

Der Atem als Spiegel unserer Selbst - mit Körper- und Atemtherapeut Stefan Bischof

15. Dezember 2020 laurens



“Atem und Selbsterfahrung sind eng miteinander verbunden. Ich kann mich, meinen ganzen Charakter über den Atem kennenlernen. Meine Lehrerin hat das genannt: Sich am “Leitseil des Atems” orientieren und entwickeln. Der Atem ist wie ein Spiegel, in dem ich mich selbst erkennen kann.” – “Unser Gesundheitssystem ist fixiert darauf, dass wir es besser und anders machen müssen. Dass wir uns anstrengen sollten, für diese Selbstoptimierung. Das macht krank. In all meinen 40 Berufsjahren habe ich erfahren, dass es so nicht funktioniert. Auch mit bester Absicht nicht. Ich muss mich erstmal sein lassen, mich kennenlernen und akzeptieren. Dann kommt die Änderung von alleine. Weil das uns innewohnende homöostatische Prinzip in uns Änderung will und macht, wenn wir es nicht stören.”

Stefan Bischof

Atempsychotherapeut, Körperpsychotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Mitbegründer des „Institut für Atem- & Körperpsychotherapie“, eigene Praxis in Freiburg im Breisgau

Schon unsere Großeltern wussten, das Wichtigste im Leben ist Gesundheit. In seiner Reihe „Mach's weg“ interviewt Laurens Dillmann Menschen, die sich kümmern. Wieso sind sie ihrer Berufung gefolgt? Was sind ihre Werte? Was bedeutet Menschlichkeit? Was macht uns krank, was lässt uns heilen? Ist unser Gesundheitswesen gesund? Und lässt sich Krankheit einfach "wegmachen"?

Laurens Dillmann: Wie verlief Ihr beruflicher Werdegang?

Stefan Bischof: Mein Erstberuf war Ingenieur. Ich habe aber schnell gemerkt, dass mir dort der Ausgleich gefehlt hat. Meine Arbeit war herausfordernd. Ich war sehr engagiert, habe mir viel zu viel zugemutet. Irgendwann konnte ich morgens nicht mehr aufstehen, weil ich solche Ischias-Probleme hatte. Ich wollte eine berufliche Veränderung.

Um die 20 herum begann ich mit Yoga, das hat mir gut getan. Nach zwei drei Jahren hat es mich aber auch nicht mehr befriedigt. Ich suchte etwas anderes, und bin meiner Lehrerin Frau Professor Ilse Middendorf begegnet. Ursprünglich eine Gymnastiklehrerin, die später eine eigene Atemlehre entwickelt und auch unterrichtet hat. Für mich war die ausschlaggebendste Erkenntnis: Ich habe Atemarbeit gemacht und mein Ischias ging weg. Und meine Füße waren plötzlich wieder warm. Ich hatte früher immer kalte Füße. Seit der Atemarbeit nie mehr. Da dachte ich natürlich: Da muss was dran sein! Und ich ließ mich darin ausbilden.

Ich merkte damals: Aha, in dieser Lehre geht es ums Erlauben, wer man ist. Es geht um freie Wahrnehmung. Sich selbst zu spüren, zu empfinden. Nicht darum, wie man zu sein hätte. Mir wurde allmählich klar: Wenn ich bei mir selbst etwas verändern will, muss ich zuerst einmal Selbstwahrnehmung lernen. Dieses Fach wurde an keiner Schule gelehrt. Mir wurde einfach klar, das ist der einzige Weg, den wir Menschen haben, wenn wir uns entwickeln wollen. Meine zweite Berufswahl haben meine Eltern vehement abgelehnt. Ich wurde mit der Erkenntnis entschädigt, meine eigene innere Welt zu entdecken, mich selbst zu bereisen. Das war faszinierend für mich. Diese Erkenntnis hat mich zutiefst berührt.

Middendorf unterrichtete praktische Selbsterfahrungen mittels Körperübungen. Es gab dann auch eine sogenannte Atembehandlung. Sie lebt davon, dass der Liegende wirklich anwesend ist. Das heißt: Es ist nicht „Mach du mal!“ oder

„Mach`s weg“, sondern im Gegenteil: Man ist herausgefordert, wirklich präsent zu werden. Es ging Frau Middendorf immer um Wandlung und Veränderung durch das bewusste Zulassen des Atems. Das ist gar nicht mal so ohne, weil die meisten Menschen diesen Anspruch überhaupt nicht haben. Sie wollen wieder funktionieren und weitermachen können, wie sie es gewohnt sind. Das Bewusstsein, dass ich für mich und meine Gesundheit Verantwortung übernehmen muss und kann – das entdecken die meisten Menschen die zu mir in die Praxis kommen erst allmählich.

