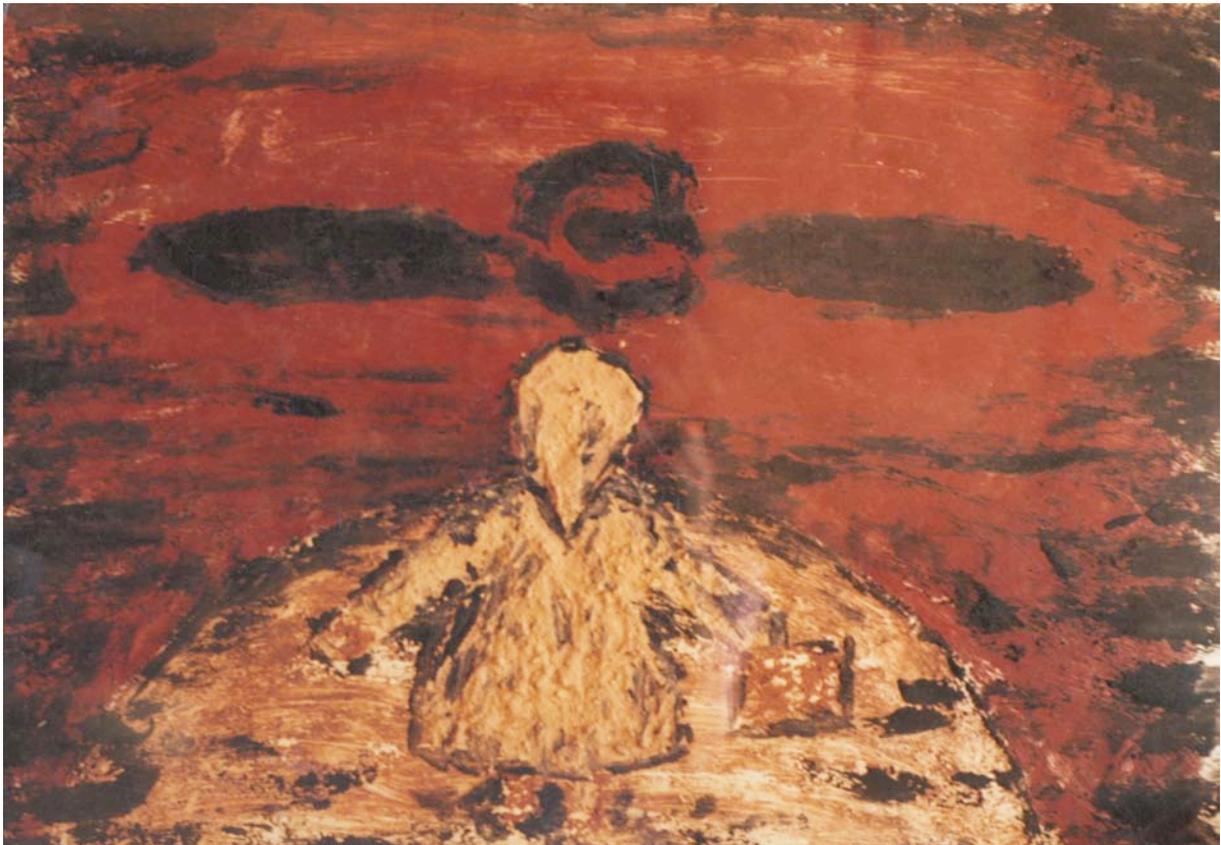


**< ICH LEBE MEIN LEBEN IN WACHSENDEN RINGEN > ( R . M. Rilke )**

WIE IN UEBERTRAGUNG , REINSZENIERUNG , FARBE, FORM , KÖRPEREMFINDUNG UND BEWEGUNG DIE FRÜHESTE VERGANGENHEIT ALLMÄHLICH WIEDER GESTALT GEWINNT.



Ich könnte diesem Beitrag auch den Titel < S u c h e n > geben, denn auf eine Suche möchte ich Sie mitnehmen – dorthin auf den Weg, wo das Finden noch nicht vorstellbar ist. Da hiesse es dann, wie kann ich das Vergessene, Verformte, in alle Richtungen Explodierte wieder finden und wieder zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügen? In mir selber Verbindungen wieder herstellen zwischen Körper, Geist und Seele – und zu andern Menschen? Dr. Janus hat mich gebeten, von diesem Prozess zu erzählen. Ich will es tun In Form von Bildern, Träumen, von Uebertragungssequenzen und Texten,

die in verschiedenen Therapien entstanden sind. Es wäre spannend, mit Ihnen auch theoretisch über die einzelnen therapeutischen Konzepte nachzudenken, die mir bei der Suche behilflich waren. Ich will heute jedoch in der mir zur Verfügung stehenden Zeit dem Erlebten mehr Raum geben als der Theorie : i. e. den neurophysiologischen Entsprechungen von Gedächtnis, Fragmentierung, Dissoziation, Reinszenierung, Physio/Psychoneurose. Ich nehme an, Sie sind auf dem Laufenden in Bezug auf die neuesten Konzepte – was Trauma und Schock, besonders wenn sie ein Ungeborenes oder Kleinkind über längere Zeit und ohne ausreichenden Halt in festen Bindungen überwältigen - was Trauma und Schock in dem sich gerade entwickelnden Leben anrichten können.

In einem Artikel im PESSO – Bulletin Nr. 6, Februar 2002 , habe ich theoretische Überlegungen zu dem, was folgen wird, angestellt; 2006 wird dieser Artikel in etwas veränderter Form in der Reihe „Körper und Seele“, SGBAT, Band 7, über Prä- und Perinatale Psychotherapie, herausgegeben von Herrn Dr. Peter Schindler, erscheinen.

Es wird also nicht wissenschaftlich, sondern persönlich sein, was ich Ihnen erzähle; heute zu Ihnen zu sprechen fällt mir nicht leicht, mein Organismus reagiert noch immer auf diese Themen.

Als Jugendliche war ich fasziniert von der Josephsgeschichte von Thomas Mann. Da gab es den Brunnen, in den die Brüder Jakobs Lieblingssohn steckten. Und es gab auch den <Brunnen der Vergangenheit>: Je weiter hinab man vordringe, desto mehr wichen die Anfänge des menschlichen Seins ins Unermessliche, ins Bodenlose. Eine Art foppendes Spiel ( Zitat) : < es bietet dem (Forschenden) Scheinhalte und Wegesziele, hinter denen, wenn sie erreicht sind, neue Vergangenheitsstrecken sich auftun, wie es dem Küstengänger ergeht, der des Wanderns kein Ende findet, weil hinter jeder lehmigen Dünenkulisse, die er erstrebt, neue Weiten zu neuen Vorgebirgen vorwärtslocken.>

(Aus: Thomas Mann <JOSEPH UND SEINE BRÜDER > S. Fischer 1964 S.7)

So habe ich mich vorwärts locken lassen vom Schmerz und vom Wissenwollen, so ähnlich fühlen sich meine vielen Therapiejahre an.

Ich erinnere mich gut, im Wartezimmer meines ersten Analytikers hing ein Bild, ungefähr so:



<Sog> R. D. S. 1970

Ich war gefesselt, als ob es mich etwas anginge: die einzelnen geometrischen Elemente schienen zu wirbeln und zu versprechen, dass in der nächsten Sekunde daraus etwas Ganzes würde.



<Ausgesetzt> R. D. S. 1988

Dieses Bild entstand im Verlauf einer zweiten Analyse. Da war ich schon dabei zu begreifen, dass vielleicht all das, was ich mir jahrelang vorgeworfen hatte, was mich beschämte und von andern Menschen verschieden fühlen liess, nicht bedeutete, dass ich schlecht war, dumm oder verachtenswert; zu begreifen, dass vielleicht Erlebnisse aus den allerersten Anfängen dieses kleinen Mädchens, das sich mit seinem kleinen Köfferchen allein den Bombern ausgesetzt fühlt, dazu beigetragen haben könnten, dass es sich in seiner Haut, mit andern Menschen, auf der Erde, nicht zuhause fühlte.

Mit Schuberts <Winterreise> (Fremd bin ich eingezogen . . . ) und der <Matthäus – Passion>, die mein Vater nach Kriegsende stundenlang hören konnte, bin ich aufgewachsen. Er muss sich ähnlich fremd gefühlt haben – und schuldig - aber gesprochen haben wir in der Familie über seine Erlebnisse, sein Handeln, nicht.

Geboren bin ich im August 1940 in Mannheim – im Auto auf dem Weg in die Klinik, unter Flakbeschuss. In den ersten Lebensjahren gab es wohl kaum ausreichend Raum und Zeit, mich Kind aufmerksam zu beobachten; von aussen merkte man offenbar während der Kleinkinderzeit nicht viel Auffälliges an mir - ausser heftigen Allergien. Ich lernte schnell, mich leise einzufügen.



<Familie Dr. Drescher – Detzner> 1941

Ich war in der Schule, an der Uni, im Beruf erfolgreich; ich hatte während des Staatsexamens geheiratet und brachte zwei gesunde Kinder zur Welt. Allerdings war ich auch schon bald wieder geschieden. Ich wanderte aus Deutschland in die Schweiz aus und brachte die Kinder und mich alleine durch. Es gab Kollegen, Kolleginnen, Menschen, die mich für manches bewunderten; nur fühlte sich das, was ich in den Augen der anderen leistete, von innen heraus unecht an, nicht ganz wahr, wie unter der dauernden Drohung: „Jederzeit kann Dir jemand auf die Schliche kommen, aufdecken, dass alles nicht stimmt – und dann bist Du verloren! Dann bricht alles zusammen!“ Mit 35 Jahren begannen eine starke Migräne und quälende Schlafstörungen. Morgens zwischen vier und sieben war es am schlimmsten: ein tiefes Gefühl, falsch zu sein, aber nicht eigentlich zu wissen, warum; nicht dazu zu gehören; eine dunkle, unklare Schuld zu tragen; eigentlich nicht leben zu dürfen; schon längst zum Tode verurteilt zu sein – warum? Trauer, Scham, keine Zukunft - Durchhalten!

In dieser Zeit, zwischen 30 und 35, war ich in einer ersten, klassischen vierstündigen Analyse. Ich lag auf einer schicken, schwarzen Ledercouch und hatte dauernd eiskalt am Rücken; ein kleiner Text fasst die Sehnsucht und die (Übertragungs-) erfahrung zusammen:

ENTTÄUSCHUNG  
< Alles,  
was in mir ist,  
strömt zu Dir hin  
Kannst Du sehen,  
was sich Dir zeigen möchte  
von mir?  
Aber Du sagst:  
Sieh mich!>  
R. D. S.

