

Wenn du wirklich etwas verändern willst...

Eine Einführung in die Catlike-Veränderungsarbeit

Verstehen = Schritt 1 von 4

Viele Klienten kommen in diese Arbeit mit dem dringenden Wunsch, sich selbst, ein Problem oder ihre Situation *besser zu verstehen*. Und Verstehen ist tatsächlich sehr wichtig, denn nur so können wir bewusst neue Schritte gehen und mehr Bewusstsein für uns selbst bekommen.

Verstehen ist aber nur ein Schritt von drei, wenn wir uns verändern wollen! Veränderung und Heilung brauchen: (1.) Verstehen, (2.) Fühlen und (3.) Erleben/Spüren. Wenn wir darüber hinaus persönlich wachsen und uns entfalten wollen, brauchen wir auch noch einen vierten Schritt: (4.) Neues Lernen und Integrieren. Um den Prozess dieser vier Schritte geht es in meiner Arbeit.

	Ausdruck von...	prägende Zeitdimension	Modus	Therapieansatz
Neokortex	Gedanken, (komplexen) Gefühlen	Gegenwart + „Zukunft“ <i>Erwachsenen-Ich</i>	intellektuell, abstrakt, symbolisch, bildhaft	Psychoanalyse, Kognitive, Verhaltens- und Gestaltth., Bio-Feedback,...
Limbisches System	Affekten+ Gefühlen, z.B. Lachen, Bitten, Wünschen...	Kindheit bis 6 Jahre <i>Kind-Ich</i>	emotional, bewertend, reaktiv	Hypnose, Ausdrucks-, Kunst-/Tanz-/Bewegungs-Therapien...
Stammhirn	Bedürfnissen , Empfindungen, Reflexe, z.B. Kribbeln, Husten, Weinen,...	Vorgeburtlich + Geburt, erste 3 Monate <i>Körper-Ich</i>	körperlich, organisch, hormonell, instinktiv	Rebirthing, Reichianische Leibarbeit, alle Körperarbeit wie Rolfing, Cranioscrale Arbeit,...

Abb. 1 Die drei Gehirnebenen

Abbildung 1 zeigt, wie unser Gehirn aufgebaut ist. Die erste Ebene (unten) ist der Teil unseres Gehirns, der als erster in unserem Leben aktiv ist und sich vor allem *vor unserer Geburt* und in den ersten Lebensmonaten entwickelt. Auf dieser Ebene geht es um die gesamte **Körperregulation**, Stoffwechsel, Hormone, Empfindungen im Körper und den Fluss der Lebensenergie. Typische Äußerungen dieser Ebene sind z.B. Reflexe, Magenknurren, Husten, Schwitzen, Herzschlag, Atmung und alles, was wir direkt im und am Körper *spüren*.

Die zweite Ebene wird in den ersten Lebensmonaten erst so richtig aktiv und bis zum etwa sechsten Lebensjahr geprägt. Das ist die Ebene der **Emotionen**, der Bindung und Beziehungen, unserer sozialen Wahrnehmungs- und Kontaktfähigkeiten und auch der **Muskulatur**: wie wir uns im Raum orientieren, bewegen und in Kontakt gehen mit unserer Umwelt. Typische Äußerungen dieser Ebene sind alle Emotionen wie Freude, Traurigkeit, Wut, Ekel usw. mit all den Bewegungen und Haltungen des Körpers, die dazu gehören. Jemand der sich freut bewegt sich z.B. anders als jemand der gerade traurig ist oder jemand der gerade wütend ist.