Ich habe mein ganzes Berufsleben dem einzigen Ziel gewidmet, diese Arbeit auch als körperpsychotherapeutisches Verfahren zu etablieren und zu lehren. Bis vor kurzem habe ich ausgebildet. Das war sehr schön, aber auch sehr anstrengend, weil eben unser Gesundheitswesen und unsere Gesundheitspolitik viele Dinge fordern, die dem eigentlichen Ziel komplett entgegengesetzt sind. Sehr viel Papierkram, Qualitätsnachweise erfüllen, Vorschriften und Akkreditierungen etc. Man kommt eigentlich kaum mehr zur richtigen Arbeit. Für einzelne Therapeuten, die sich selbstständig machen wollen, ist es schon finanziell eigentlich kaum möglich, diesen Weg zu gehen.



Warum kommen Menschen in Ihre Therapie?

Ein Symptom, eine Not, bringt sie dazu, etwas zu tun. Insofern hat es etwas Positives. Ich vergleiche es gerne mit Alarmsignalen. Ich fahre ja auch im Auto nicht weiter, wenn die Ölkontrolllampe blinkt. Da hat sich bereits viel verändert, die meisten Menschen ignorieren so eine Botschaft nicht mehr. Ich habe früher auch zu denen gehört, die einfach abspalten. Man fährt halt weiter und lässt die Lampe blinken. Wird schon gut gehen. Bis dann etwas Heftiges, Einschneidendes passiert.

So gibt es eben verschiedene Anlässe und Lebensphasen, in denen die Menschen in die Atemtherapie kommen. Wir arbeiten vorwiegend mit psychosomatischen Symptomatikern. Mit Unausgewogenheiten in der Lebensführung: fehlender Schlaf, Verdauungsbeschwerden, Herzkreislaufproblemen, Wirbelsäulenproblemen – in denen das Vegetativum überfordert ist.

Wie hängen Atem und Gesundheit zusammen?

Für mich ist der Atem eine Repräsentanz für den Zugang zu mir selbst, über das Bewusstsein. Der Atem ist ein Medium – es gibt noch andere – an dem man ausgesprochen gut das homöostatische Prinzip des Menschen erleben und davon profitieren kann. Homöostase als die innere Instanz, die den Ausgleich und die Ganzheit sucht. In dem Moment, wo wir uns dem Atem zuwenden, sind wir eigentlich automatisch verbunden, mit dem uns innewohnenden ganz- oder heilmachenden Prinzip. Weil der Atem immer den Ausgleich sucht. Genauso wie der Traum immer den Ausgleich sucht zwischen dem Unbewussten und dem Bewussten. Unser ganzer Organismus tut es. Wenn man genauer hinschaut.

Der Atem ist wahrnehmbar. Und er hat den Vorteil, einerseits lenkbar und andererseits autonom zu sein. Dadurch ist der Atem auch geeignet, Unbewusstes bewusst werden zu lassen. Weil der Atem beide Bereiche abdeckt. Sie können bewusst atmen und die Atmung verändern/lenken – oder einfach nur beobachten, was geschieht. Der Atem ist damit besonders gut für therapeutische Zwecke geeignet, in beiden Varianten.



Wie unterscheidet sich Ein- und Ausatmen? Auf welche Phänomene kann ich achten, wenn ich den Atem beobachte?

Halleluja. Ihre Frage ist schon fortgeschritten. Meine Erfahrungen im Bezug auf die meisten Menschen sind anders. Sie kommen mit einem Problem zu mir und kennen den Atem noch gar nicht. Ihre Frage setzt schon eine gewisse Bewusstheit voraus.

