

Vom Unterwegssein und Neuwerden

- Interview mit Bernhard Broekman¹

Interview | 21

Ulrike Schneiberg:² Vom Unterwegssein und Neuwerden. Unterwegs zum geistigen, wahren Selbst, so wie es uns der Ostermythos der Bibel erzählt. Das dauert nicht nur ein Leben lang, das ist auch die höchste Entwicklungsstufe auf geistiger Ebene, die wir Menschen erreichen können. Bescheidener begeben wir uns auf die Ebene der ganz alltäglichen Wahrheitssuche, auf die wir uns meist dann machen, wenn wir von Krisen gebeutelt sind und nicht mehr anders können als genauer hinzuschauen. Wenn Leute zu Ihnen kommen, Herr Broekman, sind sie dann tatsächlich an der Wahrheit interessiert oder wollen sie, dass die Krise bitte möglichst schnell vorbei sein soll, damit es nicht mehr so weh tut?

Bernhard Broekman: Die Frage nach der Wahrheit ist so zu beantworten, dass es sich nur um eine subjektive Wahrheit handeln kann. In der Arbeit als Psychotherapeut bin ich nicht auf der Suche nach Wahrheit, und der Klient auch nicht. Ich unterstütze den Menschen, die Paare, oder auch Gruppen dabei, ihre subjektive Wahrheit anzunehmen und zu akzeptieren.

US: Und was heißt dann in diesem Zusammenhang subjektive Wahrheit?

BB: Subjektive Wahrheit bedeutet, zu der eigenen Geschichte, den eigenen Gefühlen, inneren Aufträgen und Visionen zu stehen und das als eigenes, im persönlichen Sinne „Einzigartiges“ anzuerkennen und sich damit anzufreunden.

US: Sie arbeiten nach der Methode der Gestalttherapie. Das hat nichts im herkömmlichen Sinne mit Gestalten, also mit Kneten, Basteln zu tun. Aber es ist dennoch eine sehr kreative Methode.

BB: Das wird häufig verwechselt. Gestaltungs-therapie gibt es auch, die wird in Kliniken im Rahmen der Kreativtherapie verwendet. Gestalt-therapie ist etwas völlig anderes. Der Begriff „Gestalt“ stammt aus der Allgemeinen Psychologie. In diesem Grundlagengebiet erforscht man psychologische Prinzipien der menschlichen Wahrnehmung und hat festgestellt, dass der Mensch von den Millionen von Bit von Informationen, die wir jeden Moment wahrnehmen, eine Auswahl trifft und diese Auswahl nach möglichst

sinnvollen Ganzheiten erfolgt. Als Beispiel: Ich entdecke auf einem Bild einen Dalmatiner im Schneegestöber, der schwarz-weiß gefleckt und schlecht zu erkennen ist, aber ich sehe trotzdem die Ganzheit des Hundes. Diesen Vorgang kann man mit Gestaltbildung übersetzen.

US: Was hat das jetzt mit der Seele zu tun? Also, ist dann die Seele auch als Gestalt oder der ganze Mensch in der Körper-Seele-Geist-Einheit, ist das auch eine Gestalt?

BB: Es gibt eine Analogie zu dem seelischen Vorgang, nach der sich auch im seelischen Bereich ganzheitliche Prozesse vollziehen, die entweder ein gutes Ende finden und damit abgeschlossen sind, oder eben nicht. Immer dann, wenn ein seelischer Vorgang weiter wirkt, z. B. eine Beziehungssituation nicht geklärt ist, dann reden wir von offenen Gestalten. Eine Verbindung zwischen Gestaltpsychologie und therapeutischen Überlegungen herzustellen war die besondere Leistung von Fritz und Lore Perls.

US: Was heißt das ganz konkret für jemanden, der zu Ihnen kommt, sich wahrscheinlich in einer krisenhaften Situation befindet... und die Hoffnung hat: Wenn ich hier ein paar Stunden gearbeitet habe, dann wird es mir besser gehen? Und was heißt das denn auch für die Entwicklung einer Person und wie arbeiten Sie mit der?

