

Der metaphorische Lebensweg

Dr. rer. nat. Marlies Koel

Das Basiskonzept zum metaphorischen Lebensweg lernte ich während meiner Ausbildung zu den dynamischen Aufstellungen nach Dr. Peter Reiter kennen. Im Gegensatz zu ihm habe ich die aktive körperliche Bewegung mit integriert und mit von mir entwickelten Techniken kombiniert. Meine Erfahrung ist, dass wir durch die körperliche Bewegung leichter mit unseren abgespaltenen Gefühlen in Kontakt kommen. Wir sind oft so getrennt von uns selbst, dass selbst das Fühlen nur noch in unserem Kopf stattfindet. Das tiefe Empfinden im Herzen ist oft verloren gegangen. Ich höre oft von Patienten, dass sie sich an den Punkt in ihrem Leben erinnern können, als sie entschieden hatten, nicht mehr fühlen zu wollen. Auch haben wir noch ein Bauchgefühl, welches wir auch gerne ignorieren. Wünschenswert wäre es, wenn wir auch in uns zum Miteinander fänden.

Insgesamt ist unsere Wahrnehmung eine freie Wahl. Wir entscheiden was wir sehen, hören oder empfinden wollen. Daraus ergeben sich auch unsere typischen Alltags-situationen wenn wir in Gesprächen z.B. behaupten „das hast du nie gesagt“, „das habe ich dir erzählt, du hörst ja nie zu“ etc... In der therapeutischen Arbeit, wenn wir aktiv den metaphorischen Lebensweg gehen, kommen wir über das Körperempfinden wieder leichter mit unseren Gefühlen in Kontakt.

Der metaphorische Lebensweg ist symbolisch ein Ypsilon. Ich gehe meinen Lebensweg und komme an einen Kreuzungspunkt. An dem Kreuzungspunkt findet ein emotional belastendes Ereignis statt und ich entscheide an dem Punkt in der Regel unbewusst ob „das Glas halb voll“ oder „das Glas halb leer ist“ und entsprechend biege ich rechts oder links am

Kreuzungspunkt ab. Die Belegung der Wege oder Lebensstraßen ist frei wählbar. Wichtig ist, dass es klar definiert ist. Ich persönlich bevorzuge den linken Ast des Ypsilons für den destruktiven Weg „das Glas ist halb leer“. Den rechten Ast des Ypsilons bevorzuge ich für den konstruktiven Weg „das Glas ist halb voll“. Der Patient legt selbst fest, wie die Namen der jeweiligen Lebensstraßen lauten sollen. In der praktischen Arbeit lege ich mit zwei verschiedenen farbigen Seilen ein großes Ypsilon auf den Boden. Der Patient geht aktiv auf den symbolischen Straßen, spricht den Ästen des Ypsilons und dabei werden mit jedem Schritt die aufkommenden Empfindungen beschrieben.

Der Kreuzungspunkt:

Ereignet sich eine emotional belastende Situation wie z.B. eine massive emotionale Verletzung, Kränkung, Wut, Verzweiflung, Unfall, Naturkatastrophe oder ähnliches, fällen wir eine Entscheidung. Unbewusst wird an diesem Punkt die Entscheidung gefällt ob „das Glas halb voll oder halb leer“ ist. Ist die Entscheidung für „das Glas ist halb leer“ gefallen, so verhindert die erlebte Situation, - die so schrecklich ist und die ich nie wieder fühlen will und daher abspalte -, erst mal den Weg für eine neue Entscheidung in Richtung „das Glas ist halb voll“. Dieses negative und existentiell bedrohliche Erlebnis wird ins Unterbewusste abgespalten, so dass wir uns an diese Situation nicht mehr erinnern müssen. Es findet jedoch nie ein „Update“ statt. Erst in unserem späteren Leben können uns Krankheiten oder Krisen wieder an diesem Punkt zurück bringen und geben uns die Chance, neu zu entscheiden und zu bewerten. Unsere Überlebensreflexe, Kampf-, Flucht- und Totstellreflex, beeinflussen unsere Reaktionsmuster und Konzepte, je nachdem, welcher Reflex damals akti-

viert wurde. Außerdem spielen unsere nicht erfüllten Bedürfnisse aus der damaligen Situation eine Rolle.

Manchmal wird die Möglichkeit, am Kreuzungspunkt anders zu entscheiden und einen anderen Weg einzuschlagen gar nicht wahrgenommen und daher auch nicht beschritten. Eher selten sind Menschen in der Lage, in Extremsituationen konstruktiv zu entscheiden. Zumindest sehen wir diese im Praxisalltag eher selten.