Es geht zuerst mal darum, den Atem überhaupt wahrzunehmen. Ohne ihn zu beeinflussen. Das ist schon ein recht hoher Anspruch. Wir beginnen in der Atemtherapie mit Bewegungs-Übungen. Nehmen wir an, sie schwingen Ihre Arme. Dann können Sie sich fragen „Wie atme ich, wenn ich schwinde und pendele?“ – „Kriege ich überhaupt mit, wie ich atme?“ Die meisten Menschen bemerken dann z.B., dass sie den Atem anhalten. Sie bewegen sich, bis die Bewegung, bis die „Leistung“ vorbei ist, erst *dann* atmen sie durch und stellen fest: Das war jetzt aber anstrengend. Ich muss mich ausruhen.

Das ist der erste Schritt. Man merkt, wann man den Atem im Alltag zulässt und wann nicht. Ein anderes Beispiel: Ich nehme mein Glas Tee und frage mich, wie ich dabei geatmet habe. Wir lernen langsam die Atemgesetzmäßigkeiten kennen. Wenn ich mich dehne, kommt auch der Einatem. Ich muss nichts machen. Wenn

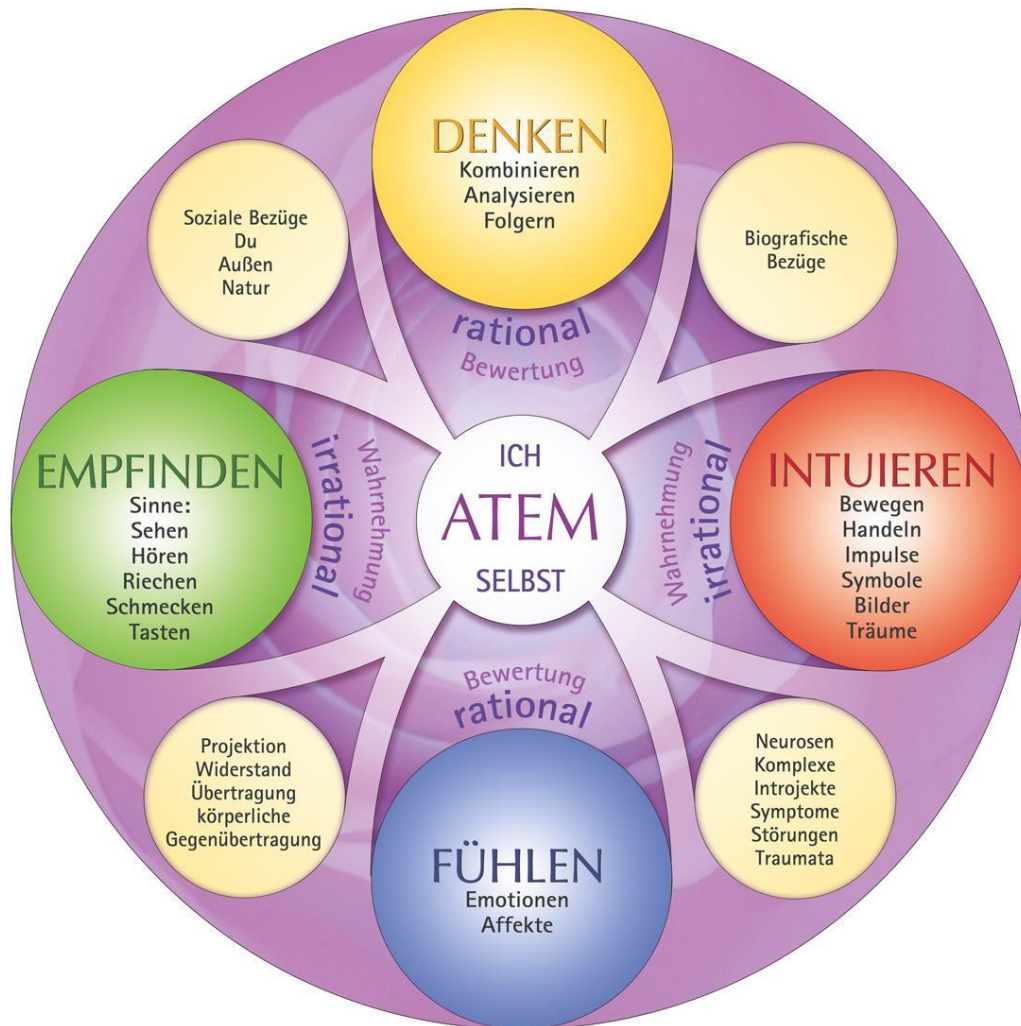
ich die Spannung löse, geht auch der Ausatem. Das ist eine Gesetzmäßigkeit. Aber ich muss sie zuerst körperlich erfahren, bevor ich sie verstehe.

