannst Du zum Prozess zurückkehren (die sog. „Pendelbewegung“).

Da Trauma, unter anderen, eine angstbesetzte, schmerzhaft und absplattende Erfahrung ist, spiegelt es sich u.U. im Rahmen des Prozesses der Spiegelneuronen, mit den gleichen Empfindungen bei deinem Begleiter, deiner Begleiterin. Er/Sie spürt dann ebenfalls Ängste, Schmerz und Abspaltung und kann damit das Erleben, wiederum als Spiegelprozess, bei Dir verstärken. Eine zusätzlich größere Verstärkung geschieht, wenn nicht bewusste und eigene, nicht verarbeitete Traumata Deines Begleiters angerührt aber nicht bewusst in den Blick kommen.

Es ist daher für alle immer eine Situation, die hohe Achtsamkeit erfordert für das, was gegenwärtig ist!

Bedenke: Du musst in der Sitzung nicht an ein vorgefasstes Ziel ankommen – weder in Deinem Prozess noch als Begleiter! Es ist auch nicht sinnvoll, sich selbst zu retraumatisieren oder von Deinem Begleiter retraumatisiert zu werden. Du und Dein Begleiter können jederzeit den Prozess beenden und ihn in gegebener Zeit weiterführen, wenn erforderlich, mit zusätzlicher fachlicher Unterstützung. **Du** entscheidest das und Dein Begleiter unterstützt Dich, wenn Du aus Deinem Prozess heraus nicht handlungs- oder entscheidungsfähig bist. Das Maß hierfür ist immer wieder die klare Wahrnehmung und Kommunizierbarkeit dessen, was im Hier und Jetzt ist. Der Blick ist immer ausgerichtet auf den nächst möglichen Schritt!

Mit Hilfe der unten aufgeführten Fragen beginnst Du Dich, in Dein Anliegen einzuspüren und es zu entwickeln. Trau Dich, einen Anfang zu finden und dem Faden zu folgen. Wichtig ist, sich die volle Zeit zu nehmen, um das Gesagte zu spüren, die Empfindungen und Bilder, die kommen möchten, auch wahrnehmen zu können. Dein Begleiter unterstützt den Prozess durch seine achtsame Anwesenheit und, wenn erforderlich, zugewandtes Nachfragen. Werden Widerstände, Leerheiten gespürt: annehmen, dort verweilen, Raum geben bis Sicherheit über das Wahrzunehmende entsteht. Gebe Dir die Erlaubnis, Dich zu erinnern und Verdrängtes wieder zu spüren. Das Gegenüber, der Andere, ist da und gibt Dir Sicherheit bei diesem Prozess. Legt gegebenenfalls gemeinsame Spürpausen ein. Lass Dich unterstützen durch achtsames Nachfragen und möglicherweise auch zwischenzeitlich körperlich unterstützen, zum Beispiel durch Halten.

Auch der Begleiter nimmt Resonanz im eigenen physischen und emotionalen Körper wahr. Er fügt dies dem Prozessverlauf entsprechend einfühlsam hinzu.

Der Prozess

Der Prozess beginnt mit einer gemeinsamen Stille, z.B. mit einer Meditation auf den Atem oder einer anderen Achtsamkeitsmeditation, der man zugeneigt ist, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Aus der Stille heraus beginnt eine Person ihren Prozess mit dem achtsamen Hinspüren zu ihrer Fragestellung. Sie unterstützt sich selbst und wird vom Begleiter unterstützt mit den unten stehenden Fragen. Es ist möglich, die Fragen als Einstimmung vorher zu lesen und/oder die begleitende Person stellt sie ergänzend im Verlauf des Prozesses. Die folgenden orientierenden Fragen sind nur eine Auswahl und nicht abschließend. Fragen entstehen auch aus dem Spüren im Prozess, kommen aus dem leeren Raum! Hierbei ist auch zu beachten, dass wir bei Dissoziation nur bruchstückhaft oder nicht antworten können. Dann ist es erst erforderlich, der Dissoziation spürend zu folgen und nicht den Fragen. Sie sind kein Abfragekatalog.

