

Alwin J. Hammers

Der Hausherr und die Seinen

Ein personzentrierter Weg zur „inneren Weisheit“

1. Einführung

Das vorliegende Modell ist aus der Praxis heraus entstanden, um die ohnehin schon nachgewiesene Effizienz der personzentrierten Grunddimensionen weiter zu entwickeln. Es stützt sich dabei als Bearbeitungsangebot auf die Vorstellung von Teilpersönlichkeiten in der Psyche der eigenen Person, die in jüngster Zeit von vielen Autoren aufgegriffen und weiterentwickelt wurde, in Deutschland vor allem von F. Schulz von Thun (F. Schulz von Thun, Miteinander reden 3: Inneres Team und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek (Rowohlt) 1998). Dieser Ansatz ist als solcher allerdings keineswegs neu. Schon vor 1900 gab es zum Teil dramatische Berichte über Spaltpersönlichkeiten von Seiten der französischen Psychiatrie. Wohl als erster nutzte der Italiener Asagioli (Transpersonale Psychologie/Psychosynthese) dann in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts diesen Ansatz in seiner therapeutischen Arbeit mit „Normalklienten“. Ich selbst arbeite auch schon seit etwa 20 Jahren mit solchen Interventionen und sehe den Klienten als ein inneres individuelles System in Abgrenzung zu sozialen Systemen. (Siehe A. J. Hammers, Der systemische Ansatz in der Psychotherapie. In: J. Blattner, B. Gareis & A. Plewa, Handbuch der Psychologie für die Seelsorge. Düsseldorf (Patmos) 1993, 299-317). Weitere Anregungen für dieses Modell bekam ich aus der Körperpsychotherapie und der aktuellen Hirnforschung sowie aus dem reichen Erfahrungsschatz der Zen-Meditation.

Für die Leser dieser Zeitschrift ist es wichtig zu wissen, dass das hier beschriebene Modell und vor allem seine konkreten Interventionsschritte nicht irgendwo abgeschrieben worden sind. Sie wurden vielmehr konsequent aus

der eigenen personzentrierter Grundhaltung und aus der von ihr getragenen täglichen Therapiepraxis heraus entwickelt. Sowohl die Therapeutin / der Therapeut als auch die Klientin/der Klient bekommen Anregungen und Bearbeitungsangebote für den Therapieprozess, die zu mehr Klarheit und Vollständigkeit der Wahrnehmung und zu einer Intensivierung der Beziehungs- und Veränderungsdynamik führen können.

Die konkrete Darstellungsweise dieses Modells entspricht meiner Denkweise, meinen Erfahrungen und meiner Art zu sprechen. Sie ist angepasst an die Struktur des mittelständischen Klientels, mit dem zusammen ich es entwickelt habe. Entsprechend ist diese „Gebrauchsanweisung“ auch nicht gedacht als Kopievorlage, sondern als Starthilfe für eine jeweils eigene Praxis, die eine eigene Bewertung erlaubt und sich im guten Falle in den persönlichen Therapiestil des jeweiligen Therapeuten integriert.

2. Grundlagen

Folgende Dimensionen der Personzentrierten Psychotherapie werden besonders berücksichtigt und bekommen einen erweiterten Bedeutungshintergrund:

2.1 Bedingungslose und freundliche Annahme und Wertschätzung von allem, was ist

Das tiefe Bedürfnis, den eigenen Wert zu erleben und in der Begegnung mit anderen zu erfahren, halte ich für das zentrale Bedürfnis des Menschen überhaupt. Sexualität (Freud) oder Macht (Adler) sind sehr wichtig, aber doch wohl nur ein Teil davon.



Alwin J. Hammers
hammers@uni-trier.de

Studium in Trier, München, Freiburg. Dipl. Psych. 1970, Dipl. Theol. 1971, Dr. phil. 1973, Dozent, Professor am Institut für Pastoralpsychologie in Trier, Ausbilder der GwG seit 1983, emeritiert in 2007

Wertschätzung ist keine Variable unter anderen, die man anwendet oder nicht, sondern die kontinuierliche Praxis einer Haltung während des ganzen Therapieprozesses. Etwas oder jemand wird wahr- und angenommen, nicht weil er gut ist, sondern weil er wahr ist. Dieser Wahrheit die Ehre zu geben ist eine unbedingte Voraussetzung eines gelingenden Therapieprozesses.

Wissen allein ändert im Gehirn nichts

Es ist wichtig, dieses Faktum der Bedeutung der Wertschätzung zu wissen. Im Therapieprozess genügen dieses Wissen und das Sprechen darüber jedoch nicht. Nach dem aktuellen Stand der Gehirnforschung ändert Wissen allein unser Gehirn nicht, abgesehen von der Speicherung der jeweiligen Wissensinhalte. Eine Veränderung der Synapsenstruktur im Gehirn, die Lernen und Transfer ausmacht, ist erst dann möglich, wenn zu den bewussten Inhalten des Denkens die erlebte Intensität der Körperempfindungen und Gefühle hinzukommt, die für persönliche Bedeutung zuständig ist. Die kortikalen Prozesse brauchen also – bildlich gesprochen – wie eine Bratpfanne Feuer von unten, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Um im Bild zu bleiben: Fehlt die Flamme, passiert folgendes: Die Klientin/der Klient formuliert implizit in etwa, „das ist zwar sehr interessant und geistreich, was wir hier denken, aber die da unten, die für Bedeutung zuständig sind, sind überhaupt nicht da. Es brennt nicht einmal Licht. Also ist das hier nicht wirklich wichtig für uns. Wir brauchen nichts zu ändern und machen weiter wie bisher“!

Einsicht

Aber auch wenn die Klientin/der Klient eine Einsicht gewinnt, deren Bedeutung sie/er voll erlebt, ist das keineswegs eine Garantie für dauerhafte Veränderung. Die relevante Synapsenstruktur im Gehirn erhält sich oder ändert sich nur durch Praxis. Auch die Einsicht selbst ändert also das Verhalten des Klienten nicht automatisch. Aber er hat danach zumindest einen guten Grund, aus Liebe zu sich selbst seine bisherige Praxis zu

ändern. Er fängt also an, die alten destruktiven Muster zu lassen und neue angemessenere aufzubauen.

Veränderungen: einen neuen Weg gehen

Die alten untauglichen Lösungs- und Verhaltensmuster werden dadurch nämlich nicht wirklich verändert, da das Gehirn im Prinzip nichts vergisst. Der Klient muss *aktiv* ein neues Verhaltensmuster einüben. Das kann man sich prinzipiell vorstellen wie das Entstehen eines neuen Weges. Zuerst werden der Schnee und das Gras niedergetrampelt mit jedem Schritt, der über diese Strecke gemacht wird. Dann gehen immer mehr Personen diesen Weg. Er wird breiter, geschottert und geteert, bis eine gut befahrbare und sichere Straße vorhanden ist. Dadurch ist die alte schlechte Straße nun nicht verschwunden, und der Klient wird immer wieder aus jahrelanger Gewohnheit in diese Straße einbiegen. Das ist dann nicht weiter schlimm, wenn er es rechtzeitig bemerkt, anhält, zurücksetzt und auf der guten neuen Straße weiterfährt. Im Laufe der Zeit wächst die alte Straße zu und der Klient befährt sie kaum noch oder gar nicht mehr.

Beim Therapeuten in die Lehre gehen

Was heißt das für den konkreten Therapieprozess? Eine gute Therapie ist nicht nur ein Reflexions- und Verstehensprozess, sondern immer auch eine aufmerksame, aktive und engagierte Trainingsstunde. Das gilt in der Personenzentrierten Psychotherapie besonders auch für die Dimension „Wertschätzung“. „Es gibt nichts Gutes, es sei denn, man tut es“. Oder wie es schon Aristoteles sagte: „Wir sind, was wir immer wieder tun.“ Schwimmen lernt man nur durch schwimmen, nicht durch Reden über das Schwimmen. Jede Operation der Klientin/des Klienten betrachte ich immer auch unter dem Aspekt der Wertschätzung. Ist der Klient es sich wert, allem in seinem Leben eine freundliche Aufmerksamkeit und Beachtung zu geben, weil er das selber ist? Hört er mit den destruktiven Verhaltensweisen, die er bei sich entdeckt, aus Liebe zu sich

selbst auf? Ist er bereit, seine Aufmerksamkeit und Kraft voll dafür einzusetzen, um das erkannte Gute in seinem Leben möglichst und wirklich werden zu lassen?

