

Die Wahrnehmung beginnt bei der Zeugung

Ein Erfahrungsbericht über die Tiefenpsychologische Basis-Therapie bei Wolfgang H. Hollweg

Harry Steiner

Keywords: Tiefenpsychologische Basis-Therapie; Regression; endogene Wahrnehmung; Abtreibungsversuche; frühe sexuelle Mißbräuche; Erfahrungen der 2. Generation

Abstract: *Perception Begins at Conception.* This family report deals with the experience of basic depth psychology therapy with Wolfgang H. Hollweg. Using regression and endogenous perception, he was able to trace the origins of a whole series of injuries and pain in the pre-, peri- and postnatal period of life. In addition to the father's early memories, the report also contains his daughter's and son's own experiences. The father was largely able to confirm the accuracy of the memories uncovered by the second generation. But due to the fact that a long time have passed since they occurred and that there are no witnesses from the time, the author can only verify the accuracy of these memories to a very limited extent. The therapeutic effects of basic depth psychology therapy do not depend on an external confirmation of the subjective perception at the time but rather on the holistic and intensive re-enactment of the situation in the past. A whole range of similar situations in both generations are described and the positive changes in their personality structures as a result of therapy are obvious.

Zusammenfassung: Der vorliegende Familienbericht basiert auf den Erfahrungen der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie bei Wolfgang H. Hollweg. Mit Hilfe der Regression konnte der jeweilige Ursprung einer ganzen Anzahl Verletzungen und Schmerzen in der prä-, peri- und postnatalen Lebensphase aufgezeigt werden. Neben den Erinnerungen des Vaters wird der Bericht durch Erfahrungen seiner Tochter und seines Sohnes ergänzt. Kann der Vater den Wahrheitsgehalt der Erinnerungen der 2. Generation noch weitgehend bestätigen, so ist es für ihn mangels Zeitzeugen und der langen Zeit seit den Ereignissen bedeutend schwieriger. Die therapeutische Wirkung dieser Therapie ist aber nicht abhängig von der äußeren Bestätigung der damaligen subjektiven Wahrnehmung, sondern, vom intensiven gefühlsmäßigen Wiedererleben der damaligen Situation. Eine ganze Anzahl solcher Situationen beider Generationen wird beschrieben und die positiven Persönlichkeitsveränderungen durch die Therapie aufgezeigt.

*

Korrespondenzanschrift: Harry Steiner, c/o Herrn Dr. Ludwig Janus, Köpfelweg 52, D-69118 Heidelberg

I. Meine Tiefenpsychologische Basis-Therapie

Einleitung

Der vorliegende Erfahrungsbericht basiert auf den Erkenntnissen und Erfahrungen einer Tiefenpsychologischen Basis-Therapie, die ich im Sommer 1995 bei Wolfgang H. Hollweg mit einer sechswöchigen Intensivtherapie begonnen hatte. Im Frühjahr 1996 hat er mich dann kurzfristig angefragt, ob ich bereit wäre, einen Erfahrungsbericht am 12. Mai 1996 auf der 8. Heidelberger Arbeitstagung „Pränatale Psychologie und Psychotherapie“ der ISPPM zu halten. Er hatte mehrere Operationen hinter sich und war nicht in der Lage, nach Heidelberg zu reisen. Ich erklärte mich bereit, über meine Therapieerfahrungen zu berichten, falls ich als Nicht-Psychologe mit seiner fachlichen Unterstützung rechnen konnte.

Der Vortrag zum Thema „Ätiologische Diagnose und Therapie mit der endogenen Wahrnehmung“ stieß an der Tagung auf großes Erstaunen und breites Interesse. Ich wurde in der Folge immer wieder angefragt, ob ich diesen Bericht veröffentlichen würde.

Der nun vorliegende Erfahrungsbericht enthält in etwas abgeänderter und leicht gekürzter Form den damaligen Vortrag, ergänzt die ersten Erkenntnisse durch eine wesentliche Vertiefung und zeigt die therapeutische Wirkung meiner Therapie. Zusätzlich haben sich meine Tochter Nancy und mein Sohn Andy bereit erklärt, ihre Erkenntnisse aus der eigenen Therapie zur Verfügung zu stellen.