Die dritte und oberste Ebene lernt zwar die ganze Zeit auch schon vor der Geburt mit, wird aber erst so richtig aktiv, wenn wir ins Sätzen sprechen lernen. Später, im Alter von etwa sieben Jahren ist sie so weit entwickelt, dass sie die Steuerung über die anderen beiden Ebenen übernehmen kann. Sie wird zum Zentrum unseres (Selbst-)Managements, mit dem wir auch die

Möglichkeit haben, Impulse, Empfindungen und Emotionen zu unterdrücken oder auszublenden. D.h. ab dem Schulalter ist unser Gehirn so weit, dass wir uns von unserem Körpergefühl und unseren Gefühlen abschneiden können – was Kinder leider zu häufig und zu früh schon lernen, weil sie mit der Überlastung durch schmerzhafte Erlebnisse und Frustration alleine zurecht kommen und sich äußerlich anpassen müssen. xDiese Ebene ist für das Denken, Sprechen, Planen, Kontrollieren, für innere Bilder und das *Verstehen* zuständig. Sie steuert unsere komplexeren sozialen Fähigkeiten, z.B. wie wir uns in Gruppen verhalten, wie wir Rollen ausfüllen, unser Identitätsgefühl, z.B. auch „als Mann“ oder „als Frau“, und wie wir uns selbst im Verhältnis zu anderen sehen.

Es ist sehr hilfreich für die Veränderungsarbeit, diese drei Ebenen zu kennen und zu unterscheiden, denn jede Ebene spricht eine andere Sprache und es geht darum sie alle drei zusammen zu bringen, zu verbinden, um ganz zu werden und uns auf gesunde Weise zu verändern. Da sie aufeinander aufbauen, müssen die Ebenen 2 und 3 auch mit allem klarkommen, was auf der untersten Ebene fehlt oder blockiert ist. Wer z.B. ein Geburtstrauma erlebt hat, bei dem es einen Atemstillstand gab, der wird später evtl. auf Stress mit Anspannung und dem Gefühl von „mir fehlt der Raum zum Atmen“ (Ebenen 2+3) reagieren. Die Ursache und der Ursprung liegen jedoch nicht im Denken (Ebene 3) und auch nicht darunter im Gefühl (Ebene 2), sondern im Körper (Ebene 1). Wir können das unangenehme und automatische Muster nur dadurch auflösen, dass wir die alte Körperreaktion auflösen und die dort blockierte Energie wieder freisetzen. Dann lernen die anderen Ebenen sofort mit und die gewohnten Gefühls- und Denk-Muster verschwinden wie der Schatten, wenn man die Hand vor der Lampe wegnimmt.

Es hätte in diesem Beispiel keinen Sinn, nur darüber zu sprechen, es zu analysieren, sich neue Glaubenssätze anzueignen oder Atemübungen zu machen. Generell reichen Sprechen, Interpretieren, Verstehen, Fühlen, Ausdrücken oder reine Körper-Behandlungen wie Massage oder Craniosacrale Therapie für sich alleine genommen nicht für eine Heilung. Es fehlt die **Verbindung der Ebenen** und das Lösen der eigentlichen Ursache, was nur von innen durch ein **tatsächliches neues Erleben** geschehen kann. Wir brauchen alle drei Ebenen *gleichzeitig und verbunden* um ganz zu werden und unser Potenzial entfalten zu können: das Sprechen und *Verstehen* (Ebene 3), das *Fühlen* (Ebene 2) und das *Spüren* und *Erleben* (Ebene 1).

Um zu verstehen, wie dieses Auflösen über die Ebenen-*Verbindung* funktioniert, müssen wir die Bedeutung von Schmerz verstehen.

Die Bedeutung von Schmerz

Ein Unterschied dieser Arbeit zu vielen anderen Therapie-Ansätzen ist die zentrale Bedeutung und das Integrieren von **Schmerz**. Du kommst höchstwahrscheinlich mit dem Wunsch, etwas zu verändern, worunter du leidest oder was dich stört. Du möchtest, dass es dir besser geht. Du möchtest den Schmerz loswerden, unter dem du leidest. Leiden ist jedoch etwas anders als Schmerz. Schmerz ist spezifisch und zieht die Aufmerksamkeit zur eigentlichen und klar begrenzten Baustelle, weil er ein wichtiges Signal mit einer spezifischen Botschaft ist. Und zwar einer **Botschaft für die Heilung**. Auch wenn er stark ist, ist Schmerz nie „unendlich“. Schmerz ist, wenn du sagen kannst: „Das tut weh“. Je besser du dieses Wehtun beschreiben und lokalisieren kannst – körperlich, emotional oder mental – desto näher kommst du der Botschaft und damit der Heilung. Z.B.: „Es tut im Magen weh“, „Es macht mich extrem traurig“ oder „Ich schäme mich so sehr, dass ich die Orientierung verliere“.