Der Therapeut ist mit seiner freundlichen und aufmerksamen Grundhaltung dabei für die Klientin/den Klienten ein „Praxismodell für angewandte aktive Wertschätzung“. Er „macht ihm/ihr vor“, wie Wertschätzung wirklich gelebt wird und schließt mit dem Klienten ein explizites Bündnis: Der Klient akzeptiert, beim Therapeuten solange in die Lehre zu gehen, bis er sich so behandelt, wie der Therapeut ihn behandelt. Sobald ihm das gelingt, braucht er den Therapeuten nicht mehr und die Therapie ist zu Ende.

2.2 Selbstaktualisierungstendenz

Diese zentrale Dimension im Konzept von Rogers ist zum Teil als biologisch in Frage gestellt oder als „Pflänzchenideologie“ abgewertet worden. Rogers habe seine kindliche Erfahrung des Wachstums auf der Farm seiner Eltern unkritisch auf das menschliche Seelenleben übertragen.

Inzwischen ist diese Selbstaktualisierungstendenz allerdings von der Systemtheorie eindrucksvoll bestätigt worden. Lebende Systeme geben sich selbst eine ihnen angemessene Organisation und Struktur, regulieren sich selbst gemäß dieser Struktur, und zwar selbstantreibend. Außerdem besorgen sie sich selbst die Mittel zur Aufrechterhaltung ihrer Struktur und Funktion (Instrumentalisierung), und sie reparieren sich selbst. Daraus ergibt sich, dass diese dynamischen und hochaktiven Systeme von außen her nicht zu ändern sind, was man Strukturdeterminismus und operationale Geschlossenheit nennt. Von daher erscheinen alle eingreifenden und manipulativen Interventionen von Seiten des Therapeuten als wenig angemessen. Der Klient macht letztlich die Therapie und der Therapeut hilft ihm dabei. Das ist der Kerngedanke der Personenzentrierung.

2.3 Organismustheorie

Unter 2.1 habe ich bereits angedeutet, dass alles, was ist, nicht wertgeschätzt wird, weil es *gut*, sondern weil es *wahr* ist. Was bedeutet „Wahrheit“ in diesem Konzept?

Wahrheit wird nicht als logisch-kognitive oder moralische Kategorie verstanden, sondern als aktuelle Orientierungsleistung des Gesamtorganismus im Sinne der Globalziele der Evolution: Sicherung der Existenz und des relativen Wohlbefindens des betreffenden Lebewesens. Diese Bewertungen geschehen in jeder konkreten Situation auf dem Hintergrund der aktuellen Bedürfnisstruktur und der im Gedächtnis gespeicherten Lebenserfahrungen dieses jeweiligen Menschen und sind damit immer einmalig und „jetzt“.

Nach Rogers hat der menschliche Organismus die angeborene Fähigkeit und spontane Bereitschaft, zu allem, was ihm widerfährt, ein körperlich gefühltes Bedeutungsbewusstsein zu entwickeln. Auch dieses Konzept ist voll bestätigt worden, und zwar von der modernen Gehirnforschung, vor allem von Damasio.

Das Leben selbst denken wir uns nicht aus, wir spüren es

Die menschliche Informationsverarbeitung kennt zwei Systeme: ein primäres und ein sekundäres. Das Sekundäre ist uns sehr vertraut, da voll bewusst: Hierzu zählen Überlegung, Analyse, Schlussfolgerung, Planung, Wille etc. Das primäre System hingegen ist dem sekundären System vorgeschaltet; es ist deutlich schneller, ganzheitlicher unter gleichzeitiger Funktion aller Gehirnareale, aktueller und grundsätzlich nicht bewusstseinsfähig. Es teilt seine komplexen Ergebnisse nur dem Körper mit – in Form von Empfindungen und Gefühlen.

Das Bewusstsein muss dieses relativ fälschungssichere „Grundmaterial unserer Orientierung“ zuerst einmal wahr- und annehmen. Erst dann kann es sondieren, symbolisieren (Sprache), in

bedeutsame Beziehungen setzen, überprüfen und daraus Handlungsmodelle entwerfen. Also: Das Leben selbst wird gespürt und gefühlt. Die menschliche Wahrheit ist inkarniert („verkörpert“), oder sie ist nicht. Im guten Fall nimmt das Bewusstsein wahr, was der Gesamtorganismus wahrgibt und hat damit eine dienende und keine herrschende Funktion. Seinen vollen Funktionswert für das „gute Leben“ des Individuums entwickelt es dann, wenn es die zumeist automatischen Reaktionsmuster auf eine Situation nicht nur wahrnimmt und damit weiß, sondern auch in Verbindung mit dem Gesamtprozess überprüft und validiert.

2.4 Präzision der Verbalisierungen und des Verstehens

Dieser Aspekt wurde in der „zweiten Phase“ der Gesprächspsychotherapie als besonders wichtig erkannt. Die Nichtdirektivität der „ersten Phase“ war als Reaktion auf das medizinisch-diagnostische Ratschlagsmodell der damals vorherrschenden klinischen Praxis zwar verständlich, aber als Negation und damit als „Un-ding“ theoretisch und als Interventionsgrundlage zu dürftig. Präzision war gefragt, und zwar in der differenzierten Wahrnehmung aller Komponenten der Mitteilung eines Klienten allgemein, als auch insbesondere in dem, was Klienten erleben und verbalisieren.

In diesem Modell hat Präzision noch eine weitere Bedeutung: nämlich dafür, dass wir die Reichhaltigkeit des inneren Milieus des Klienten würdigen und alle Einzeldetails für wichtig erachten. Hilfreich ist dabei eine Konzeption, welche die einzelnen Kraftfelder und Bedeutungskomplexe im Erleben und den Mitteilungen des Klienten differenziert deutlich macht und sichert.

Um dieses Ziel erreichen zu können, praktiziere ich seit einiger Zeit eine klare Unterscheidung zwischen einer Position im Klienten, die mit voller Aufmerksamkeit wahrnehmend präsent ist, und einer Gegenposition, auf der sich alles versammelt, was einigermaßen deutlich wahrnehmbar ist (Inhalte). Äußerst wichtig ist dabei eine ausreichend große

Distanz zwischen diesen beiden Positionen. Wirklichkeit genau wahrzunehmen ist nur möglich, wenn der eigene Platz sicher und frei ist, und der Bewegungsspielraum und die Sicht nicht durch irgendwelche Hindernisse eingeengt werden. Ohne genügenden Abstand kann man nicht ganzheitlich und klar wahrnehmen, sondern man sieht wie mit dem bekannten „Brett vor dem Kopf“. Identifikation mit dem Wahrgenommenen führt sogar zur Auflösung der eigenen Identität. Ebenso braucht die wahrgenommene Gegenposition einen sicheren und geräumigen eigenen Platz, um sich entfalten und klar zum Vorschein kommen zu können. Dieser Vorgang sichert ihr Existenzrecht und die Erfahrung des eigenen Wertes.

3. Das Hausherrenmodell

3.1 Das Bild „Hausherr“

Zum Wahrnehmen unterschiedlicher Positionen eignet sich aus meiner Erfahrung das Hausherrenmodell ganz besonders, weil es sehr bildhaft ist und die Klientin/der Klient in der Regel recht mühelos und nachhaltig damit arbeiten kann. Das Bild des Hausherrn sehe ich dabei als weit umfassender als dies im deutschen Sprachgebrauch üblich ist. Geradezu konträr sind Konnotationen wie selbstherrlich, tyrannisch, eigenwillig, egoistisch, manipulierend oder machtbesessen. Er ist auch keineswegs so etwas wie ein „Hausmeister“, der herbeieilt, wenn etwas kaputt geht, was repariert werden oder in Ordnung gebracht werden muss.

