

Die psychologische Übertragung und der Buddhismus.

Sylvia Wetzel

Leicht überarbeitete Fassung eines Vortrags im Winter-Retreat 2008/2009. Seminarhaus Engl. Auszug aus: Sylvia Wetzel. Die Bodhisattva-Gelübde. Ein Kommentar. edition tara libre. 2011. Band 15. S. 214-218. www.sylvia-wetzel.de

Übertragung. Teil Zwei

Jetzt will ich noch einmal etwas zu den Übertragungsphänomenen sagen, denn die kommen vor. Vielleicht ist das in Tibet auch passiert, aber wenn, dann war das nicht so stark. Menschen im Westen leiden heutzutage oft an einem angeschlagenen oder gebrochenen Selbstwertgefühl. Wenn sie dann buddhistische Kurse besuchen – ob das jetzt Lamas sind oder westliche Leute – und sich grundsätzlich wertgeschätzt fühlen, egal wie unvollkommen wir sind, dann triggert das häufig alte Erfahrungen. Man gerät in eine kindliche Regression, weil man sich endlich einmal akzeptiert fühlt. Weil der Lehrer oder die Lehrerin Vertrauen in unsere Fähigkeiten haben, keine Bedingungen stellen und uns ohne nähere Prüfung unterrichten. Sie begegnen uns mit der Haltung: „Okay komm her, es ist alles okay. Wir haben alle Buddha-Natur, es ist alles in Ordnung. Jetzt musst du nur noch ein bisschen üben, damit du es auch merkst und das auch genießen kannst. Wir haben sowieso alle Buddha-Natur, aber wenn man es nicht merkt, hat man nicht so viel davon, man leidet halt weiter vor sich hin“.

Wenn wir uns in der Weise angenommen fühlen, kann das regressive Tendenzen in uns aktivieren, das ist durchaus möglich. Der Unterschied zwischen einer Psychotherapeutin und einer buddhistischen Lehrerin oder spirituellen Lehrerin ist jetzt, dass die Lehrerin nicht dafür ausgebildet ist, sich mit diesen Regressionsphänomenen zu beschäftigen. Es ist günstig, wenn sie Regressionsphänomene erkennt. Deswegen bemühe ich mich auch immer wieder um Gespräche mit meinen psychotherapeutisch tätigen Freundinnen und lese Bücher darüber, damit ich das ein bisschen begreife.

Ich habe gestern das Modell mit den drei Ich-Perspektiven vorgestellt: Kinder-Ich, Erwachsenen-Ich und Über-Ich oder Eltern-Ich. Ich sage es jetzt hier noch mal öffentlich und ich sage das auch in Einzelgesprächen immer wieder: es geht darum, dass ihr diese Perspektiven in euch selber unterscheiden lernt. Und wenn ihr das nicht könnt, dann braucht ihr psychotherapeutische Unterstützung, damit ihr das unterscheiden lernt. Es ist eigentlich nicht so schwer zu bemerken, ob man regrediert. Wenn ich mich verletzt fühle oder irritiert bin und mich frage, wie alt ich gerade bin, und dann jünger bin als der Kalender oder der Ausweis zeigen, dann stecke ich in einer Regression. Das Schöne ist: in dem Augenblick, in dem man das bemerkt, hat man schon die Perspektive gewechselt und „ist“ wieder erwachsen.

Jetzt besteht die Arbeit mit dem inneren Kind nicht darin, dass man in der Identifikation bleibt. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Mit dem inneren Kind arbeiten, bedeutet nicht, dass man in der Regression stecken bleibt, seine kindlichen Gefühle ausagiert und die anderen auf die Mama- oder Papa-Rolle festnagelt, sondern dass man die erwachsene Perspektive einnimmt. Die Erwachsene ist ja nicht plötzlich gestorben oder weggelaufen, sondern sie sitzt immer noch auf dem Kissen oder auf der Couch und ist am Jammern. Es geht darum, dass die erwachsene Person, die wir auch sind, sich darin übt, sich um dieses innere Kind, das verletzt ist, zu kümmern. Da kann man mit

inneren Bildern arbeiten und sagen: „Komm auf meinen Schoß, mein Schatz. Wie alt bist du denn gerade? Was brauchst du?“ Mir helfen diese Bilder.

Trösten statt Regredieren

Wir haben in einem Seminar für Psychotherapeutinnen mit Luise Reddemann einmal eine Übung gemacht, um den Unterschied zwischen Identifikation und Sich-Kümmern zu verstehen. Die Übung war sehr schlicht. Im ersten Teil sagte Luise: „Denkt an eine Situation, in der ihr als Kind verletzt wurdet. Vielleicht wart ihr ganz alleine. Denkt daran, wie traurig und schwierig das war und fühlt euren tiefen Schmerz“. Der ganze Saal, alle fünfunddreißig Therapeutinnen sanken in sich zusammen und sahen sehr traurig aus. Im zweiten Teil sagte sie: „Das ist die eine Art, wie man innere-Kind-Arbeit machen kann, aber die meine ich nicht. Jetzt machen wir es folgendermaßen: da sitzt die kleine Maus auf der Treppe und ist so alleine. Setzt euch neben dieses kleine Schätzchen, legt den Arm um das kleine Kind und fragt, was es braucht“. Alle fünfunddreißig Therapeutinnen saßen aufrecht da und hatten ein liebevolles, mütterliches Lächeln auf den Lippen. Die ganze Übung dauerte vielleicht nur sechs, sieben Minuten.