Wenn wir Schmerz wirklich komplett spüren und fühlen, dann geht er vorbei und schafft Raum für Heilung und Bewusstsein für uns selbst. *Das ist seine Funktion*. Wenn wir Schmerz unterdrücken, dann *scheint* er weg zu sein, aber er bleibt im Nervensystem erhalten und verursacht Störungen und Leiden für den Rest unseres Lebens – bis wir ihn ganz fühlen.

Wie funktioniert dieses Unterdrücken? Unser Nervensystem **unterbricht die Verbindung zwischen den Gehirnebenen**. Wenn wir einen Schmerz auf Ebene 1 (Körper) erfahren, den wir

nicht aushalten können, weil er zu heftig ist, dann wird er zum Teil oder sogar komplett *vor Ebene 2 abgeblockt*. Er bleibt auf Ebene 1 *als Energie* vorhanden, aber eingekapselt. Er kreist sozusagen ohne Ausweg in einem Körpersystem (das dadurch langfristig geschädigt werden kann, was später zu Symptomen führt). Aber wir haben kein Gefühl mehr dazu, weil Ebene 2 davon nichts mehr mitbekommt. Oft dringen dann z.B. Nachts in Träumen einige Energien davon zu Ebene 2 vor, so wir heftige und wirre Bilder- und Gefühlsträume haben. Aber eine Lösung ist das noch nicht, weil wir den Original-Schmerz noch nicht erlebt haben. Wenn wir starken emotionalen Schmerz erleben (z.B. Trennung, Verlust, Erniedrigung, Verrat,...) dann kann Ebene 3 zur Not auch „ganz dicht machen“, so dass wir uns dessen gar nicht mehr bewusst sind. Aber der Schmerz bleibt auf Ebene 2 ohne Lösung bestehen, und sobald irgendein Ereignis im Leben uns an ihn erinnert, „gehen wir die Wände hoch“ oder „brechen zusammen“ ohne zu verstehen warum. Unsere Ebene 3 kann die Verknüpfung nicht herstellen und stellt dann meist stattdessen eine falsche her. Wir schreien z.B. unseren Partner an: „Du liebst mich nicht! Du bist ein Verräter! Ich hasse dich!“ oder ähnliches. Der wahre Grund für diese (echten, realen!) Gefühle liegt jedoch in der Vergangenheit.

Als Babys, Kinder und Jugendliche haben wir sehr oft Dinge erlebt, die schmerzhafter waren als wir aushalten konnten. Deshalb haben wir den Schmerz oder einen Teil davon von unserem Bewusstsein abgekoppelt. Er ist immer noch da, aber nicht mehr spürbar, so wie ein Muskel, der total verspannt ist und funktioniert, den wir aber überhaupt nicht mehr spüren können. Das Verdrängen von Schmerz war nur möglich, indem wir an dieser Stelle das Fühlen und Wahrnehmen gestoppt haben – wir wurden an dieser Stelle *taub und gelähmt*. So als hätten wir uns selbst lokal betäubt (tatsächlich macht es das Nervensystem mit betäubenden körpereigenen Stoffen so). Und das ist sehr wichtig: diese Betäubung betrifft also nicht nur den Schmerz, sondern auch unseren **ursprünglichen Impuls, unser Bedürfnis, unsere Motivation, unsere Energie** dahinter und **die Fähigkeit**, die darin liegt. Diese Fähigkeit verlieren wir deshalb in dem Moment. Und meistens „wissen“ wir das nicht, weil wir zu betäubt sind an der Stelle, bis wir viele Jahre später eines Tages diese Fähigkeit bräuchten und Probleme bekommen, weil wir keinen Zugriff auf sie haben und es sogar weh tut, wenn wir versuchen, an sie heran zu kommen – das ist der alte Schmerz, der aktiviert wird.