Das französische Wort „patron“ gibt atmosphärisch besser wieder, was ich meine. Er ist zweifellos die zentrale Figur in der Mitte, die als freundlicher Gastgeber alle einlädt und freundlich begrüßt. Er repräsentiert und garantiert die lebensfreundliche Ordnung der Hausgemeinschaft wie ein guter Familienvater oder eine warmherzige Mutter. In seiner Wirkung ist er der gute Geist des Hauses der alle beschützt. Oder: Er ist wie eine Relaisstation, welche die Verbindungen herstellt und aufrechterhält, wie ein Magnet, dessen Anwesenheit die Teile in

seinem Kraftfeld ordnet oder wie ein guter Moderator. Man könnte ihn auch als eine Art weisen und gütigen „Inneren Chef“ bezeichnen. Seine Hauptidentität und Kompetenz bestehen in einer universalen Aufmerksamkeit und der Bereitschaft und Fähigkeit, ganz da und aufmerksam zu sein für alles und alle, ohne etwas für sich selbst zu beanspruchen. Er ist damit in voller Souveränität, Freiheit und Entschiedenheit dienend und eben nicht beherrschend. „Demut“ ist Mut zu dienen, keine Unterwürfigkeit.

Der Hausherr verkörpert und praktiziert Werte, ohne die der ganzheitliche Prozess des Suchens nicht zustande kommt oder nicht aufrechterhalten werden kann. Welche Werte sind das?

3.2 Werte des Hausherrn

- **Präsenz und innere Achtsamkeit:** Er ist ganz da, hellwach und voll aufmerksam. Diese innere Haltung ist vorsätzlich, bewusst gewollt und zielgerichtet auf das, was jetzt ist.
- **Freiheit:** Er ist inhaltlich unbesetzt, nicht von Einzelinteressen geleitet und nicht auf der Basis von „Vorurteilen“ wertend. Er ist frei von allem.
- **Ganzheitlichkeit:** Diese Freiheit weitet seinen Blick für die Wahrnehmung des Ganzen und die Berücksichtigung aller Teilkomponenten, die kommen wollen. Die **Freiheit von allem** ist die notwendige Voraussetzung für seine **Freiheit für alle**.
- **Verantwortung und Treue:** Er kennt seine unersetzliche Bedeutung für das Gelingen einer guten Hausgemeinschaft und bleibt auf seinem Platz in der Mitte, auch wenn es turbulent und schwierig wird: „Ich bin es mir wert, freundlich auf mich zu achten und für mich und meine Überzeugungen zu sorgen.“
- **Freundlichkeit und Wertschätzung:** So wie er seinen eigenen Wert achtet und schützt, so begrüßt er alle Wahrnehmungen, die kommen wollen, freundlich und gibt ihnen die Gewissheit, dass sie es ihm wert sind, bedingungslos eingeladen, wahrgenommen und gut behandelt zu werden.

- **Sicherheit und Geborgenheit:** Er vermittelt Sicherheit für alle Wahrnehmungen, die zum Vorschein kommen, indem er ihnen versichert, dass sie da sein dürfen. Zudem bietet er ihnen einen Platz bei sich und den anderen an, der nur ihnen gehört und gibt ihnen Stimmrecht. Alle Wahrnehmungen dürfen sagen, wer sie sind und was ihnen wichtig ist. So haben alle ein Zuhause und bekommen eine eigene Identität als unverwechselbare Mitglieder der Hausgemeinschaft.
- **Sorge und Schutz:** Im Bedarfsfall schützt er die Rechte der Anwesenden und sorgt für sie, damit sie sich geborgen fühlen können. Diese Sorge besteht nicht darin, dass er einzelne Mitglieder des „inneren Vereins“ kritisiert oder maßregelt, sondern indem er die gute Hausordnung, die alle schützt, ins Spiel bringt.

3.3 Hausordnung

Missachtet ein Mitglied einzelne der o.g. Werte, erleiden die davon betroffenen anderen Mitbewohner und damit die gesamte Hausgemeinschaft Schaden. Diese durchgängige Erfahrung muss nicht jedes Mal neu erfunden werden, sondern wird zur Sicherung dieser Werte in Form einer „Hausordnung“ (eines gemeinsamen Wertekanons) allen bekannt gemacht. Diese schützt das „gute Leben“ aller. Erst wenn ein Anwesender heftig oder mehrfach dagegen verstößt, darf er das als Experiment zu Ende führen. Dann aber wird das Geschehen mit allen anderen Anwesenden aufmerksam und sorgfältig ausgewertet. Die Folgen erwiesen sich bisher immer und offensichtlich als für das Ganze schädlich. Diese Erfahrung wirkt.

Die Details der Hausordnung repräsentieren und sichern die durchgängige Praxis der Wertschätzung für alle, die an diesem Prozess beteiligt sind.

- Der Platz des Hausherrn und Gastgebers gehört nur diesem und darf von niemand anderem in Anspruch genommen und besetzt werden (Bei einer Klientin ist es natürlich eine „Hausherrin“). Auch die konkreten

Versammlungen der Beteiligten können erst dann beginnen, wenn der Hausherr seinen Platz eingenommen und die Einladung an alle ausgesprochen hat.

- Jeder, der der Einladung des Hausherrn folgt, wird wahrgenommen und freundlich begrüßt. Ihm wird zugesichert, dass er dazu gehört und da sein darf (Existenzrecht), dass er einen eigenen Platz bekommt, den er sich selbst aussuchen kann (Sitz in der Versammlung) und dass er mit eigener Stimme sagen darf, wer er ist, welchen Namen er hat und was ihm wichtig ist (Stimmrecht).
- Es ist nicht erlaubt, den Platz eines anderen aus der Versammlung zu besetzen und mit seiner Stimme zu sprechen. Für jeden gilt die Garantie, dass sein Platz und Stimmrecht gewährleistet sind, was aber auch zur Konsequenz hat, dass alle ihre Grenzen haben. Nichts und niemand ist immer und überall.
- Was immer ein Anwesender mit eigener Überzeugung sagt oder tut, wird als seine Wahrheit angenommen. Er wird deshalb nicht beschimpft, vor Gericht gestellt, verurteilt, bestraft oder davon gejagt. So kann sich jeder ernst genommen und sicher fühlen.

4. Konkrete Arbeitsschritte im Hausherrenmodell

4.1 Installation oder „Inthronisation“ des Hausherrn und Gastgebers

Es gibt eine Reihenfolge der Schritte, die nicht umkehrbar ist. Zuerst muss die Klientin/der Klient mit großer Sorgfalt und Aufmerksamkeit dafür sorgen, dass die Hausherrin/der Hausherr seinen Platz einnimmt, sich seiner großen Bedeutung bewusst ist und die Details seiner Grundhaltung wirklich gegenwärtig spürt.

Die konkrete Installation des Hausherrn erfolgt auf drei Ebenen. Die Therapeutin/der Therapeut spricht die unter „Ebene 1“ aufgeführten Worte in der Anfangsphase einer Therapie langsam

vor. Dieser Vorgang hat neben seiner Qualität als Eröffnungszug für den therapeutischen Prozess noch eine hohe Potenz als datengenerierendes Verfahren im Sinne einer Prozessdiagnostik. Er liefert als eine sehr bedeutsame innerpsychische Erfahrung auf allen drei Ebenen relevante Hinweise über die Funktion und Effizienz der inneren Informationsverarbeitung allgemein und im Besonderen über das Thema Selbstwert.

Ebene 1: Platz nehmen

„Ich, Vorname und Familienname, bin jetzt im Haus meines Lebens. Ich bin hier zu Hause und ich bin der Hausherr hier. Und ich nehme jetzt Platz in der Mitte meines Hauses auf meinem Platz, der nur mir gehört.“

Nach diesen Worten braucht der Klient Stille, damit sich diese Szene bildlich aufbauen kann. Bereits hier können massive Störungen offenbar werden. Eine Klientin hatte kein Haus, sondern sah sich in einer Siedlung, in der alle Leute weinten. Ein anderer sah sich in einem matschigen großen Loch an der Westfront im Krieg oder losgelöst im Weltraum schwebend. Einer hörte bei dem Wort „Hausherrn“ Hohngelächter oder den Hinweis, dass er froh sein könne, wenn er als Bedienung noch gerade so unterkommt etc.