Und mit dieser Gesetzmäßigkeit kann ich arbeiten. Ich kann mich mit dem Atem dehnen und nicht gegen den Atem. Zu Beginn habe ich da ganz viel über mich selbst erfahren. Ich habe gedehnt, gedehnt und noch mehr gedehnt und gar nicht gemerkt, dass ich schon in einer Überstreckung bin. Das war mein Muster – schauen, was noch geht, immer weiter. Aber ich war von meinem Atem getrennt, ich hätte schon längst ausatmen müssen. Der erste Schritt war zu merken: Okay, einatmen geht bis zu dieser Stelle und da ist meine Grenze. Ich wäre aber gerne weiter gegangen! Ich musste lernen: Hier ist Schluss. Hier muss ich praktisch demütig loslassen – ausatmen. Bis hierhin geht mein Vermögen und nicht weiter. Das ist natürlich eine Demütigung, die man sich eingestehen und akzeptieren lernen muss.

Deswegen sage ich: Atem und Selbsterfahrung sind eng miteinander verbunden. Ich kann mich, meinen ganzen Charakter über den Atem kennenlernen. Meine Lehrerin hat das genannt: Sich am "Leitseil des Atems" orientieren und entwickeln. Der Atem ist wie ein Spiegel, in dem ich mich selbst erkennen kann.

Der Mensch im Feld des Atems

Das Feld des Atems ist das Feld, in dem wir uns wohl immer bewegen, sowohl in der Eigenarbeit als auch in der Arbeit mit Klienten. Das Feld ist immer da, es kann uns bewusst sein oder nicht. Der Atem durchdringt alle inneren und äußeren Wahrnehmungs- bzw. Daseinsebenen.



Grundlagen:

die Bewusstseinsfunktionen (Jung)

die Ich-Selbst Achse (Neumann)

die Feld Theorien (Lewin, Köhler, Murphy, Heyer, Almaas, Sheldrake, M. Bischof)

„Die Empfindung (das heißt Sinneswahrnehmung) sagt, dass etwas existiert. Das Denken sagt, was es ist. Das Gefühl sagt, ob es angenehm oder unangenehm ist. Die Intuition sagt, woher es kommt und wohin es geht.“ (Jung, 1968, S. 61).

Inhalt: © Institut für Atem- und Körperpsychotherapie - 2019 www.aterpsychotherapie.de ISBN: 978-3-00-063625-7 Entwurf/Mandata: © Christine Irene Kuhn Gestaltung: Annette Reiche Quellenangaben: Basis: Die vier Bewusstseinsfunktionen, Jung, C.G. [1921], Psychologische Typen, GW 6, Zürich: Rascher

Ist der Atem der einfachste Weg zur Selbstwahrnehmung?

So würde ich das nicht sagen. Der Atem ist natürlich und selbstverständlich. Aber er ist auch oft unbewusst. Die meisten Menschen, denen ich von Atemtherapie erzähle, sagen „Ich atme doch auch – also was soll das?“ Inzwischen ist mir durch viel Erfahrung und Forschung klar geworden, dass der Atem entwicklungspsychologisch gesehen nicht das erste ist, was wir gelernt haben. Bewegung war vor dem Atmen. Wir haben uns vorher im Mutterleib bewegt, bevor wir unseren ersten Atemzug genommen haben. So reihe ich das auch ein: Kinästhetische Empfindungen wie Schwerkraft und Körperlage kommen zuerst. Sie sind das Fundament für die eigene „Verkörperung“.

Zum Beispiel die Schwerkraft. Kann ich meine Schwerkraft spüren? Dass ich auf diesem Stuhl laste? Oder dass meine Beine auf dem Boden lasten? Das ist die Basis von unserem Dasein. Überhaupt ein Bewusstsein zu haben: Ich existiere nicht nur denkend, sondern ich existiere auch körperlich. Das waren die ersten Schritte für mich, die so unheimlich wichtig waren. Ich war natürlich auch ein geschulter Mensch. Nicht gebildet, aber ich hatte viel Schulung. Leider ging das vorwiegend über den Kopf.

Wie passiert diese Verwechslung, dass man sich nur noch mit seinem Denken anstatt mit dem gesamten Körper identifiziert?