Ich träumte viel, u. a. auch dies:

TRAUM VOM AEGYPTISCHEN SARKOPHAG  
< Es wird mir ein grosses Paket zugestellt, es ist schwer zu öffnen, weil es so riesig ist. Drinnen finde ich einen ägyptischen Sarkophag mit einigen Innensärgen, ein paar Schichten sind schon aufgesägt. Ich kann mich selber darin liegend erkennen, wie erstarrt, über Bauch und Herz sind breite starke Holzbänder gespannt. Ich muss mich herausägen . . . Bei den Füßen liegen einige kleine, ungeöffnete Päckchen.>

Während dieser Analyse blieb ich, wie im Traum, eingesargt, und die vielen Päckchen blieben ungeöffnet. Es gab v. a. Spuren von Erziehungsvorstellungen, denen ich später in Sigrid Chamberlains Buch von

<Adolf Hitler, die Deutsche Mutter und ihr erstes Kind > wiederbegegnete. Das ödipale Instrumentarium griff nicht; die vielen Träume, die von Krieg handelten oder von Wassern, blieben unverstanden. Immerhin aber hatte ich verstanden, dass es da in mir verschiedene Gesichter gab, die begannen, sich zu differenzieren:



<Masken>

R. D. S. 1979



<Masken> R. D. S. 1979

In der Uebertragung/Gegenübertragung verfestigte sich ein Selbstbild, das von Wertlosigkeit und Scham handelte. Die tiefe Sehnsucht nach Gesehen- und Verstanden-Werden erscheint pervertiert in einer Schlussbemerkung dieses Therapeuten – nach fünf Jahren vier Mal in der Woche auf der Analytikercouch:

<SIE WAREN MEINE BAHNHOFPATIENTIN, ICH HABE NICHTS VERSTANDEN>

Ich nahm das auf mich. Ich war ja überzeugt, ich bin <falsch>; so überlebte ich weiter – die Kinder mussten sicher und gut durch die Schule gebracht werden.

Ich brauchte 10 Jahre, um noch einmal eine Einzeltherapie zu wagen – nach dem Tod meines Vaters, als ich 46 Jahre alt war - nach den Ereignissen von Tschernobyl und Schweizerhalle bei Basel. Diese haben mich tief verstört und Erinnerungen an die Oberfläche gerissen: damals, als mich die Sirenen mitten in der Nacht aus dem Bett stürzen liessen, Kinder, Bettzeug, Geld und Papiere zusammenpacken und mit dem Auto davonjagen.

Doch das ist vorgegriffen. In der Zwischenzeit lernte ich bei meiner Arbeit als psychoanalytisch ausgebildete Kinderpsychiaterin / Psychotherapeutin mit gestalterischen Therapien wie Malen, Tönen, Dramatisieren etc. umzugehen und fand auch verschiedene Formen von Gruppentherapien wie z.B. Gestalt. Vermittelt wurde mir die Gestalttherapie v. a. durch Hildegund Heintz, die mit ihren Seminaren „Krieg, Flucht, Vertreibung“ schon in den 70 – er Jahren die Thematik unserer heutigen Tagung aufgenommen hatte – ihr Sohn, Autor von „Maikäfer Flieg“, wird ja am Abend hier sein. Mit Hildegund Heintz bekam ich einen ersten „Geschmack“ davon, wie es sich anfühlt im Keller während eines Bombenangriffs, oder zusammen mit der Mutter mit Scharlach in Quarantäne oben in der Wohnung, während alle andern in den Keller gegangen waren, und die Flugzeuge heranbrausten.

Mit Cary Rick erhielt ich Einblick in bewegungsanalytische Tanztherapie; von George Downing lernte ich psychoanalytisch eingebettete Körpertherapie, von Albert Pesso seine spezifische Form von Gruppentherapie. Und überall stiess ich auf neue Facetten meiner selbst.

Bevor ich davon mehr erzähle, zunächst ein Traum aus dieser intensiven Zeit des Suchens:

## INITIALTRAUM

Eine kahle Gebirgslandschaft, weiter Blick. Eine altmodische Kanone, Hitler am Abzug, ich in der Nähe. Hitler zündet die Waffe, ich weiss, sie ist voll Gift; er wird die ganze Welt vergiften. Menschen rennen zu einem Brunnen, der auch ein Turm ist, alt, gemauert, und stürzen sich hinein. Auch ich muss hinunter. Ich finde einen spiraligen Weg und komme heil unten an. Der Weg führt über nackte, tote Menschen. Dann beginnt eine schier endlose Wanderung durch Trümmerlandschaften, in fahlem Licht, immer weiter, Trümmer, Trümmer. Manchmal bin ich mutterseelenallein, manchmal sind Menschen da, viel zu viele Menschen. In einem dunklen, unheimlichen Raum spüre ich in der linken Lende einen heftigen Schmerz. Es ist wie ein Infiltrat, ich weiss, jetzt habe ich die *Kontaktkrankheit*. Ich stosse auf meine Mutter, sie entfernt aus meinem Hals etwas Erstickendes. Nach einer Ewigkeit des Wanderns komme ich zu einer kleinen gotischen Kapelle. Neben der Äbtissin sitze ich am dunklen Refektoriumstisch. Es erklingt überirdische Musik – aus meinen Armen kriechen Würmer. Ich weiss, ich bin erlöst>.



<Der Brunnen, der auch ein Turm ist> R. D. S. 1980

Dieser Traum hat mich durch die Jahre begleitet, stückchenweise habe ich mehr davon verstanden – aber ganz am Ende des Verstehens, der *Erlösung*, bin ich noch nicht angelangt. Doch er eröffnete mir den Zugang zu den (Körper) – Erinnerungen an den Krieg, zu den auseinandergerissenen Empfindungen, Gefühlen und Bildern.

Angesichts der unvorstellbaren Verbrechen der Nazizeit und der grausamen jüdischen Schicksale war es damals – Ende der 70-er Jahre – fast nicht möglich, öffentlich davon zu sprechen oder gar anzuerkennen, dass auch Deutsche, deutsche Kinder, Opfer geworden waren, u. a. Opfer eines grauenvollen Luftkriegs. Heute kann ich Ihnen in dem gewandelten

öffentlichen Raum von mir erzählen - lange Zeit fühlte ich mich mit diesen Themen schuldig und beschämt und sehr, sehr allein.

Noch immer habe ich keine inneren visuellen Bilder. Ich kann mir auf meinem inneren Bildschirm keine Farben vorstellen und ich träume schwarz / weiss. Umso erstaunter war ich, als ich - für mich - anfang zu malen, und plötzlich Bilder - gleichsam an der inneren Blindheit vorbeigekam - auf dem Papier erschienen; oder wie fasziniert ich war von irgendwelchen Trümmerlandschaften aussen, die den verborgenen Bildern innen entsprochen haben müssen – sie waren unmerklich zu einem zentralen photographischen Motiv geworden. Hier ist eine der Ansichten aus der damaligen Mannheimer Realität, wie sie mir wohl auf dem Weg in den Kindergarten begegnet sind:

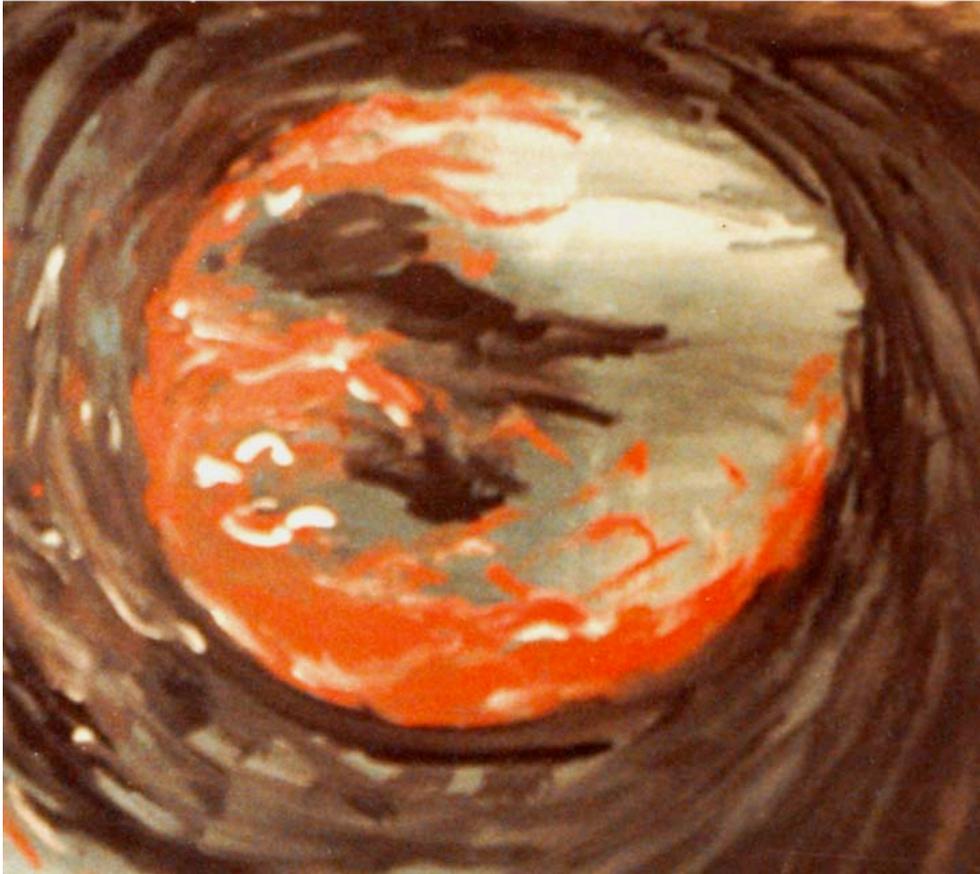


<Mannheim im zweiten Weltkrieg: 1939 – 1945> edition quadrat 1993 S. 96a

<Meine Trümmer- und Aschenwelt> nannte ich das, was dann jahrelang von meinem Leben Besitz ergriff. Es färbte meine Gedanken, Gefühle, Empfindungen, mein In-der-Welt-Sein bzw. eben nicht Teilhaben an der Welt der Andern. Hatte nur ich diese verletzte, zertrümmerte Welt? Die Annäherung war jetzt so viel bewusster und schmerzhafter.



< Annäherung – Blick durch eine Röhre> R. D. S. 1984



<Annäherung> vergössert

Das ist eines der ersten Bilder – wie durch eine Röhre sehe ich einen roten (brennenden) Hintergrund.

Damit taucht eine Erinnerung vage wieder auf: Menschen stehen auf der Strasse, ich, sehr klein, auf einem Arm. Die vertraute Strasse, alle Häuser brennen, auch die beiden Kirchtürme, riesengrosse Fackeln gegen den Himmel.

In einem Traum erscheint es so:

T R A U M

< Ich weiss, ich muss schnell hinaus. Ich renne die Treppen hinunter und aus dem Haus – vom Himmel regnet es Phosphor. Da ist nirgendwo Schutz.>



<Mannheim im 2.Weltkrieg:1939–1945> edition quadrat 1993 S.79a



<Mannheim im 2. Weltkrieg: 1939-1945> edition quadrat 1993 S. 111

Hat es sich so angefühlt?  
Aber Vater war nicht da – wo war er?