Ebene 2: Sich als Hausherr spüren

„Hier auf meinem Platz weiß ich nicht nur, sondern ich spüre und fühle die Überzeugung, dass nur ich berechtigt bin, auf diesem Platz zu sein. Ich bin mir gewiss, dass ich hier unersetzlich bin. Nur ich bin willens und in der Lage, alle zu bemerken und zu begrüßen, die kommen wollen, selbst wenn sie nur leise anklopfen, da ich frei bin von Einzelinteressen und Parteinahme. Nur ich kann garantieren, dass alle das Recht haben, da sein zu dürfen, sich sicher und geschützt zu fühlen und mit dem zu Wort zu kommen, was ihnen wichtig ist. Ich gebe allen ein Zuhause. Ich kenne meine Bedeutung und auch

meine Verantwortung, und ich fühle mich dessen würdig und ich kann das gut genug.“

Auch in diesen Formulierungen sind viele Reizwörter, die eine heftige Resonanz auslösen können. Die Berechtigung und die Würde des Hausherrn, seine Freiheit und seine Kompetenz sind für viele Klienten so unglaublich, dass sie nicht weiter können.

Ebene 3: Öffnung und Einladung

„Da ich frei bin von allem, gibt mir das die Souveränität, frei zu sein für alle. Da ich es mir wert bin, meine Bedeutung voll zu begreifen und zu wahren, kann ich mit Überzeugung sagen, dass ihr alle, die ihr kommen wollt, es mir wert seid, euch freundlich zu begrüßen und willkommen zu heißen und euch so da sein zu lassen, wie ihr in Wirklichkeit seid. Selbst wenn ihr unzufrieden seid und Kritik äußerst, werdet ihr freundlich angehört, bis wir euch verstanden haben. Niemand wird beschimpft, gefangen genommen, vor Gericht gestellt, verurteilt, bestraft oder davon gejagt.“

Besonders die vorbehaltlose Freundlichkeit allen Anteilen gegenüber ist für viele Klienten ein herbes Problem. Sie empfinden in der Position des Gastgebers eine spontane Abneigung gegen Besucher, die sie als unsympathisch, fordernd oder feindselig einschätzen. Mit diesem abwertenden Vorurteil stören sie allerdings den häuslichen Frieden, den sie als Garanten der guten Hausordnung eigentlich herbeiführen und schützen sollten. Die Folgen dieses Verhaltens sind immer gleich: Die abgelehnten Besucher ziehen sich manchmal zurück und fehlen dann als relevante Kraftfelder in der weiteren Verarbeitung.

So zum Beispiel bei einem Klienten, der sich ständig leistungsmäßig überforderte. In der Therapie spürte er eine große Müdigkeit und Lustlosigkeit, und er gähnte mehrfach. Sofort hörte er eine sehr rechthaberische und tadelnde Stimme in sich, die ihm diese Nachlässigkeit

und Schwächeanwandlung nachdrücklich verbot. Als Folge davon fühlte er sich wie leer. Keinesfalls zufällig vergaß er dann in den nächsten Tagen einen wichtigen Termin und erledigte einige Sachen nicht, die er zugesagt hatte.

Als andere Möglichkeit sammeln die angegriffenen Teile alle Kraft zur Gegenwehr, klammern sich an oder krallen sich im Boden fest. Krieg bricht aus und alles wird schlimmer. So klagte ein Klient über starke Rückenschmerzen, die ihn immer wieder plagten. Er beschimpfte sie als „blöd“ und „äußerst überflüssig und störend“. „Verschwindet und lasst mich endlich in Ruhe.“ Ich sagte: „Gut gebrüllt, Löwe, aber lasst uns überprüfen, ob dieser Kraftakt zur Herstellung der Ordnung auch den erwünschten Erfolg hatte.“ Hatte er nicht! Die Schmerzen wurden deutlich stärker und stechender.

Hier zeigt sich, wie wichtig es ist, dass der Hausherr mit Hilfe des Therapeuten lösungsorientiert agiert. Natürlich freut er sich nicht, wenn unangenehme oder ängstigende Besucher erscheinen, und er lässt diese Gefühle als Orientierung auch zu. Aber er identifiziert sich nicht damit, stellt sie zurück und hält sich nach vorne offen, weil er weiß, wie leicht das Ausagieren dieser Gefühle die alten negativen Erfahrungen im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung wiederholen. Er begrüßt diese unangenehmen, aber sehr wichtigen Besucher freundlich, um die Chance einer Verständigung mit ihnen zu wahren. Wenn die negativen Gefühle im Hausherrn sehr stark sind, gibt er ihnen einen eigenen Status als Gäste.

Bei all diesen Schwierigkeiten ist die annehmende und freundliche Gegenwart der Therapeutin/Therapeuten besonders wichtig. Sie/er bearbeitet vorbildhaft mit dem Hausherrn auf einfühlsame und verständnisvolle Weise die zum Vorschein kommenden Themen und hilft ihm „auf die Beine“ und auf seinen Platz. Von daher kann man auch sagen, dass der Hausherr im guten Sinne oft eine ähnliche Funktion für seinen „inneren Verein“ hat wie ein guter Therapeut für seine Klienten.

4.2 Weitere Schwierigkeiten und Fragen

Es fällt manchen Klienten und Ausbildungskandidaten schwer, besonders am Anfang der Arbeit ein inneres und klar bedeutungsvolles Bild des Hausherrn zu erleben. Das zeigt sich in Fragen wie diesen:

„Das mit dem Hausherrn und seinen Gästen ist doch nicht wirklich so, oder?“

Nein, es ist nicht wirklich so! Es handelt sich erkenntnistheoretisch um ein Modell, das einer Wirklichkeit irgendwie nahe kommt, aber nicht die Wirklichkeit selbst ist. Die Qualität von Modellen liegt nicht in ihrer „Wirklichkeit“, sondern in ihrer „Wirksamkeit“. Entweder sie funktionieren und helfen, oder man wirft sie besser weg. Alle Aspekte dieses Modells dienen nur dazu, zur Klarheit und Wertschätzung der zum Vorschein kommenden Einzelkomponenten beizutragen.

„Ist dieser Hausherr nicht ein jenseitiger Egomane?“

Diesen Eindruck kann man in den ersten beiden Stufen der Installation in der Tat bekommen. Aber bedenken Sie folgendes: Die großen Werte des Lebens sind nicht teilbar. Sie gelten für alle oder gar nicht. Eltern, die von ihren Kindern Gehorsam fordern, diesen aber den Gehorsam verweigern, indem sie ihnen nicht zuhören, machen die Kommunikation kaputt im Sinne einer double-bind-Störung. Schon in der Bibel gilt die Selbstliebe als Modell für die Nächstenliebe: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“

Zudem bleibt der Hausherr in seiner Souveränität nicht bei sich selbst stehen. Sicherheit und Wertschätzung in ihm und für sich selbst sind die Voraussetzung und Anschubfinanzierung für seine Wertschätzung und offene Freundlichkeit für alle anderen, die da kommen wollen. Sie unterstützt den parallelen Prozess bei den Besuchern. Es ist ein Riesenunterschied, ob ein Gast explizit begrüßt, freundlich eingeladen wird und einen sicheren eigenen Platz mit Stimm-

recht bekommt, oder ob er sich am Rand rumdrücken oder sogar verstecken muss.

„Ist der Hausherr ‚reines Bewusstsein‘ und ansonsten völlig ‚leer‘?“

An dieser Frage zeigt sich die Bezo-genheit von Hausherr und Gästen aufeinander, denn sie tragen schließlich alle denselben Namen. Die Antwort ist also ein klares „jein“! Die Gäste „emergieren“ (Emergenz: lat. emergere: auftauchen, hervorkommen, sich zeigen) aus dem Inneren des Hausherrn. Er spürt also ihre Entstehung und Ankunft mit-tendrin in sich. Außerdem hat er eine Haltung der Freundlichkeit, Güte und Sorge, die dieses Zum-Vorschein-Kommen begleitet und fördert, und diese ist oft mit deutlichen Gefühlen verbunden. Das entscheidende kommt, wie schon gesagt, anschließend: Der Hausherr haftet keinem dieser Inhalte an und iden-tifiziert sich schon gar nicht mit ihnen. Er entlässt sie aus sich auf einen eigenen Platz und in ein eigenes Leben.

Dieser Vorgang ist wohl am ehes-ten mit einer Geburt zu vergleichen. Das Kind braucht die Mutter zum Entste-hen und Wachsen, aber dann muss es raus aus der Mutter und „auf die Welt kommen“, sonst hat es kein eigenes Leben. Also: Im Zustand der inneren Acht-samkeit ist der Hausherr „leer“, frei von allem und offen, das jedoch in einer inneren Haltung der Freundlichkeit, Güte und des Verstehens. Entwickelt sich aber in ihm ein wahrnehmbarer Gast, dann wird er so etwas wie „schwanger“. Ist dieser Gast dann weit genug entwickelt und zum Vorschein gekommen, entlässt er ihn aus sich heraus in ein eigenes Leben. Damit kehrt er wieder in seinen „leeren“, freien und universalen Aus-gangszustand zurück.

