

23 Ressourcenvolles Selbsterleben – Katzen und Großkatzen als Metaphern und Identifikationsfiguren

Nikola von Saint Paul

Theoretischer Hintergrund

Katzen eignen sich wunderbar als Repräsentanten für ressourcenvolle Seiten. Viele von ihnen sind in der Imagination durch meine Praxis gestrichen. Ganze Löwenfamilien haben sich auf den Matten geräkelt und das kleine Löwenkind, als das meine Klientin sich sah, in ihr Rudel aufgenommen.

Die Löwenmutter als wütende Kämpferin, die ihre Jungen verteidigt, ist fest im Volksmund verankert. Katzen können faul sein, sie fläzen in der Sonne, keine innere Stimme befiehlt ihnen, sich nützlich zu machen. Katzen können sich bemerkbar machen, sie schreien und miauen zum Steinerweichen. Wenn sie hungrig sind, haben sie nicht den geringsten Zweifel an der Berechtigung ihres Anspruchs. Laut, beharrlich und mit der größten Selbstverständlichkeit bringen sie ihr Begehren zum Ausdruck. All dies sind Eigenschaften, die unseren in der Kindheit traumatisierten Klientinnen häufig fehlen.

Die Tierfamilie als Metapher für einen liebevollen, unterstützenden und Sicherheit gebenden Umgang mit den Kindern regt ein Wiedereintauchen in kindliche Erlebensweisen an. In der Imagination wird zunächst ein ressourcenvolles Selbsterleben möglich. Die Klientin identifiziert sich etwa mit dem Löwenkind, das im Rudel seinen sicheren Platz hat. Gleichzeitig werden dabei erwachende schmerzliche Erinnerungen an Momente angestoßen, in denen diese Sicherheit fehlte. Diese können nun, im haltgebenden therapeutischen Raum verarbeitet werden. Hilfreich ist dabei das Hin- und Herpendeln zwischen dem Selbsterleben im ressourcenvollen Zustand und dem traumabedingten Schmerz (Levine & Frederick, 1998; Ogden, 2010; v. Saint Paul, 2008; Grand, 2011). Die Imagination des Tierkindes lässt mit großem Sicherheitsabstand ein wohldosiertes Identifizieren zu, ein Spiel mit inneren und äußeren Möglichkeiten (v. Saint Paul, 1988). Die Symbolisierung in der Tierfamilie schafft auf spielerische Weise genügend Verfremdung, um die Verarbeitungsfähigkeit nicht zu überfordern. In diesem Probandeln kann der unweigerlich auftauchende Schmerz, dass es in der eigenen Kindheit nicht so war, allmählich und in erträglichem Maß zugelassen werden. Die in der Kindheit erfahrene Not kann *verschmerzt*, sie kann betrauert werden.

In seinem Filmbericht „Serengeti darf nicht sterben“ haben Michael und Bernhard Grzimek (1959) herausgehoben, dass Löwen an der Spitze der Nahrungskette stehen. Solange sie gesund und im Rudel geschützt sind, haben sie selbst keine Fressfeinde. Die Löwen in der Serengeti brauchen nur wenig Zeit zum Jagen. Sie verschlafen mehr als die Hälfte des Tages. In der übrigen Zeit lümmeln sie herum, spielen, rangeln und schmusen miteinander und vermitteln den Eindruck von sehr ausgeglichenen Wesen. Kein Wunder, wenn sie doch kaum je bedroht sind! Natürlich ist dies eine Idealisierung. Michael und Bernhard Grzimek erwähnen z. B. nicht, dass beim Wechsel des Rudelführers die Jungen seines Vorgängers sehr wohl ihres Lebens bedroht sind und die legendäre Löwenmutter deshalb so stark erscheint, weil sie sie vor seinem Angriff beschützen muss und dies auch mit allen Kräften tut (Hediger, 2004, S. 172 f.).

In der Therapie von in der Kindheit traumatisierten Menschen ist diese Metapher gerade deshalb sehr hilfreich. Sie ermöglicht wahlweise die Identifikation mit dem Löwenjungen, das im Rudel sicher geborgen fraglos seinen Platz hat und das im Krisenfall von seiner Mutter mit höchster Entschlossenheit geschützt und verteidigt wird oder auch die Identifikation mit der Löwenmutter, die bedingungslos für ihr Kind einsteht. Wenn diese Haltung innerlich gefunden und eingenommen wird und dem inneren Kind zugutekommt, dem genau diese Unterstützung einst gefehlt hat, ist viel gewonnen (vgl. auch das Vorgehen von Manfield, 2010, beim Dyadic Resourcing).