BB: Ich gebe mal ein fiktives Beispiel: Nehmen wir an, es kommt eine Frau zu mir, die feststellt, dass sie gar nicht richtig spielen kann, die entdeckt, dass sie mit Menschen nicht spielerisch umgeht. Ich meine jetzt nicht „spielen“ im pathologischen Sinne (also Spielsucht), sondern ich meine die Freude, die aus dem spontanen Umgang mit Situationen entsteht. Dann kann es eventuell sein, dass sie entdeckt, dass sie als Kind als Stütze der Eltern fungieren musste, diese eigentlich missbräuchliche Situation wiederum dazu geführt hat, dass sie ihr Kindsein nicht leben konnte und sie im Grunde genommen ihre Kindheit und damit auch ihr Spiel geopfert hat, um eine Rolle zu erfüllen, mit der sie wahrscheinlich überfordert war, gegen die sie sich aber nicht hat wehren können. Das aufzuarbeiten: Was hat das für einen Preis gekostet, aber auch, was hat es an Aufwertung und Anerkennung gebracht und dann dahin zu schauen, was sie jetzt als erwachsene Person braucht. - Was möchte sie denn entwickeln, was ist das Bedürfnis, das sie nicht leben kann?

US: Erarbeiten Sie das miteinander, indem sie miteinander sprechen? Weil wir ja vorhin sagten, auch die Methode hat was Spielerisches.

BB: Wir müssen natürlich sprechen. Wir müssen uns ja verständigen über die inneren Welten und sie nach außen transportieren. Dazu verwenden wir die Sprache. Aber die Gestalttherapie ist ein kreatives Verfahren, weil wir Sprache weit fassen und viele kreative Medien benutzen. Das kann beispielsweise sein, dass jemand ein Familienbild malt und dann feststellt: Ah, so ist es mir ergangen, früher, so habe ich mich gefühlt. Oder jemand bildet eine Skulptur: in dieser Körperhaltung habe ich mich erlebt. Oder jemand wagt einen aggressiven Ausbruch und verdrischt ein Kissen.

US: Ein Kissen verdreschen in Stellvertretung für jemanden?

BB: Entweder für jemanden oder um einen Ausdruck zu finden für zurückgehaltene Aggressionen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse in fast zwanzig Jahren als Psychotherapeut ist die, dass der Mensch von Anfang des Lebens sehr viel an Input aufnimmt. Wir müssen viel lernen als Säugling, Kleinkind, Schulkind usw. Aber: Durch Erziehung, Sozialisation und durch selbstaufgelegte Schranken finden wir oft keinen Ausdruck dafür. Das heißt, Menschen zu einem Ausdruck zu verhelfen, kann eine Erlösung sein; einen Ausdruck zu finden für Gefühle, für Stimmen, für Körperbewegungen usw.

US: Und diese Erlösung wird dann auch als Schließen einer, wie Sie es vorhin beschrieben haben, bis dahin offenen Gestalt empfunden?

BB: Genau.

US: Und dann kann quasi der nächste Entwicklungsschritt kommen?

BB: Ja. Entwicklung gehört zum menschlichen Leben, wie auch in der Natur Wachsen und Vergehen allgegenwärtig sind. Wenn wir Entwicklung verweigern, dann stellen wir uns quasi tot. Jeder Mensch trägt aber den Drang nach Lebendigkeit, nach Wachsen, nach Entwicklung in sich, weil es zur Natur des Daseins gehört.

US: Neuwerden in unserem Zusammenhang meint ja Entwicklung. Wann merken Sie denn als Psychotherapeut, wenn jemand einen Schritt weitergekommen ist?

BB: Ich sehe es daran, wenn ein Mensch beginnt sich anders auszudrücken, eine andere Ausstrahlung bekommt und den Grad verändert, Eigenverantwortung für sein Leben zu übernehmen.