## EIN ÜBERTRAGUNGSTRAUM

<In der Praxis des Analytikers steige ich eine Wendeltreppe hinauf. Dort, wo einmal seine Tür war, gähnt Leere, draussen ein rotes, fahles Licht, überall Feuer. Ich renne durch die brennenden Trümmerkorridore und schreie: Papi, Papi, wo bist Du? >

Oder zum Gefühl von allein Gelassen Sein und ins Leere zu schauen:

## WARUM SIEHT SIE MICH NICHT?

<Eine Szene aus einer Übung im Tanz: wir sollen unsere Elternbeziehungen räumlich darstellen. Ich, als <Kleinkind>, in einer Regression, bitte die Rollenspielerin meiner Mutter, ihre linke Hand auf meinen Kopf zu legen und mich leicht zu streicheln. Die Hand fühlt sich abwesend und unangenehm an. Der Blick meiner <Mutter> schweift weit weg über ihren ausgestreckten Arm hin, in dieses Niemandsland, dort, wo vielleicht der Vater noch lebt? Mich zieht es an dem ausgestreckten Arm der <Mutter> entlang ebenfalls dorthin, ins Nichtwissen, ins <Niemandsland>. Vielleicht sieht sie mich dort endlich?>



<Bombennacht R> .D.S. 1984

Ein anderes Bild, eine andere Erinnerung, die wieder auftauchte: es ist eiskalter Winter, Glatteis, Alarm, viele Leute fliehen Richtung Bunker, eine schwangere Frau dabei. Ich an der Hand meiner Mutter. Sie haben Christbäume als Markierung am Himmel aufgehängt. Es ist spät, es ist glatt, wir hören das Dröhnen. Eine Luftdruckwelle reißt mich von der Hand meiner Mutter los - schleudert mich an den Bunkereingang. Ich weiss nichts mehr ( später ist

diese Erfahrung als selbstdestruktiver Impuls, d. h. als Drang, den Kopf an die Wand zu schlagen, wieder aufgetaucht ).

Am Morgen ist die vertraute Umgebung fremd geworden:

### V O G E L N E S T

<Jetzt

Gehe ich an Euren Händen

Wege

Allein

An Häuserreihen entlang

Vorgartensträucher

Da, ein Vogelnest in der Hecke

Ihr lasst mich auf dem Brunnenrand laufen

Licht tanzt auf dem Wasser

Ich gehe mit Euch

Vertraute Wege

Hin zu vertrauten Zielen

Ist es vorbei?

Jetzt kommt es wieder

Der Lärm

Laufen, rennen, atemlos irgendwohin

Fahlroter Himmel

Warten drinnen

.

.

.

.

Schwankender Boden, Staub

Gerinnende Zeit

Jetzt wieder draussen

Schächte, Löcher

Schwarze Höhlen

Schutt

Zersplittertes Glas

Menschen unter Trümmern

Schreie

Stinkend kohlende Balken

Fremd

Das Vogelnest?>

R. D. S.



<Bunker> R. D. S. 1982



<Kopftuchfrau> R. D. S. 1982

Das sind starre Bilder, da gibt es, ausser in den Träumen (und später in therapeutischen Regressionen) – keine Gefühle. Ich bin dankbar um jeden Traum, so schlimm er auch sein mag – die Bilder der Nacht lassen mich zurück mit dem Gefühl, mir selbst näher zu sein, eine Tiefe berührt zu haben, wo ich wirklich bin. Wo etwas zusammenhängt. Wo nicht nur die Persona der Aussenschicht handelt. Wo ich mich zwar sehr bedroht, doch lebendig fühle: eine Art von Überwachtheit und Gefühlsintensität, die ich sonst nur in lebensgefährlichen Situationen gespürt habe.

Sonst waren die Gefühle oft stumpf, oder ihr plötzliches Auftauchen nicht einzuordnen. Warum Angst? Jetzt? Es gab doch keinen wahrnehmbaren Grund? Warum Wut, jetzt? Verzweifelte Isolation? Verlassenheit?

Oder es tauchten Körperempfindungen auf – nicht nur die Migräne:



<Migräne> R. D. S. 1987

Dazu kommen vegetative und kognitive Plagen: Herzstolpern oder –rasen; lange vor der Menopause Schweißausbrüche; neue, sich verstärkende allergische Reaktionen; Verdauungsstörungen. Ich vertrage immer weniger Nahrungsmittel, schlafe immer schlechter. Manchmal habe ich Mühe, klare, zielgerichtete Gedanken zu fassen oder Handlungen zu planen, bin zerstreut – freilich nur, wenn es mich selbst betrifft: die Kinder oder die Patienten scheinen davon ausgenommen – warum? Es macht Angst.

An dieser Stelle möchte ich kurz über die Form von Gruppentherapie sprechen, die Al Pesso zusammen mit seiner Frau in den 60er Jahren in Boston entwickelt hat.

Als ich ihn Anfang der 80er Jahre in Basel kennenlernte, spürte er - hellstichtig wie ein Magier - innere Dramen auf und half, sie wieder zu inszenieren. Er unterstützte die Auseinandersetzung mit schwierigen, traumatischen Inhalten und half in Einzelsitzungen innerhalb der Gruppe, diese Inhalte zu verarbeiten und zu integrieren mit Hilfe von Platz, Schutz, Halt, Unterstützung und Grenzen gebender, für die jeweilige Situation entwickelter Idealer Figuren; ein imaginatives Verfahren, das die therapeutische Regression nutzt, um auf ganz verschiedenen Entwicklungsebenen neue, synthetische, sensorisch erlebbare, symbolische Erinnerungsbilder zu schaffen. Dort kann das, was er <basic needs> nennt, nämlich Platz, Schutz, Nahrung, Unterstützung und Grenzen, symbolische Erfüllung finden. In Maggie Scarfs neuem Buch ist diese Methode sehr eindrücklich dargestellt (Maggie Scarf: Secrets, Lies, Betrayals - The Body Mind Connection – How the Body holds the secrets of a life, and how to unlock them (2004). New York. Random House.)

In meinen Strukturen, wie Al Pesso die Einzelarbeiten innerhalb der Gruppe nennt, hat er mit Hilfe der andern Teilnehmer Szenen aus meinen Erinnerungen oder Träumen vom Krieg oder auch aus dem Reservoir der Körperinformationen sensorisch wieder auf die Bühne geholt: er liess die Mitglieder der Gruppe das Dröhnen der herannahenden Bomber imitieren, das an- und abschwellige Geräusch der Tiefflieger, das harte Marschieren der Soldatenstiefel u. a. Und mein Körper reagierte, er krümmte sich zusammen, versuchte sich zu schützen, wurde heiss und eiskalt, aus meiner Kehle kamen Töne, in denen ich mich selbst nicht wieder erkannte, Töne des Horrors, eine hohe Kinderstimme. Es waren erschöpfende Gefühlsstürme, die im schützenden Halt <Idealer Elternfiguren> sein durften; manchmal war die ganze Gruppe damit beschäftigt, die regressiv auftauchenden ganzkörperlichen Abwehrreaktionen eines <Säuglings>, eines <Kleinkindes>, das keinen Kontakt ertrug und zulassen konnte und ihn doch so dringend brauchte, sicher zu halten und begrenzen. Körperlich fühlte sich das zwar erschöpfend an, doch auch warm und sicher, und oft gab es Erfahrungen von Repatterning. Z. B. konnten sich Bondingszenen einstellen wie im intensiven Blickkontakt eines <Neugeborenen> mit seiner <Idealen Mutter> ; oder es tauchten spontan frühe Reflexmuster wieder auf, z.B. das Suchen nach der Brust oder der Wunsch zu saugen. Heute spielt auch in dieser Therapieform das Auffinden und Nutzen von Ressourcen eine wichtigere Rolle als Katharsis. Mir half sie damals, Vergessenem zu begegnen und Zersplittertes zusammenzufügen – oder zumindest damit zu beginnen: manche bisher isolierte Empfindungen, Bilder, Gefühle fanden zueinander. Und: ich entdeckte Identifikationen mit dem Aggressor in mir, die mich erschreckten.

## IDENTIFIKATION MIT DEM AGGRESSOR

< Im Zustand kurz vor dem Einschlafen „sehe“ ich mich in einem angreifenden Tiefflieger sitzen. Ich ziele mit dem Maschinengewehr auf alles, was sich unten bewegt.>

Gerade so, wie ich es in den letzten Kriegstagen – da war ich viereinhalb Jahre alt - eben hier in Heidelberg zusammen mit den Frauen meiner Familie erlebt habe. Im Winter 44/45 waren wir aufs Land geflüchtet und hatten viele Tage im Wald verbracht – dort im Schutze der hohen Buchen waren wir sicherer vor den MGs der dauernd präsenten Tiefflieger. Wir suchten Deckung unter den Bäumen - und Bucheckern gegen den Hunger. In diesem Zusammenhang entstand das nächste Kinderbild:



<Schutz im Baum>

R. D. S. 1979

Wegen meiner hochschwangeren Tante mussten wir Ende April 1945 aus Neckargemünd in die Stadt. Wir wanderten alle - immer wieder unter Eisenbahnunterführungen Deckung suchend - Richtung Heidelberg und landeten erst einmal in einem Bunker im Berg (der Karbidgeruch von dort drängt sich gelegentlich als olfaktorische Erinnerung ins Bewusstsein zurück); dann ging es weiter, zusammen mit vielen anderen über die schöne alte Brücke zum Marktplatz, wo das Haus meines Grossvaters stand. Auf der Brücke waren wir – das wurde wieder zu einer lebendigen Erinnerung - in grossem Gedränge ungeschützt einem plötzlichen Tieffliegerangriff ausgesetzt. Sie kamen mit ihrem unverkennbaren Geräusch herangebraust und schossen, schossen, schossen. . .



<Heidelberger Brücke> Ilka Maria Juni 2005

Trotz vieler wichtiger, neuer Informationen und guter Erfahrungen blieb ein tiefes Misstrauen mir selbst gegenüber: <Was trage ich da in mir? Kann es für mich irgendetwas Verlässliches, Gutes geben auf dieser Welt? Freude? Ist das nicht nur für die andern?> Dissoziative Prozesse trennten mich oft noch von mir selbst und andern, und das Gefühl <l c h w e i s s n i c h t> blieb quälend präsent.

Aber es war auch eine neue Welt aufgebrochen, von der ich nichts geahnt hatte. Als ich nach den Ereignissen von 1986 – ich habe vorhin davon gesprochen, Tschernobyl, Schweizerhalle – nicht mehr auf die Strasse gehen konnte, ohne Angst zu haben, ich könnte etwas zertreten, eine der vielen Schnecken nach dem Regen oder sonst etwas Lebendiges – als mir die Zerbrechlichkeit, die Verletzlichkeit, die Kostbarkeit des Lebendigen dauernd in der Seele brannte, begann ich noch einmal eine Einzeltherapie. Ich hatte den Analytiker lange beobachtet, ehe ich ihn fragte: bei Vorträgen, in Supervisionen. Mein Selbstwertgefühl war so gering, dass ich im Grunde nicht glaubte, dass überhaupt jemand mit mir arbeiten wollte. Was mich schliesslich anzog, waren seine Einfühlungsfähigkeit und seine Aufgeschlossenheit körpertherapeutischen Ansätzen gegenüber – ich wusste inzwischen, dass mein Körper viel mehr erinnerte als mein verbales Gedächtnis. Am wichtigsten aber schien mir seine sympathische Bescheidenheit - vor allzu narzistisch auftretenden Therapeuten musste ich mich schützen.