Meine verehrten Leser bitte ich um Verständnis, daß ich alle Namen verändert habe und unter einem Pseudonym schreibe. Dies, nicht weil ich nicht zu meinen Erkenntnissen stehen könnte. Der Grund liegt darin, daß ich ein politisches Amt bekleide und keine öffentliche Diskussion über meine Therapie hervorrufen möchte.

Meine Gründe zur Tiefenpsychologischen Basis-Therapie

Berufliche Probleme und Auseinandersetzungen innerhalb meiner Familie bewogen mich, meine gegenwärtige Situation und deren Hintergründe eingehend zu analysieren. Ich stand am Anfang meiner fünfziger Jahre, beruflich, in der Ehe und persönlich vor einem Scherbenhaufen. Früher schon hatte ich immer wieder versucht, für mich selbst einen Überblick über mich und meine Umgebung zu verschaffen. Irgendwie kam ich nicht zu befriedigenden Ergebnissen. Viele frühere Lebenssituationen mit Ängsten und Blockaden haben sich wiederholt.

Im weiteren gab es eine ganze Reihe von körperlichen Beschwerden, wie zeitweises Ohrenpfeifen, leichte Asthmaanfälle und Schmerzen in der unteren Wirbelsäule. Ebenfalls hatte ich oft ein diffuses Gefühl von Leere, ich war unzufrieden mit mir und meinem Leben. Manchmal hatte ich kaum Gefühle gegenüber Menschen und Dingen. Auch mein Mangel, mich selbst wahrzunehmen, beschäftigte mich zunehmend.

Von einem Freund erfuhr ich von der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie. Ich begann mich dafür zu interessieren und las auch das neue Buch von Wolfgang H. Hollweg „Von der Wahrheit, die frei macht“. Nach einer Probesitzung und einem persönlichen Gespräch entschloß ich mich zur Therapie. Meine Probleme

sah ich damals allerdings nicht derart tief, daß ich wirklich sechs Wochen zur Aufarbeitung benötigen würde. Es kam anders!

Grundlagen der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie

Wolfgang H. Hollweg ist kein Unbekannter bei der ISPPM und hat auch bereits mehrere Vorträge über die Tiefenpsychologische Basis-Therapie gehalten. Ich möchte hier deshalb nur eine kurze Zusammenfassung über die Grundlagen dieser Therapie geben. Für eine tiefere Betrachtung verweise ich auf seine Vielzahl von Publikationen und Büchern.

Die Tiefenpsychologische Basis-Therapie ist eine Einzeltherapie, welche in der Gruppe bis zu acht Personen in einem Raum mit gedämpftem Licht stattfindet. Jeder liegt auf seiner Matte. Ich hatte anfänglich Scheu vor den anderen Patienten, die Gespräche mithören konnten. Diese Scheu hat sich bald gelegt, da das Mithören positive Erfahrung und auch Anregung durch andere Patienten für meine Therapie ergeben hat. Gesprächsfetzen von Mitpatienten lösten bei mir oft unerwartet neue Situationen mit starken Reaktionen aus. Eine Diskussion unter den Patienten ist aber nicht erwünscht und für die Therapie nicht förderlich.

Wolfgang H. Hollweg spricht jeden in der Regel drei bis vier mal pro „Liegung“ an. Jeder kann aussprechen, was er im Moment in der Regression durchlebt. Er fragt das eine oder andere nach, macht Ergänzungen oder weist auf etwas hin, was zu beachten ist. Normalerweise finden täglich drei etwa zweistündige „Liegungen“ statt.

In der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie wird weder mit Trance gearbeitet, noch werden Medikamente oder andere Hilfsmittel eingesetzt. Auch wird keine Hypnose angewendet. Die bewußte, ruhige Tiefenatmung während der ganzen „Liegung“ und die klassische Musik zur Einleitung helfen, in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Über die Körperwahrnehmungen gelangt man in die Regression. Die körperlichen Gefühle lösen dann die endogenen Wahrnehmung mit optischen Erinnerungen aus. Oft treffen Gefühle erst später ein.