Ganz einfach. Das Bewusstsein beschränkt sich aufs Denken. Zuerst mal muss ich sagen können „Ich spüre mich“ – wenn ich aber nur sagen kann „Ich denke, also bin ich“ (nach Descartes), dann fehlt mir dieser körperliche Zugang und ich lebe in einem sehr eingeschränkten Kontext. Dann ist klar, dass jede Bewältigung der Welt über das Denken stattfindet. Und natürlich ist das faszinierend! Es gibt einfach nicht so viele Beschränkungen. Alle Möglichkeiten finden erstmal im Kopf statt. Das entspricht glaube ich auch dem Jungsein: Alle Möglichkeiten zu sehen, man ist begeistert, man brennt für etwas. Ich finde, das ist natürlich und gut. Dann wird man aber allmählich spüren, dass man eben auch Begrenzungen unterliegt. Das geschieht meist um etwa 28 Lebensjahre herum. Da merkt man: Du kannst nicht alles, was du denken kannst.

Was sagen uns Atemblockaden über uns selbst?

Das Kernziel der Atembehandlung ist, den sogenannten natürlichen, jedoch bewusst erfahrenen, Atem wiederherzustellen. Der Atem, der heilend und ausgleichend ist. Das ist natürlich ein schönes Ideal. Weil der Atem einerseits so fein reagiert und die meisten Menschen andererseits ganz viele traumatische Erlebnisse hatten. Es ist nicht einfach, den natürlichen wieder zu finden, wenn der Zugang einmal verloren gegangen ist. Der Weg geht von der Kontrolle zum

Zulassen. Als Beispiel: Wir machen eine Übung und spüren dann nach, was diese in mir bewirkt hat, lassen die Veränderung bewusst zu.

Wenn Sie einen sexuellen Übergriff erlebt haben und Sie versuchen, ins Becken zu spüren, dann werden sie eher mit Kontraktion oder Atemanhalten zu tun haben. Weil dieser Bereich mit etwas Traumatischem verbunden ist. Der Atem kann dort vorerst nicht durchfließen. Sie haben dann dort auch keinen Zugang zu ihrer Tiefe. Das Becken ist ja zentral für die Lebenskräfte. Wir kennen nur diese drei Möglichkeiten auf lebensbedrohliche, existenzielle Gefahr: Angriff, Flucht, Starre. Das ist ein normaler Reflex, wenn etwas geschieht, mit dem wir nicht zurecht kommen. Jetzt versucht man in der Atemtherapie, diese Blockaden durch das Erleben von Halt und Sicherheit wieder zu lösen. Natürlich sehr achtsam, langsam, bedächtig. Im Rhythmus des Menschen. Auf diesem Weg tauchen viele biographische Geschichten auf.



Wie erleben Sie die Corona-Situation?

Ich würde es eher die Corona-Angst nennen. Psychotherapeutisch geht es meines Erachtens um Angst. Es ist so: Wenn wir Ängste haben, sucht der Geist automatisch im außen etwas, an dem man die Angst festmachen kann. Das ist natürlich und menschlich. Ich könnte zum Beispiel die Decke über mir nehmen. Ich weiß: 0,0034 Promille Wahrscheinlich gibt es, dass in 100 Jahren eine solche

Decke zusammenfällt. Wenn ich aber nun Angst habe – was passiert? Meine Aufmerksamkeit richtet sich auf die 0,0034 Prozent. Und plötzlich geht es mir schlecht. Da wo ich meine Aufmerksamkeit hinlenke, da geht die Energie hin. Das ist ein Gesetz (Energy follows Attention), das auch für den Atem gilt.

Spüre ich stattdessen mit meiner Sammlung oder Aufmerksamkeit in die Füße, geht auch der Atem in die Füße. Wenn ich mich auf Ängste fokussiere, entwickle ich eine Affinität, eine Art Resonanz-Bereitschaft dafür. Und das ist das Fatale. In der Atemtherapie arbeite ich natürlich auch damit. Man kann die Aufmerksamkeit auf den Sicherheit gebenden, gespürten Körper richten. Ängste können Sie nicht vermeiden. Aber wir können entscheiden, wo wir mit unserem Bewusstsein hingehen.