Verstärkt tauchten in der Wartezeit Träume auf, die Kleinkinder, Babies zum Thema hatten: Oft werden Kinder und ihre Familien aus der Luft her bedroht:

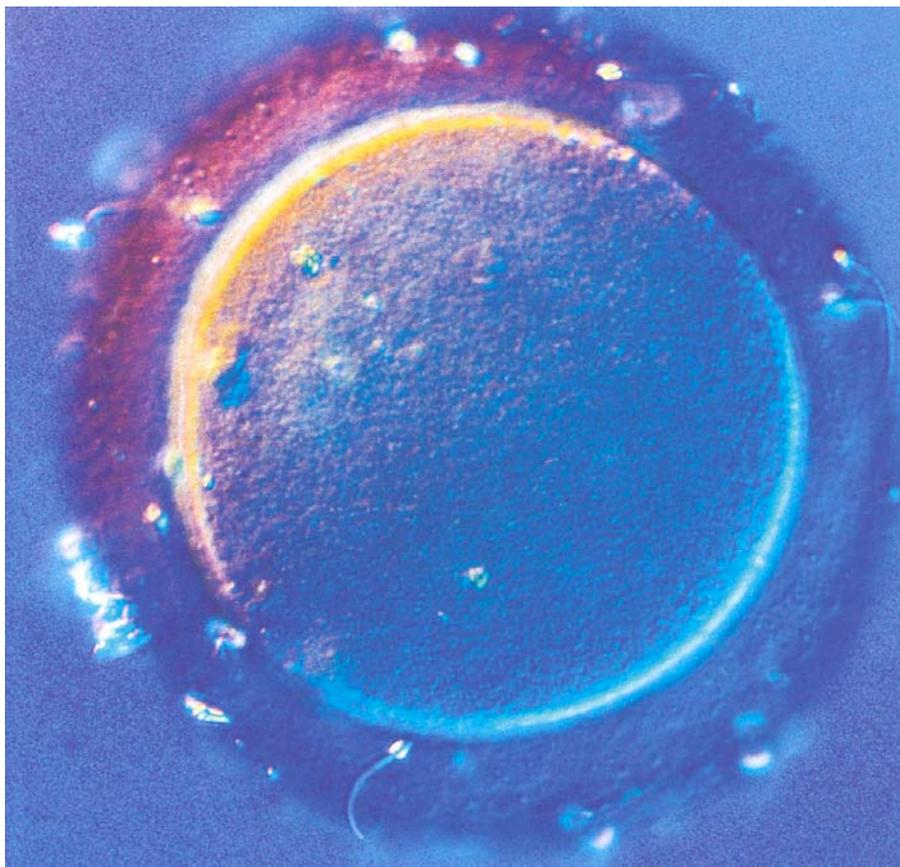


<Da gibt es keinen Schutz>

R. D. S. 1979

Oder es muss sich ein kleines Mädchen um einen noch kleineren Buben kümmern (ich wurde - wenn denn schon ein Kind zu Kriegsbeginn - als Junge erwartet); Babies werden in den Träumen liegen gelassen oder vergessen; Babies ertrinken; Säuglinge erscheinen in Verdoppelung, oft ein wohlgenährtes zusammen mit einem verhungerten, von dem ich weiss, es ist jüdisch. Später werde ich verstehen, dass mein Unbewusstes das Ausgeliefert-Sein, die Ohnmacht, die Entwürdigung, alle Erfahrungen des Überwältigtseins, des Mich-Nicht-Wehren-Könnens mit der Vorstellung des Jüdischen verschmolzen hat, und die innere Bedrohung sich im verdoppelten Schuldspruch traf: <Du bist - als Teil des Jüdischen - wie wertloses Ungeziefer auszurotten!> Und: <Du bist - als Teil eines verbrecherisch handelnden Volkes - zum Tode verurteilt !>

Als ich endlich mit der zweiten Analyse beginnen kann, stellt sich in einer der ersten Sitzungen sehr überraschend und befremdend eine intensive Körperempfindung ein, von aussen etwa so:



Eizelle aus: <Ein Kind entsteht> L. Nilsson Mosaik 2003  
S. 56

<Ich erlebe mich als grosse runde Eizelle, deren Membran sich gerade geschlossen hat und undurchdringlich wird für jede weitere Spermzelle.>

Der Raum des Analytikers war von Anfang an wichtig – das Einnisten, mein Platz darin; für verschiedene Zustände gab es sogar verschiedene Orte. Das Alltagsgeschehen blieb nebensächlich, zum Zentrum wurden die Interaktionen: Atmosphäre, Körperwahrnehmung, Stimme, Ohr, Auge. Manchmal gestalteten sich zu Beginn beglückende Zustände von Nähe:

W Ä R M E  
<Dir sagen, ich hab Dich lieb  
Ist wie der Schatten der Fülle  
Die mich durchströmt  
Wenn Dein Gesicht  
Über mir aufgeht.> R. D. S.

Oder ich erfuhr, wie sich väterlicher Schutz hätte anfühlen können:



<Gehalten> R. D. S. 1989

Der Therapeut und ich hatten (mit Pessó und Heisterkamp) Erfahrung im Umgang mit Rollen, d. h. dem klaren Übernehmen und auch dem klaren wieder Abgeben einer Rolle, die auch Berührung mit einschliessen mochte. Dennoch: in der Einzelsituation konnte das recht verwirrend sein - ich selbst lernte für mein eigenes körpertherapeutisches Arbeiten mit Berührungen sehr sorgfältig umzugehen. Misstrauen lag immer auf der Lauer, es schien sich aus einer frühen Missbrauchserfahrung zu nähren, die ich hier nicht weiter ausbreiten möchte; vielleicht aber hatten derartige Empfindungen und Bilder mehr mit der permanenten Reizüberflutung und hormonellen Überschwemmung des Organismus in meiner allerersten Lebenszeit zu tun. Wir wagten verschiedene Formen von haltendem, beruhigendem, begrenzendem Körperkontakt im Sinne von Al Pessos <Idealen Eltern>; oder auch das, was Pessó <Akkomodation> nennt, d. h. eine antwortende Reaktion von aussen auf eine Körperempfindung oder einen Bewegungsimpuls. Z. B. gab es wechselnde Schmerzzustände: Migräneschmerzen im rechten Scheitelbein; Schmerzen in der rechten Schulter, im Nacken. Oder Empfindungen von Bewegungen, die von aussen über den Körper hinweg zu gleiten schienen. Ein neues Bild von mich eingehüllt Fühlen entstand:



<Eingehüllt> R. D. S. 1990

Bei einem leichten Handkontakt von aussen, zunächst konkret und erst viel später auch in der Vorstellung (innere Bilder zu entwickeln blieb für mich schwierig), konnten daraus Bewegungen entstehen, z. B. so als ob Kopf, Hals, Schultern darum kämpften, vorwärts, hindurch zu kommen. Das war schon in den Pessogruppen aufgetaucht und hatte sich angefühlt, als ob ich aus einem geschlossenen Innenraum, einer Höhle, manchmal auch einer Hölle, die sich unendlich bedrohlich anfühlte, in grosser Panik, in einem heftigen, kaum zu haltenden ganzkörperlichen Erregungszustand, hinaus müsste; dann aber wie gelähmt und „ohne Bewusstsein“ liegen blieb, mit Zeichen parasymphathischen Schocks. Es fühlte sich leer an, dunkel, nichts, verloren. War so vielleicht meine Geburt gewesen?

Ich befragte meine Mutter, die damals noch antworten konnte: sie ist erst 19, als sie sich am Vorabend des Krieges verloben und bald danach heiraten. Vater ist 17 Jahre älter. Sie müssen sofort wieder auseinander, weil er, wie sein Vater im ersten Weltkrieg, als Truppenarzt an die Front einberufen wird. Sie fühlt sich sehr allein und voll Angst während dieser Schwangerschaft, die für beide überraschend kam. Sie drängt darauf und schwärmt es, ihn in Polen zu besuchen im vierten, fünften Monat. Zur bevorstehenden Geburt bekommt er ein paar Tage Urlaub. Als die Wehen heftig einsetzen, fährt er sie zusammen mit seiner Praxisvertreterin in die Klinik, Mutter hinten im Auto. Unterwegs Sirenen, Bombengeschwader, Flak. Panik. Sie spürt, dass auf den kalten Autoledersitzen etwas geschehen ist; die vorne möchten beruhigen: < Das kann nicht sein! Beim ersten Mal geht es nicht so schnell! Das ist nicht möglich!> Diese Sätze scheinen sich in mich eingebrannt zu haben – es ist bekannt, Menschen im Schockzustand sind extrem suggestibel, sie identifizieren sich mit dem, was zur entsprechenden Zeit gesagt wird oder präsent ist. Trotz aller gut gemeinten Beruhigung war mein Kopf da, im Auto, geboren, die Schulter, der Rest, steckten fest und kamen erst auf der Trage des Krankenhauses, mit Unterstützung zum Vorschein. Der Familienmythos machte daraus: <Wie eine Prinzessin bist Du mit Böllerschüssen begrüsst worden!> In den therapeutischen Regressionen, von innen, fühlte es sich sehr anders, sehr überwältigend, an.

Es gelang über eine lange Zeitspanne, solche Erfahrungen in der sicheren, haltenden und Begrenzung gebenden Beziehung aufzulösen, in einer Übertragungsbeziehung, die teils väterlicher, teils mütterlicher Natur schien.

Doch oft zerriss die Kontinuität. Traumatische Beziehungsfragmente drängten sich in den Vordergrund des Übertragungs-Gegenübertragungsgeschehens mit der Intensität und Destruktivität von Trauma- und Schockerfahrungen; alte Identifikationen, Schlüsse, Glaubenssysteme brachen sich - wieder belebt – Bahn. Einige davon habe ich hier aufgeschrieben:

IDENTIFIZIERUNGEN SCHLÜSSE GLAUBENSSÄTZE

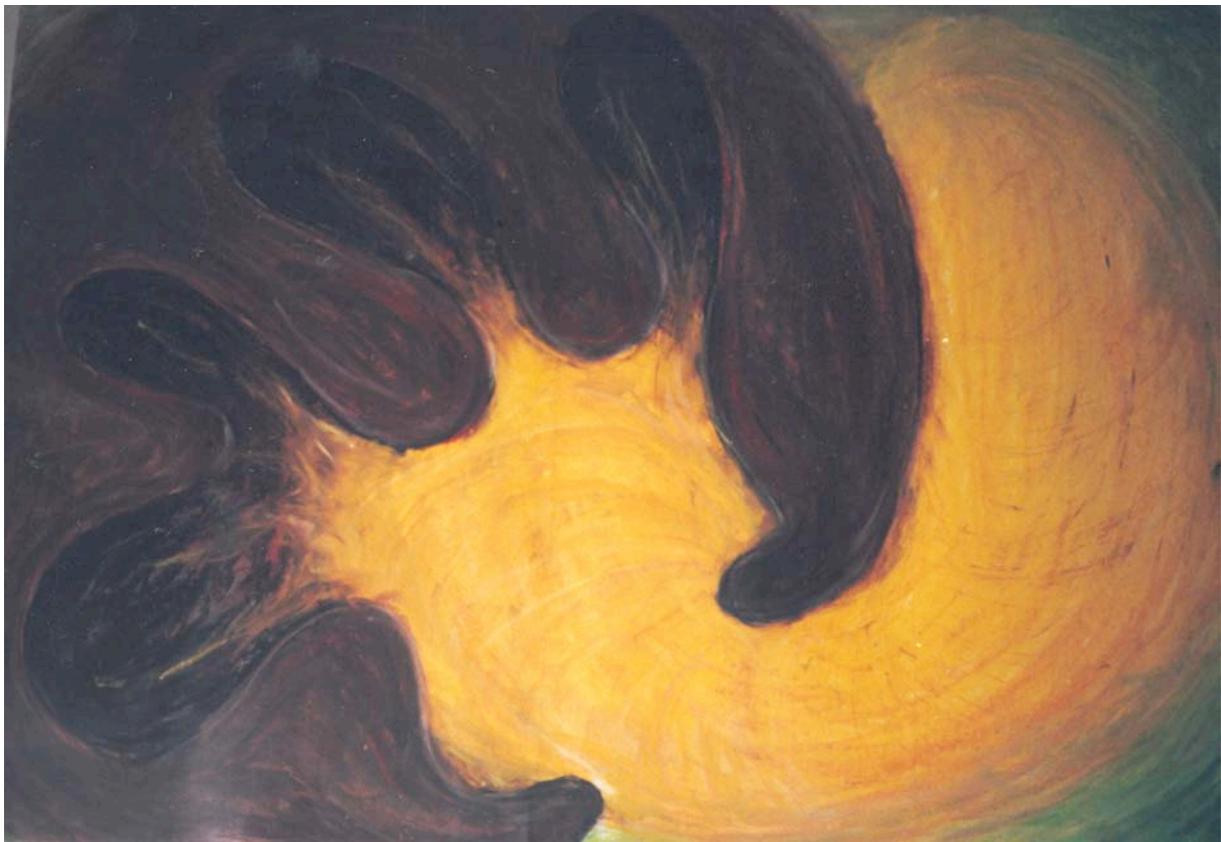
< Ich bin unwillkommen!>

< Ich bin ein schmutziges, wertloses Bündel!>

- < Ich sollte nicht auf dieser Welt sein, niemand hat mich gewollt!>
- < Ich bin falsch, weil ich ein Mädchen bin!>
- < Ich muss mich schämen, ich bin nicht wert, dass ich geliebt werde!>
- < Ich muss böse sein, sonst würden sie doch nicht so mit mir umgehen!>
- < Ich bin zerstört !> (Ruinen, Schutt, Asche)
- < Ich bin zerstörerisch!> (Feuer, Bomber, Tiefflieger)

Das letztere, die Vorstellung, in mir so etwas wie die tötende Kraft der Bomben zu tragen, machten es später unendlich schwer, mein Ressentiment, meinen Groll, meine Wut, meine eigene Aggression in Kraft zu verwandeln und wieder zu mir zu nehmen.

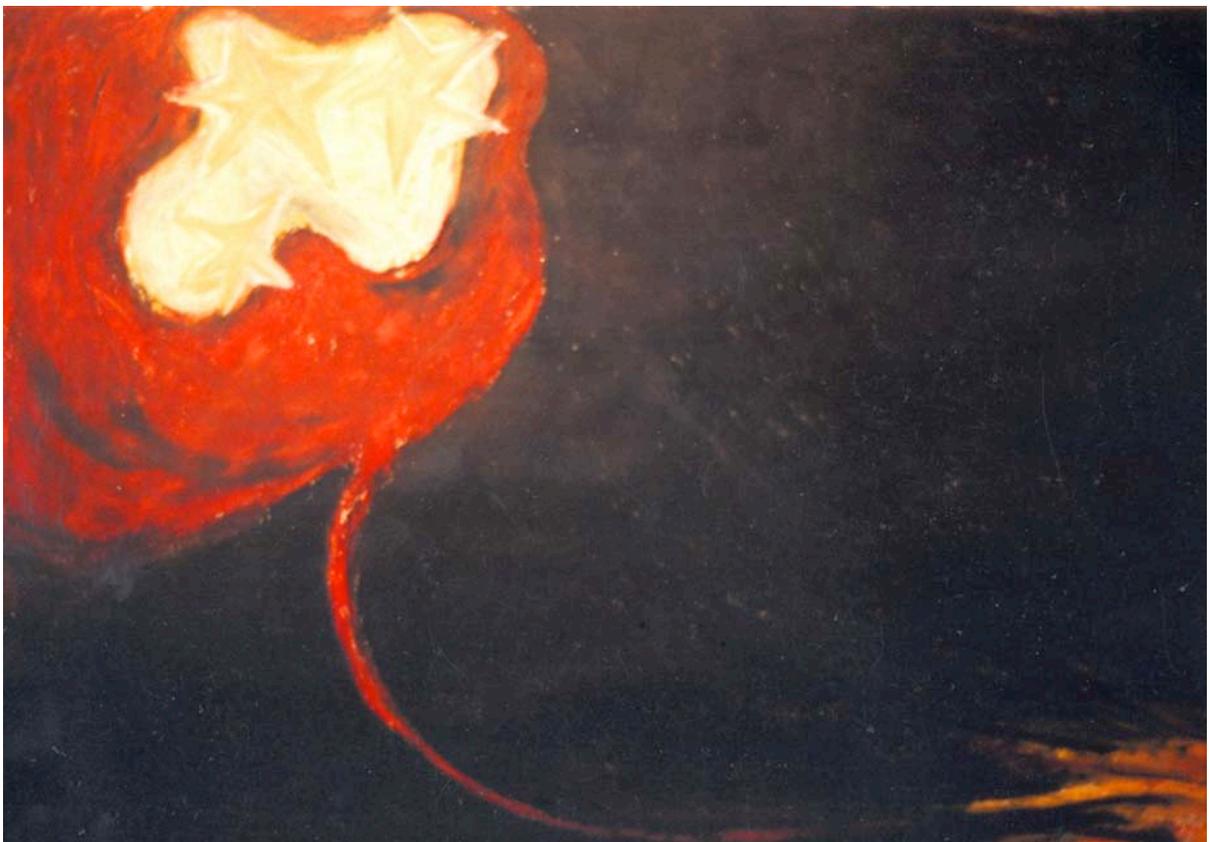
In der Therapie tauchten schwierigste Beziehungsmuster auf, misslingendes Tuning - In oder Matching häuften sich; dazu mich nicht mehr verstanden fühlen, sich gegenseitig nicht mehr verständlich machen können, immer wieder zerbrechende Kontinuität und kaum erträgliche Isolationszustände, so wie sie sich in Schock und Trauma einbrennen und nur auflösen lassen, wenn sie empathisch und liebevoll angenommen und respektvoll gespiegelt werden. Dann müssen sie sich nicht in Zerstörung oder Selbstdestruktion verwandeln.



<Verbindung> R. D. S. 1991



<Zerrissen> R. D. S. 1991



<Verworfen> R. D. S. 1991

Die drei Bilder gehören zusammen, sie entstanden aus solch schwierigen Therapiesequenzen. Es gestalteten sich darin Körperzustände, die – obwohl inzwischen sehr vertraut – nur schwer auflösbar waren und somatisch schnell wieder ansprangen. Und es steckt viel seelischer Schmerz darin: die Bilder drücken ein anfängliches Gefühl von Geborgensein aus, dann - durch irgendeinen Trigger ausgelöst – das Zerreißen, und am Ende das verzweifelte Gefühl von ausgesetzt- und verworfen Sein, während die anderen im roten Runden geborgen sind. Die Überzeugung, die sich daraus gebildet hat, liesse sich so formulieren: < Es gibt Gutes, aber nicht für mich!> Die Bilder spiegeln auch das: <K e i n E i n t r i t t > vor dem mir lange verschlossenen Tor zum Spirituellen: ich kann die Schöpfung tief bewundern, mich vom Geschaffenen faszinieren lassen, aber irgendwie gehöre ich nicht dazu. Da muss ich manchmal den alten Initialtraum mit Hitlers Kanone, dem Turm/Brunnen und der Äbtissin in der Kapelle zu Hilfe holen . . .

#### NARBEN DER GEWALT

< Traumatische Ereignisse erschüttern zwischenmenschliche Beziehungen in den Grundfesten ... (sie) vernichten die Vorstellungen ... von Geborgenheit, das Bewusstsein (des) eigenen Wertes und die Überzeugung, dass der Schöpfung eine sinnvolle Ordnung zugrunde liegt . . . >

(aus Judith Hermann: Narben der Gewalt (2003) Junfermann Verlag S. 77)

In dieser zweiten Analyse habe ich den Schmerz der Konstellationen um Trauma und Schock bis zur Neige erfahren:

#### ERSTARREN

<Wenn  
heute Nacht der  
Schnee kommt  
Lasse ich mich  
Hinaustreiben in dieses  
Stetige Fallen  
Und falle  
In die Geborgenheit  
Des wirbelnden Weiss  
In das allmähliche Erstarren  
Des nie gelebten Lebens>

R. D. S.

Neben klaren Situationen aus der Kleinkindzeit und den sich entfaltenden Teilaspekten der Geburt gab es auch immer wieder Hinweise auf Prä- und Perinatales, was mein Analytiker und ich aber nicht recht verstanden, damals.

Die merkwürdigen zellhaften Körperempfindungen machten in ihrer Fremdheit Angst und waren höchstens unter Psychose in das psychologische Weltbild einzuordnen: die gerade geschlossene Zellmembran der befruchteten Eizelle; eine Empfindung, als ob <Ich Zelle> anschwellen würde; nach innen gleitende Zellströme; eine grosse, dunkle Offenheit über Brustkorb und Bauch. Dazu verdichteten sich in der Übertragung/Reinszenierung intensive, verzweifelte Gefühle von nicht gewollt sein und zurückgewiesen werden. Ich spürte mich wehrlos unklarer Destruktivität ausgesetzt, spürte, dass ich nicht sein, dass ich <abgetrieben> werden sollte. Und schliesslich wuchsen die Verzweiflung einer <Mutter>, die ihr Kind nicht beruhigen oder stillen kann, und die Verzweiflung und Verlorenheit des <Kindes> in seiner Frustrationswut am Ende zum Horrorbild einer vergiftenden Nabelschnur mit dem unausweichlich als tödlich erlebten Dilemma: sie offen zu halten, hiesse, das Gift ungehindert einströmen zu lassen, sie zuzuhalten bedeutete den Tod im Mangel.

Diese Erfahrungen liessen sich zwar erkennen und benennen, aber der Therapeut und ich konnten sie nicht zusammen auflösen. Wir beide kämpften mit Ausdauer, Sympathie und grossem Engagement darum und mussten am Ende doch aufgeben.

Die Zeit danach wurde schwierig für mich; mein Körper revoltierte mit einer Autoimmunkrankheit. Ich hatte mit hohem Einsatz gesucht und keine fühlbare Erleichterung gefunden, im Gegenteil. Aber viel Information und Erfahrungen über Abgründe hatte ich gesammelt und war eine empathischere Therapeutin geworden. Schlimm war, dass ich inzwischen so gut gelernt hatte, meine eigenen Bedürfnisse zu spüren und nicht nur die der andern zu erfüllen. Doch hatte ich mich über Jahre so in meinen Innenräumen eingeeigelt, dass es draussen wenig Menschen gab, mit denen ich diese neuen Erfahrungen teilen konnte – oder wollte. Und ich war nicht mehr die perfekt Funktionierende, Schnelle, Effiziente. Alte Freundschaften und Beziehungen lösten sich, andere bahnten sich nur zögernd an.