Die Endogene Wahrnehmung

Ohne Endogene Wahrnehmung gibt es keine Tiefenpsychologische Basis-Therapie. Dabei müssen zwei wesentliche Momente wahrgenommen werden:

- Die zeitliche Basis, also der Ursprung resp. die Ätiologie des Ereignisses
- Die sachliche Basis, also der konkrete Erkrankungsprozeß und die Hintergründe dazu.

Die Endogene Wahrnehmung ist die normale Wahrnehmung von Ungeborenen. Sie wirkt von der Befruchtung des Eis bis zum 4./5. Lebensjahr, und bleibt je nach „Pflege“, kürzer oder länger erhalten. Durch eine einseitige rationale Erziehung des Kleinkindes wird der Verlust der Endogenen Wahrnehmung beschleunigt, vor allem, wenn Endogene Wahrnehmung als Phantasie abgetan wird, dann verliert das Kleinkind diese Fähigkeit bereits wesentlich früher.

Der Umfang der Endogenen Wahrnehmung entspricht den 5 Sinnen: Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen. Besonders prägnant ist dabei oft die optische

Wahrnehmung. Die Wiedergewinnung der Endogenen Wahrnehmung kommt durch die therapeutisch eingeleitete Regression in der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie zustande (im Unterschied zur spontanen Regression z. B. Träume, Psychosen). Die meisten Menschen haben Schwierigkeiten, die Existenz der Endogenen Wahrnehmung zu akzeptieren.

Die Regression geht über die Körperwahrnehmung am leichtesten, der Körper hat wenig Abwehr, „der Körper lügt nicht“. Dabei geht es vorerst nicht unbedingt an die Gefühle, sondern oft erst an optische Wahrnehmungen. Bewußte Abschaltung von körperlichen Abwehr-Bewegungen ist ganz wichtig: Spannungen in den Beinen nicht wegschieben, oder am Körper „wegkratzen“, oder „wegdrehen“ etc. Was ich wahrnehme, muß ich ernst nehmen und nicht durch „Weginterpretieren“ erneut verdrängen. Deshalb soll auf Erklärungen und Interpretationen verzichtet werden.

Die Körperschmerzen sind wichtig und unbedingt zuzulassen. Das Symptom, das wir im Körper spüren und wohin wir regredieren, ist unser „Leitfossil“. Dabei beschränken sich solche Leitfossilien nicht nur auf körperlichen Schmerz, sondern auch auf geistige und seelische Schmerzen. Die in unserem Leben entwickelten Abwehrformen zur Abwehr der andringenden Erinnerungen und Abwehr des Druckes werden zur Lebensstrategie. Diese eingeübten Verhaltensweisen sind eine Form von Schmerz.

Unbedingt muß man konsequent am Körper und allen Formen des Schmerzes bleiben. Ganz wichtig ist es, daß alle Abwehrmechanismen, besonders die Übertragungen, vermieden werden, wie die Übertragung auf die Therapie, auf den Therapeuten, etc. Auf keinen Fall soll die Übertragung weiterverfolgt werden. Im bereits erwähnten Buch wird unter anderem die Abwehr und ihre Formen über mehrere Kapitel behandelt.

Die Endogene Wahrnehmung kann nicht erzwungen werden. Sie stellt sich am besten bei der lockeren Erwartung in einem entspannten Zustand ein.

Meine Geschichte der Schwangerschaft und Geburt

Die folgende Geschichte über Schwangerschaft und Geburt habe ich meinem Protokoll der sechswöchigen Intensivtherapie entnommen und leicht gekürzt:

Es ist ein bunter Herbsttag. Meine Eltern spazieren im Wald. Sie sind fröhlich und lachen. Die Sonne scheint. Zu Hause sind sie später in der kleinen Kammer im gemeinsamen Bett. Mein Vater ist sehr zärtlich zu meiner Mutter. Meine Mutter verhält sich aber ganz steif. Sie drückt die Beine zusammen.