Beschreibung anhand von Fallbeispielen

Frau K., eine aktive, umtriebige Frau, die drei Kinder großgezogen und beruflich Karriere gemacht hat, und die nach dem Wegzug ihrer Kinder zunehmend in depressive Erschöpfungszustände gerät, sitzt zusammengesunken vor mir in der Praxis. Sie ist das jüngste von vier Kindern und wuchs in materieller Not in der Nachkriegszeit auf. Sie beschreibt sich als Kind als „zu sensibel, zu weinerlich“. Von der Mutter wurde sie deshalb abgelehnt und verachtet. Dem Vater stand sie nah, von ihm wurde sie geliebt. Sie war seine besondere Kleine. Sie konnte ihn beruhigen, wenn er tobte, was häufig vorkam. In ihr fand er seine eigene Sensibilität gespiegelt, mit der er bei der Ehefrau nicht gut ankam. Als kleines Mädchen streichelte sie seine Wangen und schmiegte sich an ihn, wenn er traurig war. Sie hatte Alpträume mit eindringlichen Bildern von Kriegsszenen, die er erlebt hatte. Von den drei großen Geschwistern wurde sie gepiesackt und verlacht.

Ihr Leben lang kämpfte sie gegen das Gefühl an, nicht willkommen zu sein und sich ihre Daseinsberechtigung verdienen zu müssen. Immer war sie bereit, hart zu arbeiten und persönliche Interessen zurückzustellen. Sie tat viel für andere und wurde dafür auch geschätzt. Wenn sie sich erholen und sich selbst etwas

Gutes tun wollte, wurde sie unruhig und angespannt. So machte sie sich das Selbstbild einer aktiven und belastbaren Frau zu eigen, hatte dabei jedoch das Gefühl, nicht ganz sie selbst zu sein und an sich vorbei zu leben. Zunehmend geriet sie in große Erschöpfung. Ihre Schwierigkeiten, sich zu entspannen, zur Ruhe zu kommen und aufzutanken zeigten sich auch während unserer therapeutischen Arbeit.

Frau K. erzähle ich die Geschichte von den Löwen in der Serengeti, die ihr sehr gefällt. Sie stellt sich vor, Löwenkind in einer Löwenfamilie zu sein, in der Überfluss und Großzügigkeit herrschen, in einer Familie, in der jedes seinen selbstverständlichen Platz hat. Sie stellt sich vor, wie die Löwenmutter dieses schüchterne und sensible Löwenjunge leckt und hätschelt, es immer wieder liebevoll spielerisch neckt und es vor den ruppigen Geschwistern in Schutz nimmt.

Auch den Löwenvater malt sie sich aus als souveränen Rudelführer, als die Ruhe selbst, einen wahren König der Wüste. Auch er wird in die Spiele einbezogen, hält jedoch Abstand, lässt das Herumtollen der Löwenkinder mit gutmütiger Gelassenheit zu, ohne eigene Bedürftigkeit darin auszuleben.

Während dieses Tagträumens entspannt sich Frau K. sichtlich und auch für sie selbst spürbar. Es wird ihr möglich, den Zusammenhang zwischen ihrer alltäglichen Anspannung und der schwierigen Kindheitssituation unmittelbar nachzuvollziehen. Sie kann zunehmend differenzieren, dass es in ihrer Kindheit gefährlich war zu entspannen, weil sie ihren Platz in der Familie sichern musste, egal wie überfordernd das auch war. Dass heute keine Gefahr mehr droht, dass sie gute Freunde und einen einfühlsamen Partner hat und es ihren heutigen Familienmitgliedern gut geht, muss sie sich immer wieder klarmachen. Sie kann allmählich besser hin- und herpendeln zwischen der sich immer wieder einschleichenden Angespanntheit und der Entspannung. Ihr Toleranzfenster (Siegel 2006, 282 ff.), der Bereich in dem sie sich gut selbst regulieren kann, ist größer geworden.

Bei diesem Beispiel habe *ich* die Metapher der Löwenfamilie eingeführt. Häufig wird ein Bild *von der Klientin selbst* kommen (vgl. folgendes Beispiel). Die Kunst besteht darin, eine vielversprechende Metapher aufzugreifen, die Klientin dazu einzuladen, ihr zu folgen, sie weiterzuentwickeln. Indem die eigene Resonanz zum aufgetauchten Bild wahrgenommen wird, kann erforscht werden, welche Eigenschaft, welche Ressource sich da jeweils gerade anbietet.