US: Wie können wir uns das konkret vorstellen? Wie wäre ein Vorher und ein Nachher?

¹ Sprachlich nachbearbeitetes Interview von Ostermontag, 28.03.2005, im Rahmen der Sendung: HR 2 Kulturfrühstück – „Vom Unterwegssein und Neuwerden.“ Es interviewte Ulrike Schneiberg, Redakteurin des HR. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung des Hessischen Rundfunks.

² Ulrike Schneiberg im Folgenden: US, Bernhard Broekman: BB

22 | Interview

BB: Vielleicht kommt ein Mensch in die Therapie und sagt: „Mir passiert immer wieder das Gleiche. Meine Kollegen, die reden hinter meinem Rücken. Ich weiß gar nicht, wie das kommt. Es ist alles sehr ungerecht.“ Der Klient hat zunächst keinen Einblick darin, wie er selbst mit dazu beiträgt, dass er nicht offen angesprochen wird. Und dann wird es darum gehen, dieses Problem nicht als „Opfer“ zu betrachten, sondern als „Täter“. Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen, Ereignisse, die uns scheinbar passieren, für die wir aber nicht die Verantwortung übernehmen können, weil wir nicht wissen: Wie sind wir denn daran beteiligt? Dieser Mensch wird vielleicht erleben, dass er durch seinen gestisch-mimischen Ausdruck die anderen Menschen nicht unterstützt, ihm ein Feedback zu geben und dadurch eine Auseinandersetzung oder eine Konfliktbereinigung vielleicht auch verhindert.

US: „Vom Unterwegssein und Neuwerden“. Das Neuwerden, geht das auch auf kurzen, geraden Wegen oder ist man zwangsläufig immer auf holprigen, steinigen, steilen Straßen unterwegs und schweißgebadet, damit das Ergebnis dann auch vorzeigbar ist?

BB: Ich glaube, dass es Phasen gibt im Leben, die von uns eine Menge Auseinandersetzung fordern. Dann gibt es wieder Phasen, in denen wir Früchte ernten und sagen können: Jetzt habe ich was geschafft, ich habe mich in meinem Beruf etabliert oder meinen gesellschaftlichen Platz gefunden. Das sind große Aufgaben, für die wir kaum Anleitungen finden. Viele Menschen sind damit alleine.

US: Das es sozusagen evolutionäre Entwicklungsabschnitte im Leben eines Menschen gibt, finde ich nachvollziehbar. Dann gibt es aber auch Krisen, die vielleicht andere Ursachen haben, z.B. durch verinnerlichte Normen. Da frage ich mich: Ist der Mensch an sich selbstentwicklungsfähig oder kann er gewisse Dinge gar nicht ohne therapeutische Hilfe hinkriegen?

BB: Veränderungsprozesse finden ja nicht nur in der Therapie statt. Der Mensch lernt durch Nachdenken, durch Schauen, durch das Verdauen eigener Erfahrungen. Und dann gibt es Krisen: Ich habe mich vielleicht aus einem stark einschränkenden Elternhaus zu befreien. Ich habe eventuell Unrecht erlebt, Missbrauch oder Gewalt, Tod und vielleicht auch Verleugnung meiner Person. Menschen kommen dann in Therapie oder nutzen Selbsterfahrungskontexte,

wenn sie merken, dass sie an einem gewissen Punkt nicht alleine weiter kommen und professionelle Hilfe brauchen. Je nach Kontext ist das eine Einzeltherapie, eine Paarberatung oder eine Teamsupervision.

US: Wie war das bei Ihnen selbst, wenn Sie Rückschau halten? Die wesentlichsten Punkte in Ihrem Leben, wo Sie das Gefühl hatten: Jetzt bin ich wirklich einen Schritt weitergekommen! Wodurch ist das zustande gekommen, was hat Ihnen geholfen?