Dann sehe ich mich als Kugel in einer roten Umgebung in einem Tunnel, dem Eileiter. Die Spermien steuern auf mich zu. Ein Spermium ist schon ganz nahe. Ich kann es gut erkennen. Es sticht aus den anderen hervor. Ich lasse es in mich hinein. Ich spüre die Vereinigung, lustvoll und freudig.

Doch die weitere Entwicklung kann nicht in Ruhe geschehen. Vorerst spült Mama ihre Scheide mit Hilfe einer Klistiereinrichtung. Dann setzt sie sich aufs Klo. Ich verspüre, wie meine Mutter auf dem Klo auf und ab hopst. Ich kralle mich an der Wand fest und habe Angst, daß ich mich nicht halten kann. Ich höre Wasser rauschen. Dies wiederholt sich an mehreren Tagen. Will mich meine Mama nicht?

Nun bin ich in der Gebärmutter und bin bereits etwas gewachsen. Ich kann mich bewegen. Ich bin etwa zwei Monate alt. Plötzlich nähert sich ein spitzer Gegenstand. Ich drücke mich in die hinterste Ecke. Immer und immer wieder kommt die Spitze gefährlich nahe. Ich habe unheimliche Angst – Todesangst. Ich verspüre und sehe die Nadel ganz nahe. Sie verletzt mich am Rücken und meine linke Niere wird touchiert. Unheimlich! Ich sehe meine Mama in der Hocke. Sie führt eine Stricknadel in ihre Scheide ein und versucht, mich zu treffen. Doch ich überlebe diesen Angriff.

Meine Mama fährt mit dem Fahrrad zur Arbeit. Sie muß jeweils durch einen Wald. Hier trifft sie Männer. Sie steht anmutig im Walde, sie ziert sich, sie wird umworben. Einmal liegt ein fremder Mann auf ihr. Ich spüre ihn, er ist schwer, es sind Schaukelbewegungen, ich spüre sein Glied – unheimlich!

Meine Mama arbeitet in einer Fabrik. Sie muß an einer großen Maschine arbeiten. Der Vorgesetzte mag sie. Er guckt immer wieder nach ihr. Er kommt auch näher, streicht um sie herum, berührt sie auch. Mama mag das. Sie ziert sich. Dann treffen sie sich im Lagerraum. Es sind große Ballen und Kisten da. Der Vorgesetzte greift der Mama an den Busen. Ein Zittern geht durch ihren Körper. Er geht tiefer mit seinen Händen und fährt zwischen die Oberschenkel. Meine Mama mag das und öffnet ihm die Hosen und greift nach seinem Glied. Nun setzt sich Mama auf die Stoffballen und öffnet ihre Oberschenkel. Er führt sein Glied in die Scheide meiner Mama ein. Ich spüre die heftigen Bewegungen. Ich schwappe umher. Mich ekelt es vor Mama.

Langsam wächst der Bauch. Ich bin bereits drei Monate alt. Mama genießt das Leben in der Schwangerschaft, da kann nichts passieren. Mein Vater ist ja so beschäftigt und hat kaum Zeit. Aber langsam wächst ihr Bauch und damit realisiert sie, daß etwas Unausweichliches in ihr wächst.

Dann geht Mama zu einem „Engelmacher“. Ich werde ihr lästig. Sie geht mit ihm in eine kleine Gerümpelkammer. Hinter einem Vorhang ist ein altes Küchenbüffet mit Instrumenten und ein alter Operationstisch. Sie legt sich darauf, sie ist unten unbekleidet, der Tisch wird leicht schräg gestellt, der „Engelmacher“ setzt sich vor die weit geöffneten Oberschenkel.