Der Volksmund sagt „Ich lenke mich ab“ – Wir arbeiten mit der Lenkung der Sammlung. Praktisch: Kommt mir der Gedanke, die Decke könnte mir auf den Kopf fallen, stampfe ich fest mit den Füßen auf. Und dann spüre ich meine Füße und bin weg von der Decke. Wenn ich das mache, habe ich viele Empfindungen, jetzt kribbelt es hier und dort. Sogar die Tonuswelle der Atembewegung geht runter und wieder hoch. Selbst wenn die Füße jetzt weh tun – der Reiz ist viel stärker als die ängstlichen Gedanken.

Wann immer es uns gelingt, unsere Aufmerksamkeit auf den Atem zu richten, sind wir bei uns. Das stiftet Identität und kräftigt. Man sagt heute dazu Selbstermächtigung, Selbstwirksamkeit, Resilienz. Heute grassiert viel Angst. Natürlich haben Menschen die aus der Angst agieren, das Problem vorher schon gehabt. Das hat nichts mit Corona zu tun, das ist nur die Gelegenheit, seine Ängste auszuleben. Das ist ähnlich wie mit dem Dach. Es gibt so viele Krankheiten, an denen wir sofort sterben können. Warum sollten wir uns dermaßen darauf fokussieren?



Das Tragen einer Maske erschwert das freie Atmen. Was halten Sie von dieser Maßnahme?

Ja, das ist eine Behinderung des Atems. Eine Behinderung meiner Selbstwirksamkeit, meines Seins. Das wird es immer bleiben. Das gilt aber für ganz viele medizinische Maßnahmen. Ich nehme das Operieren als Beispiel. Wir machen etwas, das unheimlich viele „Nebenwirkungen“ hat. – in diesem Fall den Körper aufschneiden und eine Wunde kreieren. Im ganzheitlichen Sinne ist das eine Kontraindikation. Das machen wir alles WEIL – Weil wir sagen, dass die Vorteile überwiegen. Und trotzdem haben wir mit unheimlich vielen Nebenwirkungen zu kämpfen. Genau so ist es mit jeder Pille, mit jedem Medikament. Das machen wir halt so, daran haben wir uns gewöhnt. Andererseits ist es eben vernünftig, wenn die Vorteile überwiegen!

Ich war früher sehr rigide und einseitig gegen jede Form von Medikamente eingestellt. Ich kann ihnen sagen, inzwischen habe ich meine Einstellung komplett geändert. Es gibt so viele Menschen, denen Medikamente wirklich sehr geholfen haben – auch psychisch. Vor allem dann, wenn sie die Medikamente bewusst einnehmen. Und wenn sie noch sehr viel anderes begleitend machen. Und wenn sie darauf achten, die Medikamente wieder abzusetzen, das sei dazu gesagt. Außerdem gilt es, auf die Dosierung zu achten. Die Dosierung ist lange vernachlässigt worden. Allmählich kommen da die Erkenntnisse, darüber wird viel geforscht.

Wird sich durch Corona etwas in unserem Verständnis von Gesundheit verändern?

Ich glaube nicht an die Dramatik der Endzeitstimmung. Die gab es zu jedem Zeitpunkt in der Geschichte. Ich halte viel davon, gut hin zu spüren, was der Moment, die Situation, auch gesellschaftlich von mir fordert. Eine Antwort finden, auf die Frage, die die Welt mir stellt. Corona ist für mich ganz klar eine Aufforderung uns gegen Alles abzugrenzen, was uns schadet. Fertig, Schluss.

Aber das ist für mich kein magischer Prozess, über den nun allen etwas bewusst wird. Das ist pragmatisch. Wenn man sich gegen die Werbung nicht abgrenzen kann, kauft man. Momentan lautet die Herausforderung, sich abgrenzen und sich fragen: Was tut mir gut und was tut mir nicht gut? Es geht nicht nur ums Impfen oder nicht Impfen. Maske oder keine Maske. Sondern, welche Fernsehsendungen sollte ich schauen und welche nicht? Wie ernähre ich mich seelisch, wie ernähre ich mich physisch? Wo spalten wir selbst, wo ignorieren wir, dass uns etwas schadet? Ich hab nichts dagegen, mal Pommes zu essen. Das macht uns nicht krank. Es ist mehr die Art und Weise, wie ich die Pommes esse. Wenn ich sie bewusst esse, werde ich sowieso nicht häufig Pommes essen, weil die meisten sowieso nicht schmecken (lacht).