Von den fünfunddreißig Therapeutinnen haben über die Hälfte im Anschluss gesagt: „Ich kenne das Konzept des inneren Kindes seit mehreren Jahren, aber ich habe jetzt zum ersten Mal verstanden, dass es nicht primär um Regression geht“. Man kann mit der Therapeutin einmal für eine halbe Stunde regredieren, dann spielt sie unser Spiel für eine Weile mit und nimmt die Rolle der Erwachsenen ein. Das tut sie im Kontext einer Therapiesitzung. Aber am Ende der Stunde muss die erwachsene Instanz in uns in der Lage sein, die Verantwortung für das innere Kind zu übernehmen. Das ist ein Aspekt.

Druck raus: kein sollte, hätte, müsste

Der andere Aspekt, der in buddhistischen Kursen manchmal nicht so deutlich wird: die Erwachsene hat auch die Funktion, den Über-Ich-Druck zu reduzieren. Immer dann, wenn ein Hinweis mit „sollte, hätte, müsste, wäre, wenn“ kommt, wenn die innere Stimme scharf wird, hat das nichts mit Erwachsensein zu tun, das ist das Über-Ich oder das Eltern-Ich. Manchmal hilft es, wenn man sich fragt: welche Bilder habe ich dazu? Woher kenne ich diese Stimme? Zu wem gehört sie? An wen erinnert sie mich? Ich habe schon eine große Bandbreite von inneren Stimmen gehört: meine Großtante, meinen Opa, meine Mutter, mein Vater, mein große Kusine. Die Stimmen gehören zu ganz unterschiedlichen Persönlichkeiten, und manchmal gibt es auch eine Mischung von Stimmen, ein ganzer Chor. Die Erwachsene kann die Stimmen eigentlich ziemlich leicht unterscheiden. Das ist die strenge Mutter, das ist also die Über-Ich-Perspektive, und da ist das quengelnde oder auch aufgedrehte Kind. Wir haben viele unterschiedliche kindliche Seiten, übersprudelnd und voller Ideen. Wenn man ganz viel vorhat, überfordert man sich und meditiert achtzehn oder wenigstens zwölf Stunden am Tag, ohne Rücksicht auf die Folgen. In dem Fall muss die Erwachsene ein bisschen aufpassen und vielleicht sagen: „Moment mal, mach mal halblang“.

In der Tara-Nacht übernehme ich manchmal die erwachsene Rolle, wenn die wilden Kinder um den Tara-Altar toben und tanzen. Ich hoffe, es ist die Erwachsene und nicht die strenge Mutter, die dann laut und deutlich sagt: „Macht mal halblang“. Einmal wurde Doris Dubuy mit ihrem Rollstuhl mit gefühlten dreißig Stundenkilometern um den Altar herum geschoben oder eher „gerast“, und da habe ich auch gesagt: „Jetzt mal halblang, langsam, langsam, langsam“. Ich meine, das ist nicht schlimm. Vielleicht war es nur Tempo fünfzehn aber es war wild, ziemlich wild.

Alles oder nichts

Das innere Kind erkennt ihr an seinem Motto: „Alles oder nichts!“ Es verhält sich primärprozesshaft. Jetzt oder nie. Alles oder nichts. Auf jeden Fall ohne Rücksicht auf die Folgen: „Ich will aber! Nie krieg ich was!“ Mir hilft es ehrlich gesagt, wenn ich das ab und zu alleine zuhause ein bisschen inszeniere. Das tut mir gut, ich spiele dann das innere Kind, das ganz verletzt ist, aber ich mache das alleine und zuhause. Oder ich spiele die böse Mama, die schimpft. Man merkt besser, was lost ist, wenn man die Rollen ein bisschen überzieht. Dann muss man lachen, und Humor aktiviert sofort die erwachsene Perspektive, denn Humor entsteht mit einer gewissen Distanz zu dem, was da passiert. Dann nimmt alles nicht mehr so ernst.

Ich habe volles Verständnis dafür, dass in Kursen kindliche Seiten aktiviert werden, aber das ist nicht die Grundlage der Beziehung zur Lehrerin. Ein Kurs ist kein Kindergarten und ich habe auch keine Ausbildung zur Kindergärtnerin. Aber ich habe volles Verständnis für diese Prozesse und ich helfe euch gerne, die Erwachsene zu finden und zu unterstützen. Regression ist auch nicht schlimm. Bei einem fragilen Selbstwertgefühl kommt es leicht zur Regression, und in einer freundlichen Beziehung zwischen Lehrerin und Schülerin ist das auch normal, aber das kann man erkennen und dann die erwachsene Perspektive einnehmen und sie stärken.