

Hessen zornig: Zornesausbrüche zur Genesung – Gestalttherapie

Ulrike Schneiberg (Journalistin am HR und Dipl.-Psychologin, in Gestalttherapie ausgebildet am Gestalt-Institut-Frankfurt/M. e. V.) im Gespräch mit dem Wiesbadener Psychologen und Psychotherapeuten Bernhard Broekman, Fortbildungsleiter des Gestalt-Institut-Frankfurt/M. e.V.)

Ein großzügiger, heller Raum mit einem warmem Teppich, der Geborgenheit vermittelt. Hier, wo es außer zwei Rattansesseln, funktionalen Regalsystemen und Grünpflanzen keine weitere Ablenkung fürs Auge gibt, darf sich der Zorn einen Weg bahnen. Der sei in seiner Praxis, so der Wiesbadener Psychologe und Psychotherapeut Bernhard Broekman, sogar ein gern gesehener Gast. Als Ausdruck von Emotionen und von Nicht-Einverstanden-Sein des Menschen sei der Zorn – beziehungsweise sein Ausbruch - sozusagen die Grundlage der therapeutischen Arbeit. In deren Fortgang allerdings ginge es darum, nicht im Zorn stehen zu bleiben, sondern zu schauen: „was hat der Zorn mit meinem Leben zu tun? Was geschieht, wenn ich mich von diesem Gefühl befreit habe? Und: wie kann ich möglicherweise mein Leben so ausrichten, dass ich später gar nicht so zornig zu werden brauche?“

Heiliger Zorn – heilender Zorn. Zorn also als Medizin? Das klingt paradox. Denn: macht sich nicht angreifbar, wer die contenance und damit sein Gesicht verliert? „Richtig“, sagt Bernhard Broekman. Der Preis der notwendigen Sozialisation jeder Gesellschaft sei die Regulation der Gefühle: welche sind erlaubt und welche nicht – und wie dürfen sie sich – wenn überhaupt – ausdrücken, ohne sich selbst und andere zu gefährden.

Heftige Gefühle wie der Zorn sind daher in ihrem vollen Ausdruck tabu. Im Unterschied zur Wut, die sich eher diffus und impulsiv ausdrückt, ist Zorn gegen jemanden oder etwas gerichtet und als Emotion auch länger gespeichert. Zorn ist Ausdruck einer Erfahrung von Ungerechtigkeit und Leid. Wenn wir heftigen Zorn unterdrücken und verdrängen, kann uns das zu einem bestimmten Zeitpunkt das seelische Überleben ermöglichen: sei es in der Kindheit, wo wir Liebesentzug fürchten, wenn wir unseren Zorn zeigen, sei es nach traumatischen Erfahrungen wie Unfällen, Gewalt, Krieg, die – lassen wir das ganze Ausmaß der uns widerfahrenen Ungerechtigkeit sofort zu – uns noch weiter destabilisieren können.

Die unverarbeitete Ohnmachtserfahrung als Quelle des Zorns muss sich daher andere Ausdrucksmöglichkeiten suchen und zeigt sich oft im Kostüm physischer Selbstbestrafung. Jemand schlägt sich selbst auf die Oberschenkel, kaut an seinen Nägeln, reißt sich Haare aus oder fügt sich in anderer Weise Verletzungen zu. Der erste Schritt in der Therapie ist der, dieses Verhalten transparent machen. Bernhard Broekman: „Ich würde als Hypothese anbieten, dass ich eine Autoaggression erlebe, eine gegen sich selbst gerichtete Aggression. Und würde vorschlagen, diese Aggression nach außen zu richten, denn in der Regel hat Zorn mit Menschen und mit sozialen Beziehungen zu tun.“

Also: das Objekt des unterdrückten Zorns - der Vater, die Mutter, der Chef oder der Fahrer des Unfallwagens, der mich zum Krüppel gemacht hat - wird als imaginäre Person auf ein Kissen oder einen Stuhl gesetzt. Ihr dürfen – vielleicht zum erstenmal – Dinge gesagt werden, die bisher nicht möglich waren, da vom eigenen inneren Zensor unerlaubt. Nun darf also – vielleicht erstmalig bewusst - nach Herzenslust geschimpft werden, auch mit derben Worten – schon das häufig bereits eine kathartische Erfahrung. Es darf laut werden bis zum Schreien und Toben. Was sonst tabu ist, ist im geschützten therapeutischen Rahmen gut für die Psychohygiene: mit Händen, Füßen oder dem ganzen Körper darf sich die Ursprungsaggression ausdrücken, die der Mensch am Beginn seines Lebens selbstverständlich und ausführlich zeigen darf. Die „Werkzeuge“ dafür in Bernhard Broekmans Praxis: ein einmal ein Meter großer Schaumstoffblock. Oder auch Matratzen, die an die Wand gelehnt werden. Oder – wie erwähnt - Kissen in unterschiedlichen Größen und Farben.