„Ist das Wort ‚Hausherr‘ nicht zu ge-fährlich für den Normalgebrauch?“

Dieses Wort hat wie gesagt Konnota-tionen, die problematisch sind. Ein Kli-ent sagte: „Bei dem Wort ‚Hausherrn‘ muss ich direkt an Chef, Führung und Leitung denken. Dann muss ich immer wieder einen in den Senkel stellen, der

nicht funktioniert. Und vor allem, ich muss alles besser können als die ande-ren, sonst bin ich kein guter Leiter und versage. Wenn das passiert, ist für unse-re Arbeit hier alles aus!“

Der letzte Satz stimmt genau. Aber man kann mit diesem Problem gut ar-beiten, denn es verweist auf das wich-tige große Thema „konditionales Selbstbewusstsein“: Ich bin nur etwas wert, wenn ich bestimmte Leistungs-bedingungen erfülle. Das dazu gehö-rnde Sicherheitskonzept heißt ständi-ge Wachsamkeit, Analyse, Kontrolle und Überlegenheit, und mit diesem Dauera-larm kann kein Mensch ein ruhiges und entspanntes Leben in sich und mit an-deren führen.

4.3 Konzeption der Position der Besucher oder Gäste

Alle inhaltlichen Teilaspekte im Erle-ben der Klientin/des Klienten bekom-men als Ausdruck ihrer Wertschätzung eine eigene Identität und einen eigenen Namen. Hierzu gehören Körperempfin-dungen, Gefühle, Bilder sowie Gedan-ken und innerlich gehörte Sätze (Leit-sätze). Dieses differenzierende Vorgehen sichert sowohl die Freiheit und Offenheit des Gastgebers als auch die Existenz so-wie das einmalige Profil der Gäste. Di-ese „Teilpersönlichkeiten“ steigen als Antwort auf die jeweilige bearbeitete Si-tuation aus der ständig fließenden Infor-mationsverarbeitung des Klienten spon-tan auf (Emergenz). Sie entstehen also selbstantreibend und können und dür-fen nicht „gemacht“ werden.

Bei nötiger Beachtung entwickeln sie ein einmaliges Profil, in dem alle Er-fahrungen und Überzeugungen dieser Teilidentität wie in einem Kraftfeld ge-bündelt sind. Dieses dynamische Kraft-feld agiert wie eine eigene Person und spricht mit eigener Stimme.

5. Effizienzkomponenten dieses Modells

Zielführend bei der Entwicklung dieses Modells war die gut begründe-te Überzeugung, dass Veränderung im

Menschen nicht von außen gemacht werden kann, sondern von innen geschieht, wenn die Bedingungen dafür vorhanden sind und nicht gestört werden. Damit ist dieses Modell konsequent ressourcen- und lösungsorientiert.

Wie bereits beschrieben, verfügt der Mensch mit seinem primären Informationsverarbeitungssystem (Organismustheorie von Rogers, Damasio) über ein höchst leistungsfähiges und komplexes Instrumentarium, um sich aktuell in jeder Situation umfassend zu orientieren und sich damit zielgerichtet handlungsfähig zu machen im Sinne des Erhalts seines Lebens und seines relativen Wohlbefindens. Dieser Vorgang kann auf zweierlei Weise gestört werden: Entweder wird die Orientierungsleistung des Organismus unterdrückt und verdrängt, so dass sie nicht mehr wahrgenommen wird. Oder sie wird noch wahrgenommen, aber nicht mehr ernst genommen, entwertet und übergangen.

Immer wieder hört man in diesem Zusammenhang besonders aus der humanistischen Psychologie die eindringliche Warnung, nicht zu werten. Dieser gute Rat ist genau so wahr, wie er falsch ist. Die Differenz liegt in den beiden Verarbeitungssystemen. Das bewusste sekundäre System ist stark kontaminierbar durch Erziehungsdruck (Identifikation mit dem Angreifer) und strengen Moralvorschriften. Es neigt dazu, vorlaut und rechthaberisch zu sein. Wertungen dieser Art sind engführend und manipulierend, und damit im Lösungsprozess höchst problematisch. Hier stimmt die Warnung also in vollem Maße.

Für den primären Prozess trifft aber das Gegenteil zu. Die ganze Verarbeitung des biologischen Systems „Mensch“ besteht gerade in der ständigen Bewertung von allem, was der Person widerfährt mit dem Ziel des Erhalts der Existenz und des Wohlbefindens. Damit liegen die Kriterien dieser Bewertung aber nicht außerhalb des Individuums, sondern das **Leben in ihm bewertet sich ständig selbst**. Unterdrückt oder übergeht er diese Bewertungen, wird er orientierungslos und ist in Gefahr.

Damit wird klar, dass das größte Potential in Richtung Fortschritt und Lösung in der Wahrnehmung und Wertschätzung und dem präzisen Verstehen aller Kraftfelder liegt, die bei dem zu bearbeitenden Problem involviert sind. Dann kann man darauf vertrauen, dass sich in der Ganzheitlichkeit der vorhandenen Komponenten das Gesamtsystem aus eigener Dynamik heraus ordnet, reguliert und auf eine passende Lösung hin handlungsfähig macht. Wenn alle relevanten Gewichte auf der Waage sind, fallen die Entscheidungen via Gravitation wie von selbst. Dieser Vorgang ist eine Leistung der Kooperation der beiden Verarbeitungssysteme, die nur gemeinsam gelingen kann.

6. Erfahrungswerte bei der Arbeit mit diesem Modell

6.1 Unterstützung des Hausherrn durch den Therapeuten

- Wenn bei der Installation des Hausherrn ein Gast auftaucht, der diesen Vorgang stört oder unterbricht, weil er sofort – oft mit massiver Kritik – gehört werden oder Einfluss nehmen will, dann empfiehlt es sich, ihn zu allererst höflich zu begrüßen und ihm einen Platz anzubieten. Er wird also nicht „auf den Topf gesetzt“ (setz dich da oder dort hin), sondern er sucht sich seinen Platz selbst aus. Das beruhigt diesen Teil in aller Regel, da er nicht um Aufmerksamkeit und seine Daseinsberechtigung kämpfen muss. Er kann sich sicher fühlen.
- Manchmal machen diese Teile einen Durchmarsch und besetzen den Platz des Hausherrn in Blitzesschnelle. Entweder wird der Hausherr wie von einem Tsunami weggespült, oder er fühlt sich überfordert und flüchtet sang- und klanglos von seinem Platz. Dies geschieht besonders dann, wenn diese Gäste viel Power haben, wie bei starker Angst oder bei unerbittlichen Rechthabern. Dieser Vorgang hat für viele Klienten den Charakter absoluter Normalität, so dass sie so tun, als wäre nichts.
- Treten derartige Situationen – vom Therapeuten hoffentlich bemerkt –

auf, dann muss er die Funktion des Hausherrn als dessen „alter ego“ kompensieren. Er hält den Prozess an, begrüßt den Gast, fragt ihn nach seinem Namen und seinen Absichten, und bittet ihn dann, Platz zu nehmen und zu warten, bis der Hausherr seinen Platz voll eingenommen hat, so dass er ihm zuhören kann.