Jetzt wird ein Instrument in ihre Scheide eingeführt. Das Instrument glänzt. Mit einem Endoskop ähnlichen Gerät beleuchtet und betrachtet er mich. Dann führt er eine spitzige Nadel durch das Instrument. Diese kommt immer näher. Unheimlich. ich bekomme Angst, zittere am ganzen Körper, verkrieche mich wieder in die hinterste Ecke. Die Nadel sticht zu. Sie verletzt mich auf der rechten Bauchseite, trifft meinen Dickdarm beim Übergang vom Dünndarm und sticht auch durch meine Leber. Eine leichte Trübung entsteht im Fruchtwasser. Der „Engelmacher“ guckt nochmals durch sein Instrument. Er ist zufrieden mit seiner Arbeit und sagt zu Mama, daß „das Ding“ in wenigen Tagen weggehen werde. Sie bezahlt ihn und fährt mit dem Fahrrad weg. Wie ein Wunder – ich überlebe.

Alle Attacken auf mein Leben sind meiner Mutter bis jetzt nicht gelungen. Nach einem Fahrradunfall versucht meine Mutter einen weiteren Angriff. Sie war umgestürzt und ist wütend über ihren dicken Bauch. Sie geht zum nahen Zaun und drückt ihren Bauch gegen einen Pfosten. Ich verspüre den Zaun durch den Bauch. Es schmerzt. Es wird unheimlich eng. Ich will ausweichen, aber es ist kein Platz da. Ich bin etwa im 7. Monat. Sie drückt und drückt immer wieder.

Meine ganze linke Gesichtshälfte, mein Ohr und meine Schläfe, wo ich heute manchmal Migräne verspüre, wird an ihren Beckenknochen gedrückt. Ebenfalls verspüre ich Schmerzen in der linken Hüfte. Ich überstehe aber einen weiteren Angriff auf mein Leben.

Mama wollte mich nicht. Sie versuchte mehrmals, mich in der Schwangerschaft zu beseitigen. Ich war ihr lästig. So verbrachte ich meine prägende Zeit der Schwangerschaft in einer feindlichen Umgebung, nie sicher, wann eine weitere Attacke auf mein Leben erfolgen würde. Meine Mutter war zu meinem Todfeind geworden.

Am Ende der Schwangerschaft steht Mama auf einer Brücke. Sie guckt auf das Wasser hinunter. Sie hatte mit Papa eine Auseinandersetzung. Sie ist wütend. Sie hatte auch ein Gespräch mit ihrem Freund. Sie verspürt bereits Wehen. Plötzlich entscheidet sich Mama. Sie geht ins Wasser hinein, in den nahen Weiher. Sie steht bis zu den Oberschenkeln im Wasser. Ich friere. Nun kauert sie sich nieder. Ich spüre das kalte Wasser. Mir wird unheimlich kalt, mich schaudert es, ich zittere am ganzen Körper, ich möchte ja nicht heraus.

Da kommt der Freund. Er hatte eine böse Ahnung über die Absichten von Mama. Er holt sie aus dem Wasser. Darauf liegt Mama passiv auf dem Waldboden. Ich versuche aus dem Gebährkanal herauszukommen. Ich stehe aber an. Das rechte Ohr und das rechte Hüftgelenk schmerzen unheimlich. Jedesmal wenn ich es von neuem versuche, schließt sich der Muttermund. Wenn ich erschöpft bin, setzen die Preßwehen ein. Ich kämpfe im Gebährkanal. Ich bin eingeklemmt, die Nabelschnur wird zusätzlich zusammengedrückt. Der Freund sagt zu Mama: „Das wirst du schaffen“. Plötzlich geht es schnell. Mit den letzten Kräften gelange ich ins Freie. Der Kopf und die rechte Schulter sind bereits draußen. Ich rieche den Kot von Mama.

Die linke Schulter ist verklemmt. Der linke Arm schmerzt. Ich versuche, mich mit den Füßen abzustößeln. Dann komme ich frei und liege auf dem Hemd des Freundes. Mit seinem Schnürsenkel bindet er meine Nabelschnur ab. Ich huste. Der Freund deckt mich mit seiner Jacke zu. Ich beginne zu atmen. Langsam bekomme ich Farbe. Ich möchte von Mama gehalten werden; doch gleichzeitig habe ich unheimliche Angst. Sie guckt nicht nach mir.

