

Carmen Reiss • Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis Friedrich-Ebert-Str. 49 • 68167 Mannheim • Tel.: 06 21/33 61 87-7

DIE HEILKRAFT DER GEFÜHLE

"Ich glaube, die Primärtherapie ist erfolgreich, weil der Patient endlich Gelegenheit hat, zu empfinden, was er sein ganzes Leben lang auf tausenderlei Weise ausagiert hat. Er braucht nicht mehr erwachsen und beherrscht zu agieren: er kann sein, was er nie sein durfte, und sagen, was er nie zu äußern wagte. Die Krankheit, behaupte ich, ist die Verleugnung des Fühlens, und das Heilmittel ist das Fühlen."

(Arthur Janov, "Der Urschrei", Umschlagtext des Fischer-Verlages)

Integrative Primärtherapie Carmen Reiss Heilpraktikerin für Psychotherapie

Seit 1999 praktiziere ich als Primärtherapeutin, mit dieser Therapie habe ich aber schon ab 1984 Kontakt gehabt. Ich habe viele Fühlens- und Heilungsprozesse gesehen und erlebt - und das genauso an mir selbst wie auch bei den anderen Mitgliedern der Primärtherapiegruppen, den anderen Teilnehmern verschiedener Aus- und Weiterbildungen und meinen Klienten.

Nach all diesen vielen Erfahrungen bin ich zu dem Schluss gekommen, dass grundsätzlich jedes menschliche Problem zumindest teilweise auf unverarbeitete traumatische Ereignisse zurückzuführen ist. Die Auflösung von psychologischen Traumata führte oft genug zur Besserung von (auch körperlichen) Krankheiten, Beziehungs- und Verhaltensproblemen, Problemen am Arbeitsplatz und vielen anderen Schwierigkeiten. Fast könnte man sagen: "Heile deine Traumata und du heilst dein Leben."

Neben der Integrativen Primärtherapie, die eine Regressions-Therapiemethode ist, benutze ich auch andere Methoden. Das Ziel ist immer der Weg zurück zu sich selbst, zum wahren, realen, tiefsten und höchsten Selbst und Potential.

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“ (Henry David Thoreau)

Die Primärtherapie

Wortbedeutung „Neurose“ = Nervenkrankheit = seelische Krankheit

Bei der Primärtherapie ist der volle Ausdruck aller Emotionen nicht nur erlaubt und geduldet, sondern erwünscht, eingeladen und willkommen.

„Neurose ist eine Krankheit des Gefühls. Ihr Kernpunkt ist die Unterdrückung des Gefühls und seine Umwandlung in einen ausgedehnten Bereich neurotischen Verhaltens. Die verwirrende Vielfältigkeit neurotischer Symptome, von Schlaflosigkeit bis zur sexuellen Perversion, hat uns annehmen lassen, daß es mehrere Arten von Neurose gebe. Aber unterschiedliche Symptome sind nicht unterschiedliche Krankheitseinheiten; *alle* Neurosen gehen auf dieselbe spezifische Ursache zurück und sprechen auf dieselbe spezifische Behandlung an.“ (Janov, ebd.)

„Genial, wie er war, hinterließ uns Freud zwei höchst verhängnisvolle Vorstellungen, die wir als absolut wahr ansahen. Die eine ist, daß es kein Anfangsstadium der Neurose gebe - mit anderen Worten, als Mensch geboren zu werden heißt, neurotisch geboren zu werden. Die andere Vorstellung ist, daß der Mensch mit dem stärksten Abwehrsystem notwendigerweise derjenige ist, der in der Gesellschaft am besten funktionieren kann.“

Die Primärtherapie baut auf der Annahme auf, daß wir nur als wir selbst geboren werden. Wir werden nicht neurotisch oder psychotisch geboren. Wir werden einfach geboren.“ (ebd.)

TRAUMA

Wortbedeutung Trauma = seelische oder körperliche Erschütterung/Verletzung – hier benutzt in der Bedeutung „seelisch unverarbeitetes Erlebnis“

Was uns von unserer Anfangsausstattung und von unserem höchsten Potential trennt: Trauma und Sucht.

Wie entsteht Trauma?

FLIGHT / FIGHT / FREEZE
 Flucht / Kampf / Erstarren

Was erstarrt? - Emotionen, Gefühle, Gedanken, Worte, Bewegungen...

Passive Gewalt (Mangel) ist genauso traumatisierend wie aktive Gewalt. (Beispiel Babys)

Ein Trauma stellt immer einen Überlebensmechanismus dar. Es entsteht, wenn der natürliche Ausdruck von Gefühlen verhindert wird. Menschen blockieren ihre Gefühle, wenn ihr Ausdruck als lebensbedrohlich empfunden wird oder es wirklich wäre. Je stärker das umgangene Gefühl und der verhinderte Ausdruck, desto stärker die Blockade.

Dabei ist es nicht wichtig, wie "schrecklich" die Situation objektiv ist, sondern dass es keine Möglichkeit gibt, sie zu fühlen. Das Gefühl wird quasi eingefroren und mit ihm die genaue Erinnerung an die traumatische Situation.

Traumata können schon im Mutterleib stattfinden! Und es gibt sogar Generationstraumata, die durch die Familielinien quasi immer weiter vererbt werden!

Die Langzeitfolgen von Trauma – All das sammeln wir an!