Die Lebensstraße links:

„Das Glas ist halb leer“. Auf diesem Weg tauchen in der Regel auch alle körperlichen Symptome, an denen wir leiden, auf. Die Grundmuster aus der kausalen Ebene wie z.B. Recht haben, Trotz, Anklage etc. können sich zeigen, sowie unsere Hauptreaktionsmuster ob wir den Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex aktiviert haben. Unsere Empfindungspalette kann sich wie folgt zeigen: „mir ist kalt“, „ich halte durch“, „ich gebe nicht auf“, „denen zeige ich es“, „ich fühle nichts“, „ich gehe starr meinen Weg“, „ich weiß nicht wohin ich gehöre“, „ich bin allein“, „ich finde meine Platz nicht“, „so habe ich mich immer gefühlt“ und vieles mehr. Auch zeigt sich dort, ob ich mich unbewusst eher für den Rückzug oder „Angriff ist die beste Verteidigung“ entschieden habe (siehe Artikel „Sowohl als auch versus entweder oder“).

Die Lebensstraße rechts:

Durch eine bewusste Entscheidung am Kreuzungspunkt für „das Glas ist halb voll“, wird Schritt für Schritt eine neue Möglichkeit eröffnet. Durch den Vorteil der Bewegung werden im Gehirn andere Vernetzungswege angeregt und gebahnt. Durch verschiedene Prozesse wird durch das wiederholte bewusste Entscheiden am Kreuzungspunkt und das Gehen des neuen Weges eine neue Möglichkeit ge-

schaffen. Eine neue Lebensstraße wird sozusagen eröffnet. Viele Patienten sehen auf dem Weg klar was ihre Ziele sind und können bewusst neue Entscheidungen treffen, die mehr aus deren Herzen kommen und ihnen entsprechen.

Wir können bewusster und authentischer werden. Wir haben die Chance zum Miteinander mit uns selbst und sehen die Dinge eher so wie sie sind. Auf diesem Weg können wir beginnen Schöpfer unseres Lebens zu werden, wo wir selbst bestimmen und ausprobieren können, was zu uns gehört und was nicht.

Fehler werden dann zu Erfahrungen und Chancen und sind nicht mehr mit einem Versagen verknüpft. Ein Nein von Außen bedeutet nicht mehr eine Ablehnung meiner Person, sondern mein Gegenüber hat eine andere Bedürfnislage als ich. Aus der gewaltfreien Kommunikation gibt es einen Leitsatz: „will ich Recht haben oder glücklich sein, beides zusammen geht nicht“. Der innere Krieg mit all dem Für und Wider, Zweifeln, Ängsten usw. kann aufhören.

Ich kann die Zugehörigkeit zu mir entwickeln und den Druck zu einem System gehören zu müssen, reduzieren bzw. loslassen. Wenn ich den Platz in mir habe und zu mir gehöre, kann ich ohne Erwartungen entspannter auf andere zugehen.

Ich betone immer wieder, wie sehr unsere Grundsatzentscheidung unser Leben beeinflusst. Lency Spezzano vertritt die Ansicht, dass wir nur ein eingefrorenes Moment aus der Kindheit sind, in der wir einen Wutausbruch hatten. Ich bin der Ansicht, dass wir emotional extrem gekränkt, verletzt, verzweifelt, wütend, panisch oder traumatisiert waren. Dieser Schmerz war in dem Moment so lebensbedrohlich, dass wir ihn abspalten mussten und in der Situation

haben wir unbewusst entschieden, mit welcher Brille wir die Welt sehen. Wir entscheiden - unsere Wahrnehmung ist unsere Wahl.

Diese in der Regel unbewusste Entscheidung beeinflusst unser Leben und legt grundsätzlich fest, welche Lebensstraße wir gehen. Wir entwickeln auf dieser Lebensstraße unsere Überlebensstrategien und Fähigkeiten und glauben, dass das unsere Persönlichkeit ist. Den Kontakt zu uns, wer wir wirklich sind, haben wir oftmals verloren. Es ist aufgrund einer unbewussten Entscheidung geschehen, wo wir in unserer Verletztheit, wo wir verwirrt waren, nur so entscheiden konnten. Für uns war die damalige Situation lebensbedrohlich und existenziell.

Heute sind wir erwachsen und können bewusst neu entscheiden. Wir können, da wir nicht mehr existenziell in unserem Überleben bedroht sind, anders als in der Kindheitssituation, neu und bewusst entscheiden. Wir haben die Wahl.