Babys haben z.B. den Impuls, Stopp zu sagen, wenn sie von etwas genug haben (z.B. Essen oder spielerischen Kontakt). Wenn unsere Eltern unsere natürlichen Stopp-Signale nicht anerkannt haben, dann haben wir diese Impulse irgendwann aufgegeben und versucht, uns irgendwie anders vor „zu viel“ zu schützen, z.B. indem wir unser Gefühl abstumpften oder lieber ganz auf Kontakt verzichteten. Wenn Bedürfnisse eines Kindes nicht erfüllt werden, löst das immer **extremen Schmerz** aus, denn für das Kind sind Bedürfnisse überlebenswichtig. Später, als Erwachsene können wir das oft nicht mehr nachvollziehen, weil wir so viele andere Möglichkeiten zur Lösung haben und so vieles nicht mehr brauchen. Ein Baby oder Kleinkind ist aber vollkommen darauf angewiesen, das Richtige zu bekommen, sonst kann es nicht gesund wachsen und sich entfalten.

Die wichtigsten Bedürfnisse für ein Kind sind Sicherheit und Liebe. Wenn wir uns nicht sicher fühlen, z.B. weil unsere Eltern uns zu grob anfassen, zu plötzlich zu laut sind, abwesend sind oder uns nicht füttern, wenn wir Hunger haben, dann wird unser Nervensystem chronisch ängstlich sein und die ganze Welt als Bedrohung wahrnehmen. Wenn wir nicht genug Liebe bekommen (also Zuwendung, Kontakt, Resonanz), dann werden wir unser Leben lang danach suchen und das tun, was wir als Kinder tun mussten, um uns doch wenigstens etwas geliebt zu fühlen, z.B. „brav sein“ oder gute Leistungen erbringen. Die Unerfülltheit von solchen elementaren Bedürfnissen löst einen Schmerz aus, der extremer ist als sich die meisten vorstellen können. Ein Kind kann das nicht aushalten, also blockt es die Impulse, die Wahrnehmung und irgendwann das ganze Bedürfnis ab. Es sagt sich dann später: „Ich brauche keine Liebe. Ich brauche niemanden.“ oder „Die Welt ist gefährlich, aber ich bin stark und schütze mich selbst.“ Die Energie für solche Glaubenssätze und Lebensansichten kommt aus dem Schmerz, der verdrängt werden musste. Je stärker der Schmerz war, desto mehr Energie muss das Nervensystem aufwenden, um ihn unbewusst und betäubt zu halten. Dann werden Menschen

umso rigider, radikaler und aggressiver in ihren Anschauungen und Überzeugungen. Sie sind dabei hoch aktiviert im Körper (Ebene 1) und sehr emotional (Ebene 2), was man von außen oft sofort sehen kann, aber sie selbst spüren das nicht. Sie nehmen nur noch ihre Gedanken wahr und kämpfen intellektuell und mit *symbolischem Verhalten* gegen alles, was ihre Ansichten in Frage stellen könnte. Denn diese Ansichten schützen sie vor dem *Fühlen*, das von dem drängenden, ursprünglichen Schmerz völlig überfordert wäre. Mit anderen Worten, unsere fixen Gedanken und unser gewohnter Lebensstil basieren in erster Linie auf dem Blockieren von alten, tatsächlich erlebten Schmerzen, die immer noch im Körper und im Nervensystem feststecken.

Deshalb ist echte Veränderung nicht so leicht. Wir können uns leicht verändern, solange keiner unserer Abwehrmechanismen davon berührt wird. Aber wir bleiben dabei gefangen in der Abstumpfung (von Schmerz), die uns weiterhin bewusstlos (betäubt) hält. Bei manchen Menschen ist dieser Schmerz so groß, dass sie nur noch wie „Zombies“ oder Schlafwandler ihrer festen Alltagsroutine nachgehen können. Andere reagieren auf Schmerz mit Hyperaktivität und müssen sich ständig in zahlreiche neue Projekte stürzen und aktiv halten, um ja nicht ins Fühlen zu kommen. Egal, wie „erfolgreich“ und „vorbildlich“ solche Menschen in unserer Gesellschaft erscheinen mögen, sie sind weder glücklich noch sich ihrer selbst bewusst. Volles Selbst- und Körperbewusstsein ist nichts, das in unserer modernen westlichen Gesellschaft gefördert oder auch nur anerkannt wird. Die moderne Medizin, Psychiatrie und klassische Psychotherapie sind Systeme, die aus der Spaltung entstanden sind und auf ihr beruhen – sie können sie nicht aufheben.