- Ist der Gast zu ungeduldig oder übermächtig, muss der Therapeut in Vertretung des Hausherrn solange einfühlsam und verstehend mit ihm reden, bis er sich beruhigt und in die Hausordnung einwilligt. Dabei ist es besonders wichtig, ihn nach seinen Absichten und Zielen zu fragen. Ich habe es in Hunderten von Arbeiten dieser Art noch nicht erlebt, dass ein Gast schlechte Absichten hatte. Seine Auftretensweise ist oft sehr befehlend, abwertend, disziplinierend und strafend. Fragt man aber tiefer nach seinen Absichten und Zielen, so sucht er letztlich dem Klienten auf seine Weise zu helfen und ihn vor Misserfolg zu schützen. Er meint es gut mit dem Klienten und engagiert sich sehr für ihn, damit es gut geht. Beides ist ausdrücklich vom Therapeuten zu würdigen.
- Je wichtiger und problematischer eine Situation für den Klienten ist, umso eher ist seine „erste Spontaneität“ ein „Automat“. Wenn er feststellt, dass etwas nicht ist, wie es sein soll, dann entwickelt er zumeist Angst. Wenn er diese fühlt, entsteht eine Art innerer Alarm. Was dann kommt, ist ein starrer Notfallplan: Die Retter stürzen herbei und drängen sich nach vorne. Sie benehmen sich wie die Feuerwehr, wenn es brennt, oder wie ein Notarzt bei schweren Unfällen: Blaulicht und Martinshorn an, alles aus dem Weg geräumt, alle hören auf ihr Kommando und haben sonst nichts zu sagen und zu stören! Innerpsychisch sind diese Retter bei allen ihren guten Absichten immer Extremisten mit tunnelhaftem Blick und eingeschränktem Repertoire. Bei einem solchen Prozess ist es sehr hilfreich, wenn der Klient mit Hilfe des Therapeuten den Hausherrn nach vorne schiebt. Dieser nimmt wahr, was ist, begrüßt die herbeistür-

zenden „Retter“, bittet sie Platz zu nehmen und spürt mit großer Sorgfalt deren Wirkung in der Situation. Alle konnten bisher sehr schnell und überaus deutlich merken, wie einseitig diese Position ist und wie gefährlich für das Ganze ihre übereilten Agitationen sind. Wenn die Erlaubnis und der Platz dafür da sind, melden sich sehr bald andere Teile, die andere Lösungsvorschläge haben und damit die Situation ausbalancieren.

- Aus all dem ergibt sich als Konsequenz: Klienten sollten nicht gegen das „Schlechte“ oder „Böse“ ankämpfen, denn dann klammert es sich an, krallt sich im Boden fest und kämpft mit allen Mitteln ums Überleben. Sie machen es dadurch stärker. Mir scheint, dass an diesem Punkt ein Unterschied besteht zwischen sozialen und individuellen inneren Systemen. Soziale Systeme wie zum Beispiel Diktaturen oder fundamentalistische Terrororganisationen können sich so wasserdicht von allen anderen abspalten, dass sie nur noch ihre eigenen Bewertungsmaßstäbe gelten lassen und durchsetzen. In solchen Fällen kann es sein, dass Gewalt von außen als äußerstes Mittel zur Veränderung notwendig ist.

In dem inneren, individuellen System einer Einzelperson hingegen trägt der Gegner immer den eigenen Namen und wohnt ständig mit mir unter einem Dach zusammen. Dadurch ist die Spaltung nicht so leicht durchzuhalten, da ich deren Folgen am eigenen Leib spüren kann und erleiden muss. Wenn aber das scheinbar Böse grundsätzlich zuerst einmal freundlich begrüßt und aufgenommen wird, fehlt ihm jeder Grund zum Überlebenskampf. Erfahrungsgemäß besteht dann gute Aussicht, dass es sich beruhigt, kleiner wird und anfängt, sich zu integrieren. In der Arbeit mit meiner Klientel bewährt sich diese Ausrichtung bisher fraglos. Ich halte es aber auch für möglich, dass in dem schwierigen Arbeitsfeld mit Missbrauchsopfern und -tätern, mit dem ich

weniger Erfahrung habe, auch die so genannten „Täteranteile“ für diese Art von Zuwendung zugänglich sind.

- Was tun, wenn der Hausherr seinen Platz verloren hat?

Einerseits hat der Therapeut ohne Frage dafür zu sorgen, dass dieser Vorgang auf keinen Fall übergangen wird, so als wäre er nicht geschehen. Er deckt den offensichtlichen Verlust einfühlend auf und bittet den Klienten, folgendes zu spüren: „Wie ist es, lieber Hausherr N (Teile des inneren Systems werden immer mit Vornamen und „du“ angesprochen), wenn du deinen Platz, dein angestammtes Recht und dein Zuhause verloren hast, in Gefangenschaft geraten oder verjagt worden bist“? In der Stille kommen bald schmerzliche Gefühle der Trauer und der Ohn-

macht, manchmal auch Wut. Diese Gefühle sind eine sehr passende Antwort auf diesen Trauerfall, der sich soeben ereignet hat. Die Klientin/der Klient spürt, dass dieser Lösungsversuch nichts besser, sondern alles schlimmer und aussichtsloser macht. Wegen ihrer Wichtigkeit und Deutlichkeit bekommen diese neuen Gäste eine eigene Identität und Platz, so dass sie ihre Wirkung im weiteren Verarbeitungsprozess entfalten können.

6.2 Veränderungspotential

- Ein solcher Erlebnisprozess bietet die effektivsten Voraussetzungen für einen intensiven, spontanen Lernprozess des Gehirns. Alle kognitiven Inhalte sind da und bewusst, und sie sind qualifiziert als höchst bedeutsam durch starke Gefühle und Körperempfindungen. So „spricht es sich im ganzen Gehirn rum“, was von diesem Lösungsversuch in Wirklichkeit zu halten ist. Er löst und rettet nichts, sondern verursacht großen Schaden.
- In dieser Auswertung aktiviert das Gehirn spontan alle Speicher, in denen relevantes Wissen über dieses Pro-

blem vorhanden ist. Dieses implizite Wissen teilt es immer über die Organismusreaktion (somatische Marker) dem Körper mit, wo es dann vom sekundären System wahrgenommen, verstanden und überprüft werden kann, also explizit wird.

- Diese Antworten des Gesamtsystems „Klientin/Klient“ sind immer aktuell, ganzheitlich und ziemlich fälschungssicher, da bewusster Manipulation kaum zugänglich. Sie korrigieren die Einseitigkeit der ursprünglichen destruktiven Lösung und bringen damit das System in eine größere und lebensfähigere Balance. Die innere Struktur „stellt sich richtig“, so wie eine verkrampfte und schmerzende Schulter, wenn die konflikthafte Angstspannung nachlässt. In diesen selbstantreibenden und auf Ganzheitlichkeit hin konvergierenden Prozessen ruht das höchste Veränderungspotential im psychischen Prozess, das ich kenne.

6.3 Bündnis

- Es macht viel Sinn, diese Arbeit als eine „Expedition“ oder „Forschungsreise“ in unbekanntes Terrain zu beschreiben, die der Klient und der Therapeut gemeinsam unternehmen. Es hilft nicht viel, wenn der Klient die Therapiezeit hauptsächlich damit vertut zu erzählen, was er ohnehin schon weiß. Hilfreich ist dabei ein expliziter Bündnisschluss: Der Therapeut verspricht dem Klienten, ihm mit großer Aufmerksamkeit und Rücksicht seine ganzen Erfahrungen und Kenntnisse zur Verfügung zu stellen. Der Klient verspricht, den Therapeuten auf seinem Weg mitzunehmen und ihm offen anzuvertrauen, was in ihm aktuell vorgeht. Das Bündnis wird mit Handschlag besiegelt: wir halten zusammen!

6.4 Vertrauen in den organismischen Verarbeitungsprozess

- Jeder Weg, den die Klientin/der Klient geht, ist einerseits ein Stück gelebten Lebens, und dazu immer auch ein Experiment, das ausgewer-

tet werden kann und muss. Wie wirkt es sich aus, wenn ich es so mache? Diese Auswertung läuft immer über die Körperresonanz als Grundlage einer sicheren Orientierung (organismische Validierung). Wenn sich dabei in der aufmerksamen suchenden Stille keine innere Antwort bildet, dann schadet es eher, wenn der Klient aus seinem Gedächtnis oder dem Soll-Katalog seines Bewusstseins eine Antwort formuliert, nur damit die Stille aufhört und etwas passiert. Es hat immer einen psychologischen Grund, wenn es nicht weitergeht.

- Viele Klientinnen/Klienten fragen verzweifelt, „was soll ich nur **machen?**“, weil es nicht gut weitergeht. Das ist im Grunde eine typische „falsche Frage“, weil diese Klienten aktuell in Form eines destruktiven Lösungsversuches etwas machen, was den organismischen Verarbeitungsprozess behindert oder blockiert. Sie agieren damit wie Geisterfahrer. Statt mehr von demselben Alten zu **machen**, müssen sie **loslassen** und sich dem Verarbeitungsprozess **anvertrauen**, der ihnen auf Grund ihrer Lebendigkeit geschenkt wird.