Körper	Seele	Leben
<ul style="list-style-type: none"> Wachstum Fähigkeiten Krankheiten man fühlt sich nicht wohl in seiner Haut Energieverlust durch <ul style="list-style-type: none"> - Verdrängen - „Alarm“ verringerte Lebenserwartung schnelleres Altern 	<ul style="list-style-type: none"> Nicht mit Gefühlen zurechtkommen es geht einem schlecht Persönlichkeitsstörungen, Phobien, Depressionen, etc. pp. Unerklärliche (Ab-)Neigungen und Reaktionen Ausagieren Nicht wissen, was man will Teile vom Selbst fehlen 	<ul style="list-style-type: none"> Situationen, die man erlebt Situationen, die man sich raussucht: <ul style="list-style-type: none"> - Arbeitsplatz - Partnerschaft - Wohnsituation zukünftiges Trauma Generationstraumata

Die Mechanismen der Heilung

- Der Weg zurück zum Auflösen der angesammelten Erstarrungen

Der Schmerz

Gefühle, die ihren Ausdruck finden, tun nicht weh. Was weh tut, ist die Blockade. Das Leben ist Bewegung und solange es fließt, tut es nicht weh. Wo es angehalten wird, wächst der Schmerz. Deshalb bedeutet Heilungswille auch, sich mit dem Schmerz auseinanderzusetzen. Das eingefrorene Leben kann wieder zu fließen beginnen, wenn der Schmerz sich Bahn brechen darf.

Fühlend erleben - Das Primal oder Urerlebnis

Heilung kann dann stattfinden, wenn eine traumatische Situation fühlend und im richtigen Zusammenhang ERLEBT wird (sie wird also nicht "wieder"erlebt, sondern zum ersten Mal; Janov nennt diesen Moment "Primal"). "Fühlend erleben" geht weit über die diffusen Empfindungen, die sich sonst so im Inneren (nicht) abspielen, hinaus.

Gefühle und deren körperlicher Ausdruck:

Trauer: lautes Weinen und Wehklagen

Freude: Lachen, Hüpfen, Jubeln

Zorn: Wutschreien, Toben, Schlagen, Treten, Aufstampfen, Schimpfen/Lästern

Angst: Heulen, Schlottern, mit-den-Zähnen-Klappern

Zuneigung: Umarmen, Liebkosen, Beifall

Die Macht des „Sich-Entäußerns“

Das Aussprechen von dunklen Gedanken hilft dabei, diese nicht in die Tat umsetzen zu müssen. Sie sind dann ent-äußert, also außerhalb des eigenen Selbst.

Der richtige Zusammenhang

Gefühle auszudrücken, schafft zwar Linderung, bewirkt aber noch keine Heilung. Wichtig ist deshalb, all diese Gefühle im richtigen Zusammenhang zu erleben. Man macht eine Art Zeitreise, zurück an die Stelle, an der damals der Bruch stattgefunden hat und kann so die Weichen neu stellen.

DIE („neurotische“) ABWEHR

„Die Primärtherapie hat den Abbau der Spannungsursachen, des Abwehrsystems und der Neurose zu Folge. So zeigt sich, daß die gesündesten Menschen jene sind, die abwehrfrei sind. *Alles, was ein stärkeres Abwehrsystem aufbaut, verstärkt die Neurose.*“ (Janov, ebd)

Sie verhindert Fortschritt, Heilung und Vollkommen-Werden.

TRICKS DER ABWEHR:

- **Körperliche Symptome** häufig: Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Halsschmerzen, Erkältung...
- **Emotionale Symptome** z.B. keine Lust, kein Antrieb, auf den Therapeuten projizieren...
- **Geistige Symptome** z.B. Termin vergessen, Termin falsch eintragen, zu spät kommen, Praxis nicht finden...
- **Situative Symptome** z.B. andere Termine, die sich aufdrängen; aufgehalten werden, Buss verpasst, "kein Geld"...

Ausblick

Auf dem Weg zu sich selbst beim Durchgang durch diesen Heilungsprozess geschieht oft eine sehr große Verwandlung. Die traumatischen Blockaden lösen sich, die Sicht wird klarer, die Welt und die Möglichkeiten größer. Und das Herz wird leichter. Zwänge, Süchte, Krankheiten können von selbst verschwinden; Klarheit, Einsicht, Vergebung, Selbstbewusstsein können sich einstellen. All dies ist nichts, was man "lernen" könnte und "üben" müsste, es kann einfach ganz von selbst als Resultat der Auflösung von solchen Blockaden kommen.

„Das bedeutet nicht, dass Patienten nach einer Primärtherapie nie wieder durcheinander oder unglücklich sein werden. Es bedeutet, dass sie, was immer sie auch durchmachen mögen, trotzdem ihren Problemen in der Gegenwart realistisch gegenüber treten. Sie bemängeln die Realität nicht länger mit Vorwänden; sie leiden nicht unter chronischen, unerklärlichen Spannungen oder Ängsten.“

„Um unendliche Dinge zu begreifen, muß man nie beim Einzelnen anfangen, auch nicht bei dem Gegenstand, den man ergründen möchte, sondern immer einfach bei sich selbst. Verstehst du dein eigenes Wesen, so wirst du auch alles andere verstehen und ergründen können. Aber solange du dir selbst nicht zur vollsten Klarheit geworden bist, kann auch alles andere in dir zu keiner Klarheit werden.“