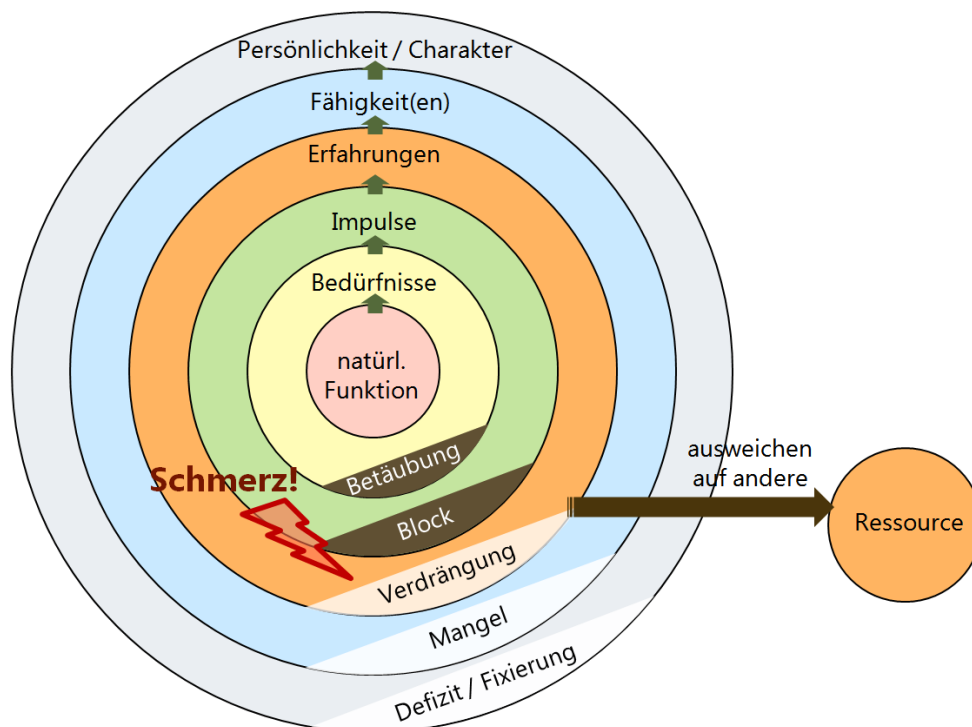


Abb. 2: Schema der Betäubung und Blockierung durch zu starken Schmerz

Heilungsarbeit – Bewusstwerdung

In der Catlike-Arbeit geht es darum, volles Selbst-Bewusstsein (in beiden Bedeutungen des Wortes) herzustellen. Dafür lösen wir Schritt für Schritt die Betäubungen und Blockierungen auf. Das ist immer verbunden damit, dass wir für einen Moment den alten Schmerz wieder spüren – oft im Zusammenhang mit Erinnerungen, was damals passiert ist, was wir gebraucht hätten und was wir zurückgehalten haben. Das ist natürlich unangenehm für den Moment, aber danach erleben wir immer ein neues Gefühl von Befreiung, Entlastung und Stärkung, für das sich der Prozess immer gelohnt haben wird. Es ist, wie wenn eine Schnittwunde in der Haut heilt. Es

kann einige Zeit weh tun, aber wenn wir das zulassen, dann stellt sich die Haut wieder komplett her. Das ist der Grund, warum wir in dieser Arbeit sagen: „Wir wollen zum Schmerz kommen.“ Nicht des Schmerzes wegen, sondern um an die Fähigkeiten zu kommen, die darunter verschüttet liegen. Das Gute ist, dass wir Schmerz in der Arbeit so dosieren können, dass wir ihn aushalten und er uns nicht in eine neue Betäubungsreaktion schleudert. Deshalb braucht der Prozess Zeit. Wir müssen lernen, uns durch die Abwehr hindurch fallen zu lassen, Schmerzen zu integrieren und die ursprünglichen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen.