6.5 Innere Gäste: z.B. Fachkräfte, scheue Rehe, die Sau, das verängstigte Kind

- Die Position des Gastes hat zwei Seiten. Die eine Seite drückt eine grundsätzliche Wertschätzung aus: Der Hausherr begrüßt ihn freundlich und heißt ihn willkommen. Man interessiert sich für ihn, bietet ihm einen guten Platz an und behandelt ihn ganz allgemein zuvorkommend und großzügig. Auf der anderen Seite ist klar, dass sich der Gast als Gast zu benehmen hat. Er respektiert die vorhandenen Grenzen, ist nicht vorlaut und bestimmend, sondern wertschätzend und dankbar für das, was ihm angeboten wird.
- Die im Klienten auftauchenden Gäste sind keine Fremden, die von außen kommen. Zum inneren Kreis zählen alle Teile, die direkt zum Klienten gehören und aus seiner Mitte hervorgehen, in Hausgemeinschaft

mit dem Hausherrn zusammen wohnen und alle seinen Namen tragen.

- Die Sicherheit des Gastes durch die Garantie seines Sitz- und Stimmrechts impliziert eine sehr wichtige Rückseite. Indem er auf seinem Platz sitzt und mit seiner Stimme spricht, kann er nicht gleichzeitig auf einem anderen Platz sitzen und sprechen. Jeder Gast ist begrenzt. Nichts und niemand ist immer und überall. Alle kommen und gehen, wie die Wolken ziehen. Diese Erfahrung ordnet das Erleben des Klienten und entlastet ihn sehr.
- Die Begrenztheit der Gäste hat auch eine wichtige Innenseite. Als Teil des Ganzen sind sie einmalig, aber zugleich auch festgelegt auf ihre Identität und Eigeninteressen. Gerade auch die Einzelteile sind strukturterminiert und operational geschlossen. Sie meinen es gut und suchen ihr Gutes mit aller Kraft zu erreichen, aber nur das. Insofern haben sie wertvolle Ressourcen, denn sie sind qualifizierte Fachkräfte für ihre Aufgaben (Alarmanlagen, mutige Kämpfer, rationale Analytiker, Fachleute für Energieverbrauch, Sehnsucht und Verlust etc.). Zugleich sind sie aber auch Fachidioten für alles andere! Das ist der Grund, weshalb sie niemals die Position des universalen und freien Hausherrn ausfüllen können!
- Wie gesagt manche Gäste kommen, ohne anzuklopfen, einfach hereingeklopft. Es gibt aber auch das Gegenteil. Dann merkt der Hausherr, dass da noch jemand ist, aber er sieht und hört nichts. Es ist wie Guerilla im Busch oder scheue Rehe am Waldrand. Das ist ein massiver Hinweis für eine Kommunikationsstörung in der Hausgemeinschaft. Da gibt es jemand, der „nichts zu sagen hat“ oder „sich nicht sehen lassen kann“. Niemand spricht mit ihm und hat ihn gefragt, wer er ist, wie er heißt und wie es ihm geht. Kaum einer weiß überhaupt, dass es ihn gibt. Ein solcher Teil muss sehr freundlich eingeladen werden und viel Geduld und Schutz bekommen. Macht irgendjemand Druck, führt das leicht zur Retraumatisierung.

- Es gibt Anteile, die als negativ, unsympathisch, problematisch, destruktiv, gierig, faul und verweigernd oder herrschsüchtig erscheinen (die „Sau“ ist bekannt: identifizierter Patient). Diese erfahren oft Ablehnung oder Verurteilung und unterliegen einem großen Druck, sich zu ändern, „weil sie schuld sind“. So populär und nachvollziehbar diese Forderung ist, sie führt nicht zur Lösung. Diese Anteile sind strukturterminiert und damit als solche nicht in der Lage, sich grundlegend zu ändern, auch wenn das von der abendländischen Askese und Willensmoral immer wieder vehement gefordert worden ist. Dieser innere Kampf gegen das Schlechte und Böse ist aussichtslos und verschlimmert das Problem.
- Wenn sich im verstehenden Gespräch mit dem problematischen Anteil herausstellt, dass dieser trotz guter Absichten das Problem nicht lösen kann oder sogar dazu beiträgt, dass es schlimmer und aussichtsloser wird, dann darf und muss er es **lassen**. Er darf zurücktreten und sogar etwas anderes machen. Beispiel: Bei allen Therapien von Examensängstigen sollte ein total verängstigtes Kind eine große Prüfung machen. Oft war es nicht älter als drei bis sechs Jahre. Das kann nicht gut gehen, weil eine solche Kompetenz niemals zum Repertoire eines Kindes gehören kann.

Wenn ein Klient in sich die Stimme hört, „wir müssen diese Prüfung machen“, dann klingt das wie ein Fortschritt und eine Wende zum Besseren. In der Regel ist es aber umgekehrt. Durch diesen allgemeinen moralischen Befehl kann ein großer Druck entstehen, der eher Angst macht. Und Angst macht dumm, was den Erfolg erschweren und die Motivation beschädigen kann. Findet er in seinem eigenen inneren Verein keinen, der aus eigener Überzeugung diese Prüfung machen will und sich das auch zutraut, dann kommt er nicht weiter. Genau so ist es beim Aufhören zu rauchen oder zu saufen. Ich halte es für wichtig, diese eindrückliche und wiederholte Erfahrung den Klienten in einer solchen Situation klar mitzuteilen.

- Es wird deutlich, dass die einzelnen „Gäste“ jeweils ein einmaliges Identitäts- und Fähigkeitsprofil haben, das ihre Möglichkeiten hervorhebt und zugleich begrenzt. Hier liegt oft das Problem. Die einzelnen Teilpersönlichkeiten haben ihre Ziele und Verhaltensmuster, die sie meist mit viel Engagement und Pflichtbewusstsein verfolgen, aber sie agieren fast immer in der Enge eines Tunnels. Und vor allem: Sie glauben, indem sie ihr Programm ableisten, hätten sie alles gemacht, und sie interessieren sich gewöhnlich überhaupt nicht für die Folgen ihrer Aktivitäten. Es fehlt eine Kultur der Auswertung und vor allem der Verbundenheit und Kooperation mit den anderen. Von daher erklären sich auch die fast unfassbaren Diskrepanzen zwischen „gut gemeint“ und „gut gemacht“, die man in dieser Arbeit regelmäßig findet.

6.6 Überschwemmung und Spaltung

- Der innere Friede der Hausgemeinschaft wird vor allem durch zwei Vorgänge gestört und bedroht: Überschwemmung und Spaltung. Das Sicherheitskonzept mancher Einzelteile erfordert entweder die alleinige überlegene Kontrolle über alles oder das blitzschnelle Zugreifen, ehe die anderen einem alles wegschnappen. In beiden Fällen kommen die anderen zu kurz oder werden völlig verdrängt. Irgendwann kommt dann der Moment der Rache.
- Die Spaltung ist leiser, aber kann in der Auswirkung sehr gefährlich sein. Teile, die sich keine Chance ausrechnen, können sich soweit zurückziehen und abspalten, dass sie nicht mehr am normalen Verarbeitungsprozess beteiligt sind. Sie laden sich in dieser Zeit aber manchmal so auf, dass sie einen überschwemmenden Durchbruch verursachen, in dem sie in einem unerwarteten Moment hemmungs- und rücksichtslos die Macht ergreifen (Staatsstreich). Die extreme Einseitigkeit dieser Zustände kann zu sehr destruktiven Episoden führen bis hin zum Suizid.