Inzwischen war ich auf David Chamberlain, Ray Castellino, William Emerson mit ihrer langen Erfahrung rund um Schwangerschaft und Geburt aufmerksam geworden – oft schon bin ich zur richtigen Zeit auf das für mich Wichtige gestossen. Mit ihnen begannen Erlebnisse, sich mit Sinn zu füllen, für die ich vorher keinen richtigen Ort in mir gefunden hatte - auch wenn vieles von dem, was ich da erlebte, zunächst aus dem herkömmlichen medizinisch-psychologischen Denken herausfiel. Das war Mitte der 90er Jahre. Immerhin hatte ich Sätze wie diese gelesen:

<Ich nehme meine Umgebung von Beginn des Lebens an wahr, mit der ersten meiner Zellen. Was den ersten ein oder zwei meiner Zellen wiederfährt, vibriert durch alle nachfolgenden Zellgenerationen.>

R. D. Laing „Tatsachen des Lebens“

Dieses Bild entstand - wie alle - zunächst ohne Überlegung:



<Interzellullarlandschaften> R. D. S. 1988

nannte ich es später.

Inzwischen ist die wissenschaftliche Entwicklung weiter gegangen. Es wurden ausgeklügelte Untersuchungsanordnungen entwickelt zum intrauterinen Wahrnehmen, Gedächtnis, Sprachverstehen und Verhalten (mich faszinieren v. a. die Fragen zur Genexpression im Verlaufe der Ontogenese und die Fragen zur Organwahl bei Erkrankungen im späteren Leben; und auch die Forschungen zu Informationsaustausch und -speicherung im extra- und intrazellulären Raum - Erkenntnisse zu einem flüssigen Intelligenzsystem nicht nur im Gehirn, sondern im ganzen Körper.)

Aus verlässlichen experimentellen Regressionen Erwachsener ergaben sich vielerlei Daten, die z. T. später wissenschaftliche Entsprechungen fanden, z. B. durch elektronenmikroskopischen Beobachtungen von Ovulation und Konzeption im Zusammenhang mit IVF.

Frank Lake schloss aus den Regressionserlebnissen Erwachsener, dass die bedeutsamsten und verhaltenswirksamen Einflüsse aus mütterlichen Erfahrungen stammten: heftige negative Emotionen der Mutter (auch des Vaters und der Umwelt vermittelt durch die Mutter) und deren Schattenaspekte infiltrieren das werdende Kind. Was die Mutter erlebt, erlebt es auch, denn seine Abwehrmöglichkeiten sind noch sehr beschränkt. Überlebensstrategien, die es früh entwickeln muss (z. B. wenn es unerwünscht ist; bei Abtreibungsphantasien oder -versuchen der Eltern; bei äusserer

Gewalteinwirkung ) werden zu Aspekten seines Selbst, zu wirksamen Implikationen über sein Zuhause-Sein in dieser Welt, über seinen Wert, sein Richtig- oder Falschsein.

<We m a r i n a t e in the shadow, i. e. the denied aspects of the unconscious of our parents> (nach William Emerson, 1996, Kursunterlagen)

In den Trainings und Process-Groups mit William Emerson, Marjorie Rand und später mit Karton Terry tat sich gleichsam von innen heraus noch einmal das Geburt- und das vorgeburtliche Universum auf; für mich wurden es Räume, Atmosphären voll Angst, Schmerz, Vernichtungsgefühl, Lähmung, Schock, Eiseskälte. Wie meine Geburt gewesen war, zeigte sich präziser: nicht wie bei der <Prinzessin, die mit Böllerschüssen empfangen wurde> – von innen eher wie ein Todeskampf. Es brauchte viele Regressionssitzungen, bis es gelang, eine differenzierte und zusammenhängende Vorstellung des ganzen Geburtsvorgangs zu gewinnen. Während der ersten Male überwog ein hohes Tempo, ungestümes vorwärts Drängen, Trauer, Schmerz, Panik, Todesangst, Drehungen und Wendungen hin und her, eine Art Bewusstseinsverlust mit Lähmungsgefühl in den Beinen; dann plötzliches Durchbrechen und heftiges Zittern (i. e. Schockentladungen) am Ende. Mit den Wiederholungen verlangsamte sich der Prozess, die einzelnen Phasen, die Schock- und traumatischen Einwirkungen stellten sich in immer ähnlichen Abläufen klarer dar – der Körper erinnerte seinen Weg.

#### A U S E I N E M S I T Z U N G D P R O T O K O L L

Die Therapeutin hält fest: < Erschrocken – Gefühl von zunehmendem Druck - eng, eng – da ist kein Ausweg – etwas will mit viel Kraft vorwärts – liege auf der rechten Seite – etwas an unter meinem Bauch stört mich – ich kann nicht weiter – das rechte Knie ist im Weg – der rechte Arm auch – es tut so weh – es geht nicht weiter, es ist so eng – jetzt dreht es meinen Kopf – mir ist schlecht, schwindelig - ich muss vorwärts - es drückt meinen Kopf zusammen – wohin, in welche Richtung? – nein, die andere, oder doch nicht? – Entsetzlicher Druck im Kopf – was ist da draussen – so laut, es tut weh – da zerreißt etwas an meiner linken Seite, unten, ich hänge da fest – Panik, ich muss weiter – wo sind meine Beine, ich spüre sie nicht mehr – ich kann nichts mehr tun – alles wird dunkel, still, reglos . . . . . jetzt ist mein Kopf woanders, ein anderer Druck - kalt – meine linke Schulter tut weh – geht nicht weiter – etwas greift nach mir – hilft mit der Schulter – Stimmen, anders, laut - die Augen tun weh, alles tut weh – es ist kalt – nicht anfassen, geh weg – ich zittere überall – nicht anfassen, weg - ich bin weit fort – nein, nein – ich will nicht da sein.>

Die Geburt wird durch pränatale Schocks und Traumata beeinflusst: einmal wird sie schon aus der emotionalen Perspektive pränataler Erfahrungsspuren

wahrgenommen. Zum andern ist die Wahrscheinlichkeit von Geburtskomplikationen umso grösser, je grösser der pränatale Stress war. Das prä/perinatale Milieu beeinflusst die Genexpression und die Einstellung des Stressthermostaten. Schwierigkeiten in dieser Zeit können einen globalen, unbewussten Einfluss auf unsere Motivationen, unser Verhalten, auf unsere Gesundheit und Krankheiten haben. Prä- und perinatale Komplikationen beeinflussen auch die Bindungsvorgänge: durch eine Art Selbstanästhesierung aufgrund der hormonellen Veränderungen während des Schocks oder des Traumas (zur Differenzierung vgl. William Emerson , 2000 ) sind Körper, Seele und Geist abgeschirmt vom Geschehen. So gedämpft kann der kleine Mensch kaum den zur Bindung nötigen, intensiven Kontakt aufnehmen zum Aussen, zu den Eltern. Das beeinflusst zirkulär auch wieder die Eltern, die die erschwerte Beziehungsaufnahme beunruhigt, traurig und ohne verstehen zu können wahrnehmen. Ein traumatisiertes Neugeborenes kann vielleicht über längere Zeit die elterliche Fürsorge gar nicht wahr- oder annehmen. Und häufig werden Traumatisierungen nach der Geburt gar nicht erkannt, was den Bindungsprozess zusätzlich stört. Weinen, das nach Befriedigung der Grundbedürfnisse verlangt, und <Traumaweinen>, das v. a. als das gehört und anerkannt werden will, können oft nicht unterschieden und angemessen beantwortet werden.

Es gibt eine kritische Periode, während der das Neugeborene (aber auch ein Erwachsener im Schock) die Anerkennung des Durchlittenen braucht – auch sprachlich, Verständnis und Mitgefühl, um körperlich und seelisch wieder heil werden zu können. In der Babytherapie ist es manchmal etwas vom schwierigsten, den Eltern behilflich zu sein, das Schreien ihres Kindes für eine Weile ertragen zu können und die einzige ihm mögliche Sprache entziffern zu lernen, sie zu lehren, wirklich zuzuhören und Babies Gefühlsausdruck bestätigend aufzunehmen.

Mit viel Skepsis bin ich in den Regressionssitzungen selbst in das praenatale Universum eingetaucht, und so befremdlich es I h n e n j e t z t erscheinen mag, was ich erzähle, so befremdlich war es m i r zu Beginn: dass ein Ungeborenes seine Sinne und seine Motorik intrauterin entwickelt und übt, war ja inzwischen erstaunt und zögernd anerkannt. Doch dass es für die Erfahrungen, die es in diesen Entwicklungsmonaten macht, Bewusstsein und Gedächtnis geben sollte, war fast undenkbar. Die Forschung darüber ist spannend, ich kann hier nur auf mein Literaturverzeichnis verweisen.

Ich selbst glaubte erst einmal an Phantasiebildungen. Mit der Zeit aber erfuhr ich so viel Erstaunliches, Bewegendes, Überzeugendes, Evidentes, was ich später im Kriegsbriefwechsel meiner Eltern z. T. wiederfand, dass ich diesen Möglichkeitsraum in mir zulassen musste. Dazu nun einige

#### PRÄNATALE IMPRESSIONEN

In den Regressionen zum Spermium erlebe ich die verzweifelte Traurigkeit meines Vaters – die Eltern empfinden mich während seines Fronturlaubs – seine Angst, seine Scham, seine Schuldgefühle, das Gewahrwerden des

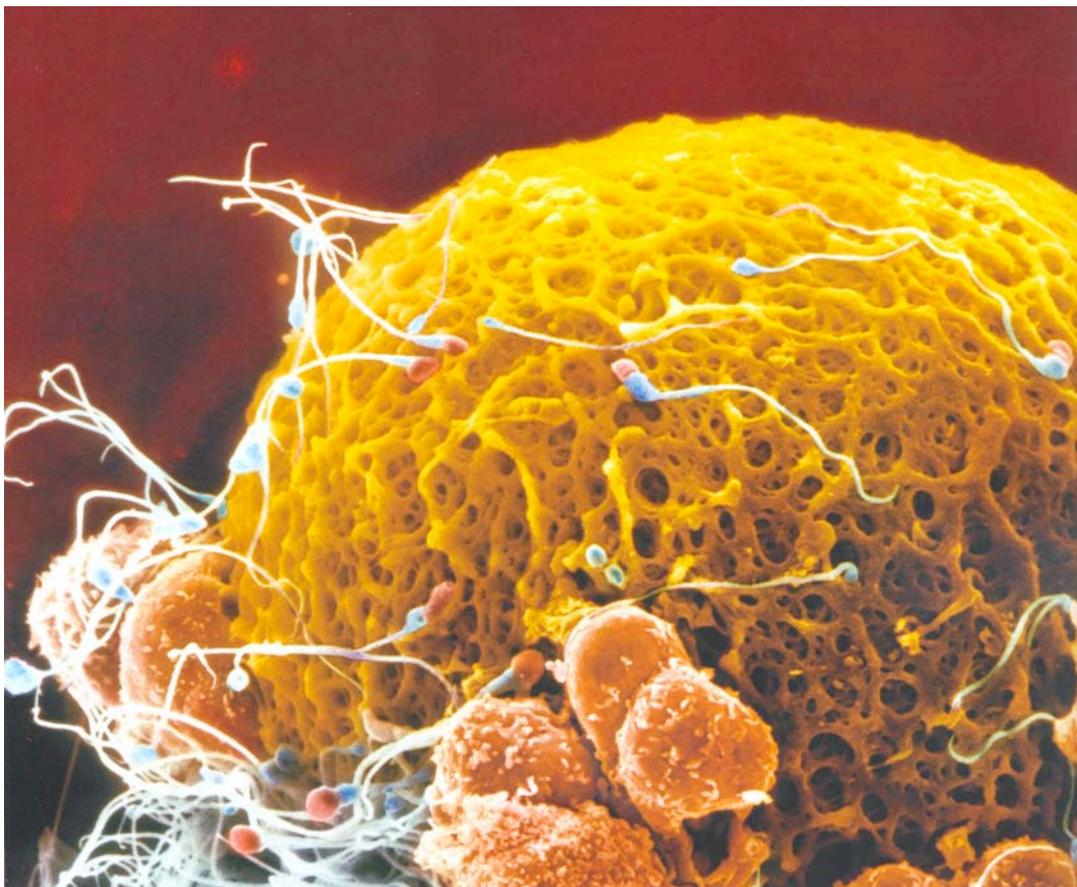
Zusammenbruchs einer Welt. Es tauchen intensive, z. T. klare Bilder oder Träume von Krieg auf, von Gefangenenlager, von Mord, Folter und KZ:

