

Meditieren oder Psychotherapie → Beides!

Bei mir waren achtschwere depressive Phasen notwendig, bis ich endlich erkannte, etwas dagegen unternehmen zu müssen - 2006 begann ich mit intensiver Psychotherapie. Dabei hatte ich das Glück, mit drei sehr kompetenten TherapeutInnen zusammenarbeiten zu können - zuerst mit Frau Mag. K. in Kärnten, dann mit Frau Mag. D. in Salzburg und Schlussendlich für ein paar Monate mit Hr. Mag. G., bis ich Ende 2021 beschloss, dass 15 Jahre Therapie genug sind, ich nun alles wichtige über meine Geschichte weiß und es nun an der Zeit ist, noch viel mehr in die Eigenverantwortung zu gehen, was ich dann auch tat.

Diese vielen Therapiestunden waren aber die Basis dafür, was ich jetzt mache. Dieser Prozess hätte sicher auch schneller passieren können - ist er aber nicht - zum Teil auch deshalb, weil ich dazwischen einige Irrwege eingebaut habe. Aber vielleicht helfen meine Texte ja der Einen oder dem Anderen, Irrwege zu vermeiden und Seinen/Ihren Weg schneller zu finden.

Für mich waren diese Therapiestunden auch deshalb notwendig, weil ich meine Geschichte noch nicht (er)kannte. Bis 2006 hatte ich das Gefühl, dass meine Kindheit im Großen und Ganzen eh in Ordnung war, ich geborgen und glücklich aufwuchs. Dem war in Wirklichkeit allerdings ganz und gar nicht so, wobei meine Eltern nie absichtlich etwas Böses getan haben. Sie sind beide gute Menschen und gaben ihr Bestes. Trotzdem war das Umfeld so, dass ich mich von Anfang an sehr viel um Andere kümmern musste und nie mein "Ich" entwickeln konnte. Schon als Kleinkind war ich sehr oft mit meiner immer wieder schwer kranken Mutter alleine - und bald drehten sich unsere Rollen um - ich kümmerte mich mehr um sie, als sie sich um mich kümmerte bzw. kümmern konnte. Einen Tag nach meinem fünften Geburtstag kam dann noch meine jüngere Schwester auf die Welt - und mein Aufgabenbereich wuchs weiter und weiter.

Bis 2006 hielt ich das Alles für eine ganz normale Kindheit. Jetzt weiß ich, dass das die Wiege für meine depressiven Episoden war, wofür meine Eltern aber nichts können, denn sie gaben ihr Bestes. Mehr kann Mann/Frau nicht verlangen. Der Rest ist einfach passiert.

In vielen Therapiestunden durfte ich also meine wahre Geschichte erkennen, was oft auch sehr schmerzhaft war. Weil es aber alle meine TherapeutInnen schafften, mich auf die Ebene des Unterbewusstseins zu bringen, durfte ich von Beginn an immer wieder erfahren, wie es ist, mit einem meiner abgespaltenen kindlichen Anteile in Kontakt zu kommen, sich mit diesem quasi zu versöhnen und ihn schließlich zu integrieren. Dabei hatte ich immer wieder das Gefühl, dass ich zwar von außen alles vorbereiten und erkunden kann - die Entscheidung, ob es zu einer Verbindung kommt und sich dieser Anteil integrieren lässt, trifft aber der traumatisierte Kleine in meinem inneren ganz allein. Da war oft sehr viel Geduld notwendig - wenn es aber gelang, dann war das Ergebnis großartig und ich spürte die neue Verbindung manchmal als Kribbeln im ganzen Körper. Dieser Prozess der körperlichen Integration war oft sogar ziemlich anstrengend und dauerte meist mehrere Tage.

Da Frau/Mann im Krisen ja in der Regel mit der Suche nach der Ursache im Jetzt beginnt, dauert es meist etwas länger, bis man dort ankommt, wo es wirklich begann - in der Kindheit, oder sogar schon früher.