Es gibt keine schmerzfreie Heilung. Jede Veränderung, die schmerzfrei ist, ist nur eine neue Art der Betäubung, Ablenkung oder Leugnung. Wir funktionieren dann vielleicht besser im Sinne von „unseren Job machen“, unsere gesellschaftliche Rolle spielen und Anforderungen erfüllen. Wir sind aber *nicht vollständig*, wir sind *nicht frei*, und wir leiden unter der Oberfläche weiter bis eines Tages „plötzlich“ schwerere Symptome ausbrechen.

Die Trennung der Gehirnebenen als Schmerzvermeidung hat erstmal den sehr wichtigen Vorteil, dass wir irgendwie weiter funktionieren und *überleben*. Der langfristige Nachteil ist jedoch, dass wir unser Bewusstsein, unsere Fähigkeiten und unser volles Wachstumspotenzial verlieren. Wir werden betäubt, hilflos und bleiben in unserer Entwicklung stecken. Das ist der Grund, warum wir in manchen Situationen „wie Kinder“ reagieren und es nicht ändern können. Was haben wir verloren? Unsere Fähigkeit, uns selbst und die Welt um uns komplett wahrzunehmen, zu fühlen und auf organische, intelligente Weise daraus zu lernen.

Wie daran arbeiten?

Die Richtung dieser Arbeit ist es, die Trennung rückgängig zu machen, d.h. die Ebenen 1, 2 und 3 wieder miteinander zu verbinden – je mehr desto besser. Wir gehen dafür rückwärts von deinem aktuellen Erleben (Ebene 3) zum Gefühl und früheren ähnlichen Situationen (Ebene 2). Wir folgen diesem Gefühl, z.B. Angst oder Minderwertigkeit, und beziehen den Körper mit ein (Ebene 1): Was spürst Du dabei? Was ist dein Impuls? Was passiert sozusagen ‚tief in dir drinnen‘? Wir suchen dabei nach dem **ursprünglichen gesunden Bedürfnis und Impuls**, die von der Schmerz-Abwehr betäubt und weggesperrt wurden. Das Aufkommen von negativen Gefühlen und Unwohlsein sind in dieser Arbeit ein *gutes Zeichen*, weil wir dann wissen, dass wir auf einer wichtigen Spur sind. **Auf der gilt es zu bleiben** und nicht abzulenken, wegzulaufen oder dich neu zu betäuben.

Und das kannst du lernen.

Du kannst lernen, dich von Ebene 3 auf Ebene 2 und dann 1 fallen zu lassen und nicht mehr vor deinen Gefühlen und Empfindungen wegzulaufen. Du musst dafür nichts tun. Ganz im Gegenteil, gewöhne dir nur an, deine gewohnten Reaktionen zu stoppen und lieber genauer hinein zu fühlen: Was passiert gerade in mir? Woran erinnert mich das? Was passiert, wenn ich dem einfach Raum gebe (z.B. Weinen oder „am liebsten würde ich weglaufen“ oder „um mich schlagen“). Das direkte *Spüren im Körper* (Ebene 1) ist das Entscheidende: jetzt bist du mit deiner Aufmerksamkeit sozusagen in der Hardware, ganz unten, wo die Abwehrreaktion sich verfestigt hat. Und allein deine Aufmerksamkeit kann es lösen. Das braucht Zeit. Gefühle, Gedanken und Verhalten verändern sich danach ganz von selbst, sobald die Blockade gelöst ist.

Das fordert Vertrauen.

Vertrauen in deine eigenen Kräfte, dass du den alten Schmerz jetzt (langsam) aushalten kannst, weil du heute viel mehr Ressourcen hast als z.B. damals als Kind. Es braucht aber mehr als nur Vertrauen: je besser du diese Prinzipien verstehst und je besser du deine **Aufmerksamkeit auf eigene Gefühle und Empfindungen lenken und dort bleiben kannst, auch wenn sie sehr unangenehm sind**, desto schneller und einfacher wird der Befreiungs- und Heilungsprozess. Und das zu lernen ist der Hauptteil der Arbeit. Die anderen Teile können dann mehr und mehr natürlich in deinem Leben stattfinden.