#### M O R D T R A U M

<Auf einer Art Lore fahre ich in Begleitung meines Vaters durch einen langen Tunnel; wir sind auf dem Rücksitz, der Fahrer vorne sieht teuflisch aus, in einem Mantel wie Gründgens im Mephisto, weit und rot gefüttert. Wir landen in fahlem Licht auf einem weiten Platz. In der Mitte gibt es ein von Säulenbogen begrenztes Rund. Menschen mit Gewehren zwingen andere Menschen, der Reihe nach, ihre Vorgänger zu erschiessen; dann werden sie selbst vom dazu mit der Waffe gezwungenen Nächsten erschossen, immer, immer weiter . . . >

Ich nehme auch Vaters Liebe zur Mutter wahr, spüre seine fast unerträgliche Spannung zwischen vorwärts drängen und eigentlich nicht weiter dürfen, und parallel sein sich Hineingeben, in den Impuls, zu ihr hin, in sie hinein – und Worte wie: <Es darf nicht sein!>

Dies sind die inneren Landschaften:



<Eizelle und Spermien> Lennart Nilsson Mosaik 2003 S. 59

So hat es sich in mir gestaltet:



<D i e Begegnung> R. D. S. 2002

In dem lückenhaft erhaltenen Briefwechsel meiner Eltern aus dem Krieg lese ich später von den Vorwürfen, die er sich machte, weil er seine junge Frau in diesen Zeiten zu geschwängert hatte und dann alleine lassen musste. Beide hoffen während der ersten Monate inständig, dass sich der Verdacht auf eine Schwangerschaft als falsch herausstellen würde.

BRIEF MEINER MUTTER      6. Dezember 1939

<Mein lieber Konrad!

Hab tausend Dank für Dein Briefle vom Samstag/Sonntag . . . welches ich heute morgen, als ich heimkam, vorfand. Ich hab Dir zwar erst gestern einen langen Brief fortgeschickt, doch nun drängts schon wieder: schreiben, schreiben und wieder schreiben, doch wenigstens etwas, womit man sich ein ganz, ganz klein wenig trösten kann, wenn auch das Heimweh bleibt.

Ach Du, ich kann Dir gar nicht beschreiben, wie mirs in den letzten Tagen ist. Ich möcht Dir auch jetzt nichts vorheulen, aber wem soll ich denn sonst mein Herz ausschütten, wenn nicht Dir? Wenn Du nur Neujahr kommen kannst, sagen kann man doch alles besser als schreiben. Und dann, Du, das Ungewisse, was ich Dir ja gestern schon geschrieben habe! Hast Du mich we-

nigstens verstanden? Du, meinst Du, es könnte was passiert sein, wie Du letztes Mal hier warst? Wenns doch bloss nicht so wäre! Wenn ich Dich hier hätte, wäre ja alles anders und nicht so schlimm, aber so bist Du ja so weit weg!... Wollte Gott, dass der Krieg bald sein Ende fände, damit wäre uns und so vielen geholfen ... Ich mag gar nicht an die nächste Woche denken: wenn nur ein Wunder geschehen würde.

Lass bitte wieder was von Dir hören

Dein einsames Frauele >

#### EISKALTE TUBENLANDSCHAFT - EIN TRAUM

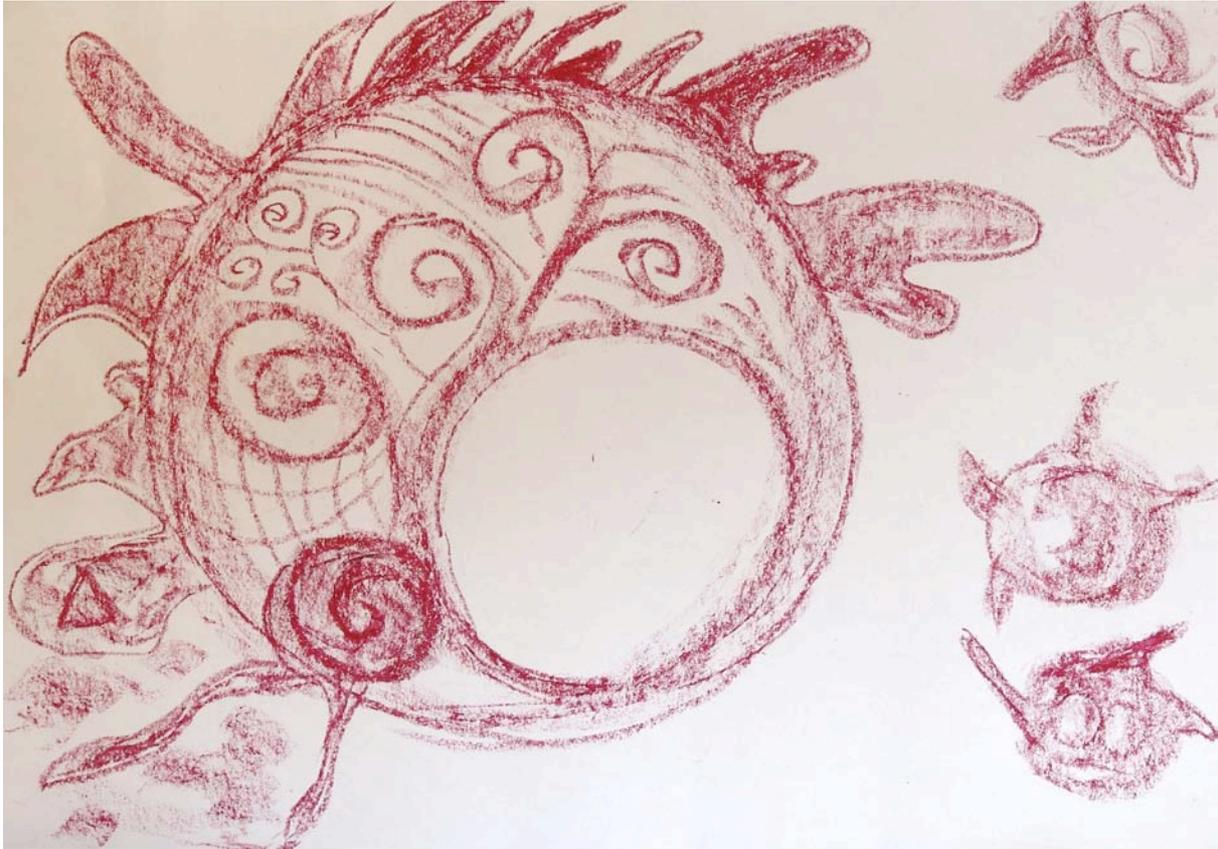
„Ich muss durch einen schmalen Taleinschnitt ein Bachbett hinauf. Das Wasser ist gefroren, die Steine, die Büsche am Rand, die Bäume sind mit Eis überzogen. Kein Halt, immer wieder gleite ich aus. Werde ich es schaffen? „

So könnte es sich angefühlt haben, drinnen, wenn ich neues Lebewesen meinen Platz suchen muss in einem mütterlichen Organismus, der noch nicht für mich bereit ist. Ich bade gleichsam in und zusammen mit der Mutter in den im Interzellulärraum umherschwimmenden Botenstoffen, die den Zellen von Einsamkeit, Angst und Kälte Nachricht geben.

In den Regressionen zur Eizelle fühlt sich „die Eizelle“ auf ihrer Reise durch den Eileiter – nach einer Konzeption, gegen die sie sich heftig zur Wehr setzte – nahezu ertränkt in der Angst und Traurigkeit der Mutter.



<Tubenwanderung> R. D. S. 1976



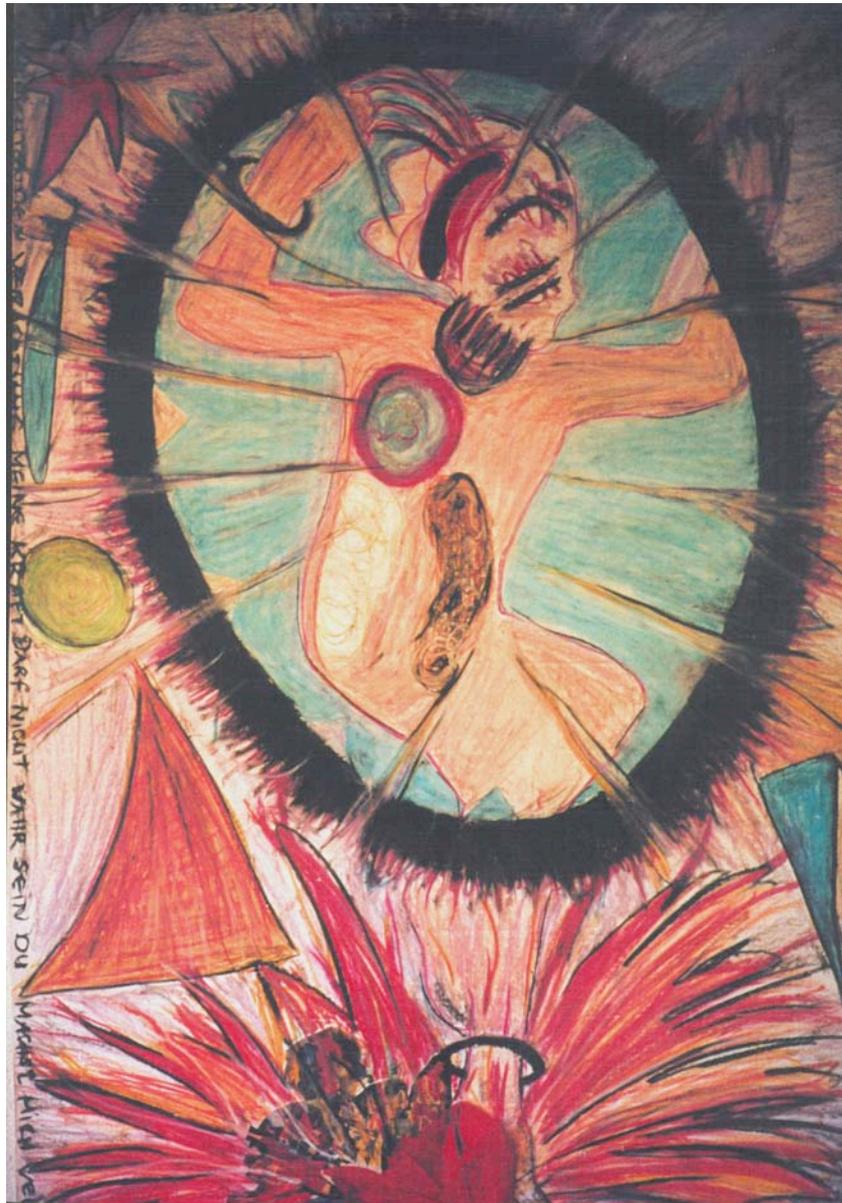
<Eizelle> R. D. S. 1976

Mutter fühlt sich verlassen und allein mit der bangen Frage: <Lebt er noch? Werden wir uns wieder sehen, haben wir noch eine Zukunft?> Die Zellen des werdenden Kindes, das Ich werden sollte, scheinen diese Inhalte in sich aufgenommen zu haben so als ob es das eigene Erleben wäre; sie können offenbar noch nicht unterscheiden zwischen dem eigenen Sein und dem, was um sie herum geschieht.