Mit meiner ersten Therapeutin kam ich bis in ein Alter von drei bis vier Jahren zurück. Dann lief ich sieben Jahre ziemlich stabil, bevor mich eine private Krise wieder aus der Bahn warf. Zwei depressive Episoden später kam ich mit meiner zweiten Therapeutin bis

Zu meiner Geburt bzw. teilweise sogar noch etwas weiter zurück. Eine psychotische und zwei weitere depressive Phasen: später arbeitete ich mit Hr. Mag. G. noch ein paar "Reste" auf - und legte den Grundstein dafür, was ich seit Ende 2021 bzw. Anfang 2022 mache, um meine restlichen abgespaltenen, traumatisierten kindlichen Anteile zu integrieren:

Viel meditieren, um gut in meine gut geerdete Präsenz als Erwachsener im Hier und Jetzt zu kommen.

Aus dieser Präsenz heraus nehme ich dann Kontakt mit verschiedenen Situationen in meiner Kindheit auf, fühle dann in mich hinein, um festzustellen, wo im Körper ich diese Situation wie spüre. Dann verbinde ich mich mit diesem Gefühl und bin einfach nur da. Alleine durch meine Präsenz als Erwachsener in dieser kindlichen Situation ändert sich in der Regel schon etwas. Manchmal sehe ich in solchen Situationen kindliche Anteile sehr leiden, angstvoll und verzweifelt. Diese lade ich dann ein, zu mir zu kommen und mich zu umarmen. Ich versuche, ihnen zu erklären, dass sie mittlerweile Teil eines großen, starken, selbständigen Erwachsenen sind, der sich gut um sie kümmern kann und will - und manchmal passiert dann das Wundervolle, der Kleine macht die Augen auf, erkennt mich und verbindet sich mit mir, was dann einfach nur herrlich ist, weil dadurch wieder ein Schritt in Richtung Freiheit gelungen ist. Und das funktioniert auch mit Situationen, an die es keine Erinnerungen gibt, z.B. die Embryonalphase oder sogar noch früher. Manchmal werden Traumen ja sogar

Über viele Generationen weiter gegeben - Lt. meiner zweiten Psychotherapeutin über bis zu sieben Generationen. Andere Quellen sprechen sogar von noch längeren Zeitspannen. Auf dieses Thema stieß ich, als im Zuge einer Therapiestunde bei Frau Mag. D. Bilder von einem Vatermord in meiner Familie vor ca. 200 Jahren vor meinem inneren Auge auftauchten. Die Szenen spielten in Frankreich, wahrscheinlich in Paris, zur Zeit der Revolution, also vor über 220 Jahren. Damals konnte ich damit sehr wenig anfangen. Weil ich aber sehr intensiv fühlte, was dieser Mann, der seinen Vater damals ermordete, fühlte, überlegte ich mir ein kleines Ritual, wie ich diesem Mann seine Schuldgefühle nehmen könnte und führte dieses auch aus. Wahrscheinlich hat es funktioniert, denn seither ist es eher ruhig in mir, wenn ich an diese Bilder denke. Erst mehrere Jahre später erfuhr ich von meiner Mutter, dass ihr wirklicher, leiblicher Vater Franzose war bzw. ist. Meine Mutter ist das Ergebnis einer Liebesgeschichte, die meine Oma mit einem französischen Soldaten hatte, der auf ihrem Bauernhof mithalf. Damit machte das Gesehene plötzlich viel mehr Sinn, weil es über meinen leiblichen Opatatsvater eine Verbindung nach Frankreich gibt. Und auch die Tatsache, dass meine Mutter ein uneheliches Kind einer sehr katholischen Frau war, hatte natürlich Auswirkungen auf ihre und meine Geschichte, die ich erst vor drei Jahren aufarbeiten durfte. Seither bin ich quasi komplett und verstehe einige Seiten meiner Persönlichkeit, die sich mit rein Pinzgauer Wurzeln nicht erklären ließen... Im Herbst 2021 stellte ich im Rahmen einer Therapiestunde bei Hr. Mag. G. noch einmal meine Ahnen bis einige Generationen zurück auf, mit der Frage, ob es noch weitere Geschehnisse gibt, die ich auflösen soll. Die Antwort meiner Ahnen war eindeutig und lautete in etwa so: "Hör endlich auf damit, nach Traumata zu suchen! Dreh dich um, schau nach vorne, geh in deine Kraft und mach endlich das, wofür du auf diesem Planeten bist!!!" - Und seither mache ich das auch!

Martin Griebner ©, 15.3.2023

4/4

www.feierdasleben.jetzt