Corona ist eine Riesenherausforderung, uns abzugrenzen. Und nach innen zu gehen. Angst kommt von einem inneren Konflikt, den ich habe. Dem ich mich nicht stellen will oder nicht stellen kann. Viele Menschen haben es einfach nicht gelernt und haben die Ressourcen nicht so schnell zur Verfügung. Das ist meine Aufgabe: Menschen zu helfen, ihr Bewusstsein zu erweitern, damit sie Verantwortung übernehmen können. Damit sie ihre eigenen Entscheidungen treffen können. Selbst wenn diese gegen meine Überzeugungen sind. Für mich ist wichtig, dass der Mensch zu sich selbst, zur Autonomie zurückfindet. Das stärkt auch das Immunsystem.

Da geht es auch darum, zu merken, wann welche Schutzmaßnahmen kippen. Auch diese Abgrenzungen sind wichtig. Welchen Regeln, Autoritäten und Statistiken will ich glauben und folgen und wann sage ich – bis hierhin ist es für mich sinnvoll, danach nicht mehr? Sich einzugestehen: „Ich habe Angst“, ist schon ein wichtiger Lernschritt. Wenn man sich das eingestehen kann, ist viel gewonnen. Dann bin ich auch viel eher bereit, mich auf mein Gegenüber einzustellen. Okay, ich trage Maske oder nehme Abstand ein, wenn es meinem Gegenüber mit seiner Angst hilft. Bei dieser Einstellung geht es nicht so sehr um die Maßnahmen, sondern viel eher um die Beziehung. Damit möchte ich aber nicht bezweifeln, dass das Tragen einer Maske im richtigen Kontext sinnvoll ist.



Fühlen Sie sich für Ihre Arbeit angemessen wertgeschätzt?

Das ist eine gute Frage. Heute durchaus ja. Früher habe ich diese Wertschätzung sehr von außen abhängig gemacht. Wird meine Arbeit akzeptiert vom Gesundheitsamt, von anderen Ärzten, werde ich richtig gesehen? Da habe ich mich natürlich schwer getan, denn im Wesentlichen wird sie das nicht. Aber natürlich schmerzt es mich auch, wenn ich manche Leute abfällig über Körper- oder Atemtherapie reden höre.

Heute fühle ich Wertschätzung einfach dadurch, dass ich sehe, meine Arbeit ist hilfreich. Sie wirkt. Das reicht mir vollkommen aus. Ehrlich gesagt ist die größte Herausforderung und Bestätigung dafür mein eigenes Leben. Wie wende ich all die Sachen, die ich vermittele, in meinem Leben an? Und ich bin zufrieden, es hilft mir sehr.

Nach welchem Menschenbild würden Sie ein Gesundheitswesen aufbauen?

Nach dem humanistischen Menschenbild. Nach der Annahme, dass im Menschen alles angelegt ist, was er braucht. Dass es darum geht, den Zugang dazu zu entwickeln. Schon in meiner Jugend war ich davon überzeugt und das bin ich immer noch. Als der Humanismus in Form der Gestalttherapie nach Europa kam. Da war für mich klar – das ist es.

Und auf dem Gedanken, dass jeder Mensch von Grund auf gut ist – nicht wie dieses riesen Missverständnis der Erbsünde es uns vermittelt. Und dass ich in diesem Sinne als Therapeut nicht für jemand anderen etwas entscheiden oder wissen muss. Muss ich nicht. Ich muss bloß helfen, dass er selbst seinen Weg findet und entscheidet. Dazu ein spezieller Satz von Arnold R. Beisser, der für mich und viele andere sehr hilfreich ist: Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist. Dieser Satz ist für mich nach wie vor jeden Tag eine Quelle der Inspiration.

Unser Gesundheitssystem ist fixiert darauf, dass wir es besser und anders machen müssen. Dass wir uns anstrengen sollten, für diese Selbstoptimierung. Das macht krank. In all meinen 40 Berufsjahren habe ich erfahren, dass es so nicht funktioniert. Auch mit bester Absicht nicht. Ich muss mich erstmal sein lassen, mich kennenlernen und akzeptieren. Dann kommt die Änderung von alleine. Weil das uns innewohnende homöostatische Prinzip in uns Änderung will und macht, wenn wir es nicht stören. Das ist der Kern des humanistischen Menschenbildes.

Foto-Credit: Stefan Bischof