Das Ei, Ich in der Regression, inzwischen zu einem kleinen Zellhaufen herangewachsen, finde keinen passenden Platz zum Einnisten und fühle mich von der Wand zurückgestossen – es gibt zu wenig Nahrung – ein Gefühl von Kälte, Mangel, Todesangst – endlich zwingt mich mit grosser Anstrengung irgendwo hinein, es ist nicht gut, ich muss es noch einmal versuchen.

Das Eingenistete, zu dem ich in der Regression werde, dessen Herz zu schlagen begonnen hat und zum Zerreißen schmerzt, spürt die Angst und Verneinung der Mutter: < Wenn es doch nicht wäre – es darf nicht sein! > Durch eine vergleichsweise riesige Nabelschnuröffnung strömen Botenstoffe von Panik und Todesangst. Später dringen die Geräusche und Erschütterungen (Lärm von Sirenen, von Bomben, die Druckwellen) schmerzhaft von aussen herein, durch die Bauchdecken der Mutter. Mein regredierter Körper zuckt im Erinnern zusammen, verkrampft sich oder zittert im Schock. Später fühlt es sich an, als ob ich etwas viel Grösseres von innen her stützen müsse.

So hat sich einmal die Vorstellung des in mich Eindringenden gestaltet:



<Füsse im Feuer> R. D. S. 1995

Indem ich die verschiedenen Aspekte dieser Geschehnisse zum ersten Mal in Regressionen als zusammenhängend empfand und durchlebte, sie allmählich zu erkennen und benennen vermochte, sah ich auch die archaischen Beziehungskonfigurationen, die sich daraus ergeben können – die sich für mich so existenziell ergeben hatten in der langen, letztendlich gescheiterten Körperanalyse.

Bis zu einem gewissen Grad war die Reinszenierung traumatischer Beziehungsgestalten mit all dem Schmerz und der Verzweiflung nötig, um in die verletzten Bereiche vordringen und sie letztlich verändern zu können. Jeder

der verschiedenartigen therapeutischen Zugänge half, früher dissoziierte Aspekte zusammenzufügen und in einen Sinnzusammenhang zu stellen. Ich lernte differenzieren zwischen dem frühen Innen und Aussen. Ich konnte mich aus alten Identifikationen und Anbindungen befreien und aus der elterlichen Teilhabe, soweit sie destruktiv war, entlassen. Der Körper liess festgehaltene Schock / Traumamuster los wie die Antilope ihre Todesangst fortzittert, nachdem der Löwe sein Interesse an dem tot erscheinenden Tier verloren hat.

Dazu brauchte es das Interesse, das Neugierigsein, das Anerkennen und das selbsterfahrene Wissen der Menschen, die mich therapeutisch begleitet haben – ein selbst erlebtes Kennen dieser frühen Stadien des Seins, des Erlebens und der Beziehungsformen. Es half ein liebevolles und mitfühlendes, empathisch - spiegelndes Gesehenwerden im sicheren, geschützten, haltenden und Grenzen vermittelnden Rahmen; es brauchte körperlichen Halt als Hülle und Schutz; und es brauchte Symbolisierung - die Symbolisierung in einer Sprache, die das Entwicklungsstadium aufgreifen konnte, um das es gerade ging. Solche frühen, existentiellen Erfahrungen selbst durchlebt und durchlitten zu haben mindert die tiefen Ängste, die das unbewusst bleibende Aufwachen archaischer Räume auslösen kann und dann der Empathie Grenzen setzt: Schock ist sehr ansteckend. Als Therapeutin kann ich – inzwischen - viel Abgründiges mittragen.

Ich komme zum Anfang zurück, zur Josephsgeschichte, dem unauslotbaren Brunnen und der Wanderung von einem Vorgebirge zum nächsten: mein Weg ist noch nicht zu Ende gegangen, das Suchen geht weiter, neue, andere Fragen stellen sich: z. B., wie sind diese schmerzhaften, aber auch privilegierten Erfahrungen aktiv und politisch in der Gegenwart zu handeln? Und: kann ich mich auf meinen Körper verlassen, dem es viel besser geht, der aber immer noch leicht in Stress gerät? Und: da ist auch noch der alte Traum von der Erlösung in der kleinen gotischen Kapelle zusammen mit der Äbtissin, mit den Würmern – was wird daraus werden ?

Ich will enden mit dem leicht abgewandelten GEDICHT VON RILKE, von dem ich mir den Titel ausgeliehen habe:

„Ich lebe mein Leben  
In wachsenden Ringen  
Die sich über die Dinge ziehen  
Ich werde den letzten  
Vielleicht nicht vollbringen  
Aber versuchen will ich ihn

Ich kreise um Gott  
Um den uralten Turm  
Und ich kreise Jahrtausende lang  
Und ich weiss noch nicht  
Ist sie ein Falke, ein Sturm  
Oder ein grosser Gesang?“

Bilder 8, 10, 11 Jörg Schadt, Michael Caroli (Hg.) (1993): Mannheim im zweiten Weltkrieg: 1939 – 1945. Mannheim (edition quadrat).

Bilder 19,26 Lennart Nilsson u.a. (2003): Ein Kind entsteht. München (Mosaik Verlag).

Alle anderen Bilder (Ölkreide) und Texte, soweit nicht anders vermerkt, entstanden im Verlaufe der Selbsterfahrung der Autorin.

## GRUNDLAGENLITERATUR ZU DEN BEHANDELTEN THEMEN

Aposhyan Susan (1999): Natural Intelligence. Baltimore (Williams & Wilkins).  
Bergmann, Jucovy, Kestenberg (Hrsg.) (1982): Kinder der Opfer Kinder der Täter. Psychoanalyse und Holocaust. Frankfurt (S. Fischer-Verlag).

Castellino Raymond (1996): Being with Newborns. St. Barbara.

Chamberlain B. David (2003): Woran Babies sich erinnern. München (Kösel Verlag).

Cohen B. B. (1993): Sensing, Feeling and Action. Northhampton Mass. (Contact editions).

Damasio Antonio (2000): Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. München (List Verlag).

George Downing (1996): Körper und Wort in der Psychotherapie. München (Kösel Verlag).

Edelmann G.M. / Giulio Tononi (2000): A Universe of Consciousness. How matter becomes imagination. New York (Basic books).

Eliacheff C. (1994): Das Kind, das eine Katze sein wollte. München (dtv).

Emerson William (2000): Somatotropic therapy. London (Innovative Therapy).

Emerson William (2000): Das verletzte Ungeborene. In Harms (Hg.): Auf die Welt gekommen. Berlin (Ulrich Leutner Verlag).

William Emerson (2000): Shock, an universal malady. Petaluma. Trainingsunterlagen.

Grof Stanislav (1987): Das Abenteuer der Selbstentdeckung. München (Kösel).

Harms Thomas (Hrsg.) (2000): Auf die Welt gekommen. Die neuen Babytherapien. Berlin (Ulrich Leutner Verlag).

Hau T. F. (1968): Frühkindliches Schicksal und Neurose. Göttingen.

Hau T. F. (1972): Vergleichende Untersuchungen an psychosomatisch erkrankten Jugendlichen der Geburtsjahrgänge der Vor- und Nachkriegsjahrgänge. Praxis der Kinderpsych.

Hau E. (1974): Prä- und Perinatale Milieufaktoren als Ursache für die Beunruhigung der Nachkriegsgeneration. In: G. H. Graber (Hg.) Pränatale Psychologie. München.

Hermann Judith (2003): Die Narben der Gewalt. Traumatische Erfahrungen verstehen und überwinden. Paderborn (Junfermann Verlag).

Heisterkamp, G. (1993): Heilsame Berührungen. München (Pfeiffer Verlag).

Janus, L./Häsing H. (1994): Ungewollte Kinder. Hamburg (rororo).

Janus, L. (2000): Der Seelenraum des Ungeborenen. Düsseldorf.

Leboyer, Frédéric (1974): Geburt ohne Gewalt. München (Mosaik bei Goldmann).

Lipton H. Bruce (2005): The biology of belief: unleashing the power of consciousness, matter and miracles. St. Rosa (Mountain of Love/Elite books).

Maret Stephan (1997): The prenatal person - Frank Lakes maternal-fetal distress syndrom. New York.

Moser Tillmann (2003): Von der Gottesvergiftung zu einem erträglichen Gott. Olten (Multimedia).

Mott Francis (1964): The universal design of creation. Edenbridge.

Nathanielsz P. W. (1999): Life in the womb – the origins of health and disease. New York (Promethean Press).

Nilsson Lennart (2003): Ein Kind entsteht. München (Mosaik Verlag).

Pert Candace (1997): The molecules of emotion. London/Sidney (Pocket Books).

Pesso Albert (1999): To become who we really are. CD Amsterdam. Ausbildungsmaterial.

Piontelli Alessandra (1996): Vom Fetus zum Kleinkind. Stuttgart (Klett-Cotta).

Rank Otto (1998): Das Trauma der Geburt. Nachdruck. Giessen (Psychosozial).

Reich Wilhelm (1983): Children of the future. New York.

Renggli Franz (2001): Der Ursprung der Angst – Antike Mythen und das Trauma der Geburt. Düsseldorf (Walter Verlag).

Scarf Maggie (2004): Secrets, lies, betrayals. The body-mind connection. New York (Random House).

Sloterdijk Peter (1998 ff.): Sphären 1, 2, 3. Frankfurt (Suhrkamp Verlag).

Stern Daniel (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart (Klett-Coda).

Verny Thomas (1995): Das Seelenleben des Ungeborenen, Berlin (Ullstein Verlag).

Winicott D. W. (1976): Von der Kinderheilkunde zur Psychoanalyse. München (Kindler Verlag).

Referat gehalten am 5. November 2005 anlässlich der Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Psychohistorische Forschung (DGPF) und der 18. Heidelberger Arbeitstagung der Internationalen Studiengemeinschaft für Pränatale und Perinatale Psychologie und Medizin (ISPPM) <Geboren im Krieg...> Konsequenzen und psychohistorische Zusammenhänge.

Autorin Dr. med. Rose Drescher Schwarz FMH Psychiatrie / Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene e-mail info@rosedrescher.com  
Parkstrasse 5 CH 4102 Binningen Tel / Fax 0041 / 61 / 4216111