Frau W. hat als Kind eine Reihe von sexualisierten Übergriffen durch den Stiefvater erlitten, vor denen ihre Mutter sie nicht geschützt hat. Als sie von der Familie einer heutigen Freundin erzählt, fällt der Begriff „Löwenmutter“. Ich lade sie ein, sich das Bild weiter auszumalen, sich eine Löwenmutter vorzustellen, die ihr Junges verteidigt. Die Vorstellung schmerzt sie. Sie weint, weil ihr unmit-

telbar klar wird, dass es genau das ist, was sie sich als Kind von ihrer Mutter gewünscht hat, was sie von ihr gebraucht hätte und was die Mutter ihr damals nicht hat geben können.

Tipps für die praktische Arbeit

Anzuerkennen, wie sehr man als Kind gelitten hat, ist ungemein schmerzhaft und dies gilt es, in der therapeutischen Arbeit zu berücksichtigen. Am schwierigsten ist der Moment, in dem die Verleugnung aufgegeben wird, z. B. die Überzeugung, dass eigentlich alles in Ordnung und man selbst als Kind halt überempfindlich war. Die Not, die man als Kind erlebt hat und abspalten musste, weil sie unerträglich war, tritt nun an die Oberfläche des Erlebens, sie kann wieder erinnert und allmählich integriert werden.

Durch das Vermeiden dieses Schmerzes kann die traumatische Erinnerung nicht verarbeitet werden. Das Gefühl des Im-Stich-gelassen-Seins war für das Kind so schwer auszuhalten, dass es dies psychisch abwehren musste: Lieber machte es sich vor, selber schuld zu sein, als zu realisieren, dass die Eltern versagen. Die Ohnmachtsgefühle, die dies hervorgerufen hätte, wären unerträglich gewesen. Lieber sagte es sich also, dass es sich nur mehr anstrengen müsse, um die Liebe der Eltern zu verdienen.

In der Illusion, die Eltern seien eigentlich gut, wird der Halt gesucht, den diese nicht geben konnten. In der Illusion, sich nur genügend anstrengen zu müssen, scheint immerhin eine Handlungschance zu liegen. Dass all die Anstrengung nichts nützt, wird der eigenen Unzulänglichkeit zugeschrieben. Der Hass wird gegen das eigene Selbst gerichtet. Die Eltern können idealisiert bleiben.

Wenn es heute dem Erwachsenen gelingt, den Schmerz wahr- und anzunehmen, kann die Vermeidung aufgegeben werden. Anzuerkennen, dass die Eltern es einen an etwas Wesentlichem haben mangeln lassen, geht mit heftigen Affekten einher: Enttäuschung, Wut, Trauer. Sich dem zu stellen und die Not des Kindes anzuerkennen ermöglicht es, das Geschehene zu verarbeiten und es letztlich zu *verschmerzen*.

Literatur

- Grand, D. (2011). Brainspotting. Ein neues duales Regulationsmodell für den psychotherapeutischen Prozess. *Trauma & Gewalt*, 5, 276–285.
- Grzimek, M. & Grzimek, B. (1959). *Serengeti darf nicht sterben*. Dokumentarfilm. Frankfurt: Okapia-Film GmbH.

- Hediger, V. (2004). Schnell noch einen Film vor dem Aussterben. Die zeitliche Konfiguration von Evidenz in Tierfilmen. In R. F. Nohr (Hrsg.), *Evidenz – „das sieht man doch!“* (S. 162–183). Münster: Lit Verlag.
- Levine, P. A. & Frederick, A. (1998). *Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers*. Essen: Synthesis Verlag.
- Manfield, P. (2010, June). *EMDR clinical skills: Dyadic resourcing*. Workshop at the 11th EMDR European Conference, Hamburg, Germany.
- Ogden, P. (2010). *Trauma und Körper: ein sensumotorisch orientierter psychotherapeutischer Ansatz*. Paderborn: Junfermann.
- v. Saint Paul, N. (1988). *Fernsehwirkung – Fernsehnutzung. Das Identifikationsspiel als Chance zur Veränderung der Welt- und Selbstkonstruktion*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Heidelberg.
- v. Saint Paul, N. (2008). Aus der Fülle ... Ressourcen- und Körperorientierung in der traumatherapeutischen Arbeit. *L. O. G. O. S. Interdisziplinär*, 16 (3), 166–175.
- Siegel, D. J. (2006). *Wie wir werden die wir sind. Neurobiologische Grundlagen subjektiven Erlebens und die Entwicklung des Menschen in Beziehungen*. Paderborn, Junfermann.