Der Ansatz, auch den Körper mit einzubeziehen und alles andere, was „gerade jetzt im Augenblick ist“, um die Seele zu heilen, ist typisch für die humanistischen Verfahren, in denen Bernhard Broekman sich spezialisiert hat und zu denen unter anderem auch die Gestalttherapie zählt. Die Psychoanalyse dagegen - als die älteste der therapeutischen Schulen - betreibt Ursachenforschung auf kognitiver Ebene - mit dem Abstinenzgebot des persönlichen Kontakts zwischen Analytiker und Patient. Und in der Verhaltenstherapie geht es darum, Erlebtes kognitiv umzustrukturieren und ganz konkrete Lösungsschritte für den Alltag zu erarbeiten. Zurück zum humanistisch orientierten therapeutischen Ansatz: im Fokus steht die Ganzheit von Körper, Seele und Geist – und die momentan stattfindende Beziehung/Begegnung zwischen Therapeut und Klient. Durch bewusstes Wahrnehmen können abgespaltene Gefühle von innen nach außen treten. Neue Erfahrungen verändern die Perspektive und Beziehungen können sich klären. Klienten können auf diese Weise aus alten Mustern austreten und die Erweiterung ihres Handlungs- und auch Gefühlsspektrums erfahren, im Hier und Jetzt.

Was heißt das nun konkret? Stellen wir uns folgenden Fall vor: eine junge Frau, Anfang 30, weiß nicht, warum sie in ihren Beziehungen immer wieder Gewalt erlebt - auch ihr jetziger Partner sei wieder so aggressiv. Kein Wunder: sie kontrolliert ihn eifersüchtig und stellt immer wieder seine Liebe infrage. Ihre größte Angst: ihn zu verlieren. Und ihre größte Sehnsucht: geliebt zu werden. Aus Angst vor Enttäuschung inszeniert sie sich immer wieder Situationen, in denen sie Männer so abwertet, dass sich ihre Sehnsucht gar nicht erfüllen kann und zerstört - wie im Zwang – dadurch immer wieder selbst die Beziehung. Weil sie nicht glauben kann, dass die Wärme und Zuneigung, die ihr ein Mann entgegenbringt, echt sind.

In der Therapie kommen Kindheitserlebnisse hoch. Der Vater schlug, die berufstätige Mutter war nicht da. Der einzige Zufluchtsort vor der Aggression des Vaters: die abschließbare Toilette. Die Verbindung zwischen den Eltern besteht eine Verbindung aus Hass und Verachtung. Im Lauf der Therapie wird deutlich, wie sehr die Mutter selbst voller Minderwertigkeitsgefühle steckte, voller Hass auf sich selbst, auf ihren Mann und das Leben. Sie musste die Tochter abwerten, um vor sich selbst bestehen zu können. Je weiter die Therapie fortschreitet, desto zorniger wird die junge Frau. Zornig auf Vater und Mutter. Sie fühlt sich nicht länger verantwortlich dafür, dass sich beide hassten. Im Gegenteil, sie beginnt zu fühlen, dass sie selbst betrogen wurde: um die Liebe, die ihr als Kind zugestanden hätte. Den bis dahin unerlaubten und unterdrückten Zorn aus Furcht, die Mutter zu verlieren – die sie als Kind bewunderte und liebte, hatte sie erst in ihren späteren Liebesbeziehungen gegen ihre Partner entladen, von denen sie die ihr Kind entgangene ausschließliche Zuwendung und Zuneigung forderte. Heilung besteht also, so Bernhard Broekman, „genau in dieser Erlaubnis: dass der Mensch erfährt, dass er Zorn ausdrücken darf, Zorn erleben darf, dass er ein Recht hat auf diese Form von Aggression und dass er das als notwendige Seite seiner Persönlichkeit akzeptieren darf in der Gegenwart eines anderen.“

Den Zorn in Kraft zu transformieren, aus der Ohnmacht in die Handlungsfähigkeit zu kommen, indem wir unsere Verletzungen ansehen und annehmen: darum geht es in der Therapie. Indem Ungesagtes ausgesprochen und "Nicht-Getanes" nachgeholt wird, haben wir die Möglichkeit, unser Lebensskript neu zu schreiben, uns mit uns selbst auszusöhnen und uns mit unserer Kreativität und Lebendigkeit zu verbinden – und damit andere nicht mehr zu brauchen, sondern erstmalig wirklich zu lieben.