Orientierende Fragen:

- Was ist gerade jetzt, wenn Du mit Deinem Thema in Verbindung gehst?
- Was spürst Du im Körper, was fühlst Du?
- Kommen erste Gedanken(bruchstücke), diffuse Wahrnehmungen?
- Spürst du etwas was du nicht zuordnen und nicht verstehen kannst?
- Gibt es ein Ereignis, an das du dich erinnerst? Was ist damals passiert?
- Was hast du gefühlt? Wie hast Du es im Körper gespürt?
- Was spürst du noch heute in Deinem Körper? Und was spürst Du jetzt gerade?
- Welche Gedanken hattest Du?
- Erinnerst Du Bilder? Wie war die Umgebung? Wie alt bist Du möglicherweise? (Ziehe in Betracht, dass Du mitunter auch pränatal oder frühkindlich erinnerst)
- Hast Du andere Eindrücke? Geräusche, Geschmacksempfindungen oder Gerüche?
- Was hast Du in der Situation getan? Konntest Du nicht tun? Gab es Empfindungen?
- Wenn noch jemand dabei war: Was hat der oder die Andere gemacht?
- Gibt es sonst noch irgendwelche Wahrnehmungen, die du fühlst, spürst oder erinnerst, wenn wir in diesem Prozess gerade verweilen?
- Fallen Dir Verhaltensweisen aus Deinem Leben ein, die möglicherweise damit in Verbindung sind?
- Kennst Du diese Verhaltensweisen von anderen Menschen, z.B aus Deiner Familie?

Achtsamkeitspause

- Spürt, was jetzt ist.
- Begebe Dich gegebenenfalls an Deinen sicheren Ort und komme wieder zurück.

Orientierende Fragen in Richtung Lösung

- Damals hattest Du keine Möglichkeit – heute kannst Du Dir zu dem sicheren Ort auch eine sichere Person oder Ressource hinzunehmen. Wer oder was könnte das sein?
- Was hättest Du gemacht, wenn Du etwas hättest tun können?
- Gibt es aus Deinem damaligen Konflikterleben eine heilende, lösende Bewegung Deines Körpers?

- Wenn Du Dich hinein spürst: Was hätte der entsprechende Teil Deines Körpers damals gerne getan?
- Welche Emotion wurde vielleicht gebremst? Möchtest Du sie jetzt fühlen und zeigen, wie sie eigentlich hätte sein können?
- Was konnte möglicherweise sprachlich nicht ausgedrückt werden?
- Was hättest Du fühlen wollen? Gebraucht? Wer oder was hat Dir gefehlt?
- Möchtest Du noch eine unterdrückte nicht zu Ende gegangene Bewegung zu Ende bringen?
- Wie spürst Du das? Was will Dein Körper tun? Deine Seele?
- Kannst Du das zeigen?
- Kommen Dir heilende Worte oder Sätze?
- Wenn Du die Situation betrachtest: Was ist für Dich ein gesunder Abstand zu diesen Geschehen? Zu den beteiligten Personen? Willst Du etwas mit der Person zu Ende bringen?
- Neben dem gesunden Abstand, ziehe auch Vergebung in Betracht – für dich selbst und die Anderen
- Wo fühlst Du Dich sicher, wenn Du zu alledem hin spürst? Wo ist Dein guter Platz?

Achtsamkeitspause

- Spürt wieder gemeinsam, was jetzt ist, und vertraut Euch dem Lösenden an.
- Lasst aus der Stille und der Achtsamkeit heraus das Neue entstehen.

Eine Lösung entstehen lassen:

- Sprecht gemeinsam über die möglichen Lösungen.
- Stellt die lösende Konstellation jetzt mit Bodenanker auf.
- Nehmt beide wechselnd die Positionen ein.
- Nehmt nochmal das Problem und die Lösung spürend wahr.

Dann:

- Führt gegebenenfalls die lösenden Körperbewegungen zu Ende.
- Vielleicht müssen heilende Worte gesagt werden.
- Möglicherweise entsteht auch ein Lösungsbild als Anker für die Zukunft

Ausklang nach dem Prozess:

Oft brauchen wir Zeit für die Integration der erlebten Erfahrung. Bleibe auch hier, nach der gemeinsamen Arbeit, in einem achtsamen Spüren, was Dein Körper, Dein Gefühls- und Nervensystem gerade braucht. Bedankt Euch auf Eure Art und Weise.

Nach einer Pause wechseln. Jetzt geht der andere in seinen Prozess des *Heilraum*.

Es ist natürlich durchaus möglich, nur in einen Heilraumprozess an einem Treffen zu gehen.

Hilfreich kann auch sein, dass Du Dir später Deinen Prozess aufschreibst und ihr zu Beginn eures nächsten Treffens nochmal darüber spricht. Das dient Euch weiter zu einer gesammelten Bewusstwerdung.

Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch!

Friedrich Hölderlin