BB: Dazu muss ich ein bisschen ausholen. Ich bin christlich erzogen worden, mit allem, was dazu gehört, mit Kindergottesdienst und Konfirmandenunterricht und auch Religion als Prüfungsfach im Abitur. Es folgte der Zivildienst und viel Auseinandersetzung mit Autorität, mit Gewalt, mit Krieg, Frieden, Erlösung. Ich war auch viel unterwegs. Ich war lange Zeit in Asien und habe mich auseinandergesetzt mit östlichen Philosophien, mit Quellen, die weiter zurückreichen als das Christentum. Ich wurde verwirrt, habe gesucht und Antworten gefunden, die ich gar nicht erwartet habe. Entscheidend war, dass ich mich immer an Menschen orientiert habe, die für mich glaubhaft waren. Und das, muss ich sagen, habe ich in der christlichen Kirche nicht in dem Maß vorgefunden, wie ich es gesucht habe. Ich habe es da gefunden, wo mir Menschen, das sind vor allem Bereiche in der humanistischen Psychologie gewesen, ein anderes Weltbild geboten haben, ein Weltbild der Eigenverantwortung und der Selbstbestimmung, ein existenzialistisches Weltbild, das den Menschen zum Kreateur seines Lebens macht. Und vor allen Dingen, das akzeptiert, was ist. Das hat mir am meisten geholfen. Und das war letztendlich für mich auch der Weg in die Gestalttherapie und zum Gestalt-Institut Frankfurt.

US: Widerspricht sich das nicht, der Mensch als Kreateur seines eigenen Lebens, und er akzeptiert gleichzeitig das, was ist?

BB: Nein, es widerspricht sich nicht, weil auch da wieder das Paradox auftritt: Wenn ich akzeptiere, was ist, kann auch Veränderung stattfinden. Das ist eine der Grundannahmen der Gestalttherapie. Erst kommt Bewusstheit und Akzeptanz, dann Veränderung.

US: Erst, wenn ich also verstehe, wo meine Blockaden und Begrenzungen sind, habe ich die Chance, es anzunehmen, wie es ist, und mich dadurch automatisch zu verändern.

BB: Ja, mich dann zu verändern und nicht mehr zu wehren dagegen und vielleicht mehr Einsicht zu bekommen in mein eigenes Verhalten und in meinen eigenen Beitrag zu dem, wie ich bin, wie ich Beziehungen gestalte. Nehmen wir noch mal das Beispiel mit dem Menschen, der von seinen Kollegen, neudeutsch heißt es, „gemobbt“ wird, der lernt, wie er andere hindert, ihm ein Feedback zu geben. Wenn er das erlebt, dann kann er einen Schritt weitergehen und sagen: Okay, ich sehe, das ist mein Beitrag, wie ich diese Beziehungen gestalte. Und jetzt gehe ich einen neuen Schritt und öffne mich einem Feedback.

US: Was würden Sie abschließend sagen: Wodurch zeichnet sich ein entwickelter Mensch aus?

BB: Das war für mich schon als Kind ein Mensch, der seine eigenen Ziele verwirklicht hat, der seinen Grenzen gerecht wird, seine Geschichte aufgearbeitet hat und der vor allen Dingen anteilnehmend ist an anderen Menschen und sich selbst in Frage stellen kann. Der sich selbst bewusst ist über die Botschaften, die er aussendet, über die Botschaften auch, die er nicht aussendet, der sich umschaute in seinem Lebenskontext: In welchem kulturellen Erbe stehen wir, gerade wir, im ehemaligen Nazi-Deutschland. Ich denke, dass es immer noch eine große Last ist für viele.

US: www.mensch-im-wandel.de, das ist die Homepage von Bernhard Broekman. Und zu lesen ist da als aller erstes ein Zitat von Pestalozzi: „Wo kämen wir hin, wenn alle sagten: 'Wo kämen wir hin!' und niemand ginge, mal nachzuschauen, wohin wir kämen, wenn wir gingen.“ Herr Broekman, ich danke Ihnen für das Gespräch.

hr2
kultur