6.7 Fehlende Gäste

- Mit einiger Erfahrung wird der Therapeut im Zuge der Arbeit bald bemerken, dass in der inneren Hausgemeinschaft eines Klienten lebenswichtige Funktionen nicht besetzt sind. Wichtige Erlebens- und Verhaltensschemata sind als Spur einer Traumatisierung im Leben dieses Klienten einfach nicht ausgebildet worden. Hierzu gehören ganz oft Merkmale des archetypischen Komplexes der „guten Mutter“ wie trösten, wärmen, tragen, verstehen, verzeihen und heilen. Aber auch „väterliche“ Züge wie beanspruchen und ergreifen, kraftvoll standhalten, Mut machen und erobern. Fehlen solche Kraftfelder, müssen die Klienten „beelert“ werden und beim Therapeuten in die Lehre gehen, bis ein solches Schema einigermaßen solide aufgebaut ist. Wenn der Klient sich selbst so behandelt, wie es der Therapeut tut, braucht er ihn nicht mehr, und die Therapie ist zu Ende. Zu Beginn einer Therapie ist aber oft gerade wichtig, dass der Therapeut die interne Kommunikation des Klienten aktiv „stört“. Der Klient kann sich nur sehr bedingt selbst ändern und am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen, weil er seine blinden Flecken nicht kennt und – strukturdeterminiert, wie er ist – vor allem dazu neigt, seine alten Lösungsmuster zu intensivieren (mehr von demselben). Er muss also angeregt und „gestört“ werden, um sich neu zu organisieren.
- Oft besteht eine gewisse Komplementarität zwischen fehlenden Strukturen. So kann zum Beispiel die Position des „Trösters“ nicht aufgebaut werden, wenn nicht gleichzeitig die Gegenposition des „Schwachen und Bedürftigen“ zugelassen wird. Sonst irrt der Tröster einsam umher und findet keinen Zielpunkt zum Andocken, weil dieser als unwert eliminiert worden ist. Oder es gibt wie bei vielen professionellen Helfern sehr wohl den „Tröster“, aber nur für notleidende Menschen außerhalb der Hausgemeinschaft. Sie selbst stehen nicht auf der Liste der Berechtigten für diese Wohltat.

6.8 Äußere Gäste

Manchmal gibt es auch einen äußeren Kreis von Gästen. Wenn der Klient ein Problem untersucht, in dessen Mittelpunkt die Beziehung zu äußeren Personen steht (Partner, Eltern, Kinder, Lehrer, Chefs etc.), dann ist es hilfreich, auch diese Gäste in die Versammlung einzuladen. Diese tragen dann nicht den Namen des Klienten, sondern den der repräsentierten Person. Wichtig ist, dass es sich bei diesen Gästen um innere Repräsentanzen einer bestimmten Person handelt, die natürlich nicht anwesend ist. Deren Kraftfeld ist im Klienten oft sehr wirksam, aber immer gemäß dem Bild, das sich der Klient von dieser äußeren Person konstruiert hat. Die Anwesenheit dieser Bilder intensiviert die Dynamik der Verarbeitung auf Seiten des Klienten erheblich. Erstaunlicherweise hat aber in den bisherigen Arbeiten dieser Form noch kein Gast von außen aktiv in das innere Gespräch eingegriffen. Sie nehmen Platz und sind einfach da, ändern aber mit dem Fortschritt der Bedeutungsklärung manchmal ihr Aussehen und ihre Ausstrahlung.

7. Ziel

Insgesamt zeigt sich, dass die Arbeit mit diesem Modell zwei Ebenen hat. Zuerst wird sorgfältig wahrgenommen und verstanden, was ist. Hierfür ist die volle Präsenz und Aufmerksamkeit des Hausherrn unabdingbar. Im Zuge dieser Prozesse wird immer deutlicher, wer alles zur inneren Hausgemeinschaft gehört, und welchen Namen, Ziele und Identität die einzelnen Mitglieder haben

Je länger die Arbeit dauert, umso mehr wird die Begrenztheit der Einzelnen deutlich. Diese Begrenztheit wird in schlecht funktionierenden Systemen verschleiert durch die Weigerung, sich für die Folgen der eigenen Aktivitäten zu interessieren und die eigene gut gemeinte Anstrengung auszuwerten. Wächst das Bewusstsein, nicht alles selbst zu können und damit seine Ziele und Herzenswünsche nicht zu erreichen, wächst auch die Bereitschaft zur Kommunikation und Kooperation. Die Andersartigkeit der an-

deren wird weniger als Falsch-Sein oder Bedrohung wahrgenommen, die man bekämpfen muss, sondern mehr als Bereicherung und Unterstützung.

In einer gut funktionierenden inneren Hausgemeinschaft spielen die einzelnen Mitglieder in einem Team zusammen. Wenn es ein Problem oder einen Konflikt gibt, dann sorgt der aufmerksame Hausherr dafür, dass es eine Mannschaftsbesprechung gibt, ehe einer ohne Absprache losrennt und irgendetwas macht. Der gesamte Kader ist vollständig da, und es wird dafür gesorgt, dass der beste Spieler das Match macht oder die jeweils beste Mannschaft auf dem Platz steht. Jeder kennt seine Stärken und Schwächen und tut nur noch das, was er kann, und das an dem Ort und zu dem Zeitpunkt, wo es passt. Wenn er etwas nicht kann, lässt er die Finger davon und lässt jemand anderes nach vorne, der es kann. Wie schon erwähnt sind die schnellen „Problemlöser“ oft unter Druck und sehr eng. Wenn man nach einer guten Arbeit dieser Art am Schluss den gesamten Verein fragt: „Was wäre gewesen, wenn ihr den, der am ersten ganz aufgeregt gekommen ist, nach vorne gelassen hätte, um den Job zu machen“, dann ist die Antwort meistens „Um Gottes willen. Katastrophe!“

Idealerweise nehmen die einzelnen „Spieler“ von sich aus Kontakt miteinander auf und antworten spontan auf die Beiträge der anderen. Sie verhalten sich wie ein suchendes und forschendes Team. So organisiert und reguliert sich das Gesamtsystem auf eine ganzheitliche Balance hin, die ein Optimum an Problemlösekapazität ermöglicht.

Abschließend möchte ich betonen, dass die Arbeit mit diesem Modell keine Grundlage für das Setting einer Kurzzeittherapie ist. Da der Focus der Aufmerksamkeit sehr bald von einzelnen Detailproblemen auf die Art und Weise übergeht, wie der Klient sich selbst sieht und mit sich und anderen umgeht, geht es sehr oft schnell um das Ganze. Die einzelnen Fragestellungen werden dann zu Beispielen dafür, wie die Informations-

verarbeitung des Klienten grundsätzlich funktioniert. Meine Klienten profitieren von dieser Arbeit so sehr, dass sie gerne auch einige Stunden mehr machen. Die so erreichbare Tiefe und Differenziertheit der Arbeit stellt auch hohe Anforderung an die Therapeutin/den Therapeuten. Deshalb haben bisher auch diejenigen Ausbildungskandidaten am meisten von diesem Ansatz profitiert, die bereits eine gute Basis an Erfahrung und therapeutischer Kompetenz mitbrachten.

Für mich selbst ist das Hausherrmodell mehr als ein nützlicher therapeutischer Ansatz. Diese Sicht- und Umgehungsweise ist eine Art des In-der-Welt-Seins, die mir hilft, mein Leben in Würde, Freiheit und im Frieden mit mir selbst und den anderen zu gestalten.

Workshop: Der Hausherr und die Seinen

Ort: Trier
Zeit: 30. 31. Oktober 2009
Teilnehmergebühr: 180.- Euro

Der Workshop bietet die Praxis des hier vorgestellten Modells anhand von Einzelarbeiten an persönlichen Themen der Teilnehmer und durch Supervision von Fällen aus der beruflichen Praxis. Auf Wunsch werden wir auch supervisierte Übungsgespräche der Teilnehmer untereinander durchführen.
Informationen: Tel.: 0651 48935, hammers@uni-trier.de

„Es geht sehr oft schnell um das Ganze“



Cornelia Seewald

Sozial nachhaltiges Changemanagement Mit dem Personzentrierten Ansatz zum Erfolg

Ernst Reinhardt Verlag, München 2006 (Reihe Personzentrierte Beratung & Therapie; 4)
189 Seiten, 16 Abb., 12 Tab., kt., ISBN 978-3-497-01791-1, 19,90 € (für GwG-Mitglieder: 15,90 €)



Michael Lux

Der Personzentrierte Ansatz und die Neurowissenschaften

Ernst Reinhardt Verlag, München 2007 (Personzentrierte Beratung & Therapie; 6)
177 Seiten, kt., ISBN 978-3-497-01902-1
19,90 € [D] / 20,50 € [A] / SFr 34,70 (für GwG-Mitglieder: 15,90 €)

 GwG-Verlag

Melatengürtel 125a • 50825 Köln
Telefon: 0221 925908-0
E-Mail: gwg@gwg-ev.org • <http://www.gwg-ev.org>