Der Freund eilt zur Straße und bringt Hilfe mit. Mama wird hinten auf den Sitz eines Autos geladen. Der Freund hält mich im Arm und setzt sich neben den Fahrer. Beim Krankenhaus werde ich eine Treppe hoch zum Gebährzimmer im 1. Stock getragen. Dort hält mich der Arzt an den Beinen hoch, mit dem Kopf nach unten, um den Luftweg frei zu machen. Ich habe einen großen Druck im Kopf und in den Ohren. Ich werde gewaschen und eingekleidet und werde hinaus in ein kleines Bettchen gebracht. Der Arzt und die Kinderschwester freuen sich, daß ich lebe. Ich mag die Kinderschwester. Sie ist sehr lieb zu mir.

Später bringt man mich zu Mama und legt mich an ihre Brust. Ich will nicht und wehre mich dagegen. Die Kinderschwester sagt, das wird schon noch gehen. Nun drückt mich Mama immer und immer wieder an ihre Brust. Ich verspüre ihre Abneigung gegen mich. Ich wehre mich, aber meine Kräfte sind noch schwach. Ihre Nähe macht mir Angst. Ich bekomme kaum Luft. Dann läßt mich Mama mit einem Schubser zu Boden fallen. Ich schlage mit dem Po auf, falle dann auf die linke Schulter und schlage mit der linken Kopfhälfte auf. Ich bleibe benom-

men liegen. Die Kinderschwester kommt herein und ist entsetzt über den Vorfall. Mama heult und sagt: „Das Kind ist mir aus den Armen gefallen.“ Ich verspüre ihre Falschheit.

Das zweite Mal funktioniert es dann an der Brust von Mama. Ich habe Hunger. Ich nehme einen Schluck und noch einen, dann will ich nicht mehr. Plötzlich erbreche ich über sie. Sie reagiert unwillig und aufgebracht. Jedesmal wenn ich bei ihr bin, rülpe oder erbreche ich. Ich spüre, wie meine Nahrung schwer in meinem Magen liegt. Ich gehe nicht gerne zu Mama.

Im Spital bin ich normalerweise im Säuglingsaal. Ich bin nicht alleine, andere Säuglinge sind auch da. Ich kann sie hören. Die Kinderschwester betreut uns hier. Sie hat eine angenehme Stimme und ist sehr lieb. Zu Mama gehe ich gar nicht gerne, aber meinen Hunger muß ich stillen. Wenn ich nur schon an sie denke, bekomme ich das Rülpsen. Aber hier in diesem Raum bin ich für mich und doch nicht alleine.

Im Spital besucht mich dann auch mein Papa. Ich sehe ihn von weitem, durch ein Fenster. Ich habe Sehnsucht nach ihm. Ich möchte zu ihm, ich möchte seine Nähe spüren, von ihm gehalten werden. Doch er ist so weit weg. Er lächelt und ist stolz auf seinen ersten Sohn, doch er ist für mich unerreichbar. Als ich seine Nähe beim nächsten und übernächsten Mal auch nicht spüren kann, bleibt eine Sehnsucht nach ihm zurück.

Nach einigen Tagen können meine Mama und ich nach Hause. Ich bin nun oft im Kinderwagen alleine im Garten an der frischen Luft. Ich kann den Himmel sehen und beobachte die Wolken. Die Vögel pfeifen. Einmal wird der Himmel grau und ich bekomme Angst.

Ein andermal sehe ich die langen dunklen Haare und die dunklen Augen meiner Mutter ganz nahe am Kinderwagenrand draußen im Garten. So nahe habe ich sie nicht gerne. Dann verzieht sich ihr Gesicht zu einer Fratze. Unheimlich! Ich bekomme Angst, sie legt das Deckbett über meinen Kopf. Die Beine werden kalt. Ich versuche, die Decke immer wieder wegzuschieben. Es gelingt mir nicht. Ich bekomme Todesangst, ich ringe nach Luft. Es dauert eine Unendlichkeit. Ich bin am Verzweifeln. Stimmen höre ich nur von weitem. Plötzlich entdeckt mich jemand. Es ist meine Tante. Sie nimmt mich in ihre Arme. Dann kommt meine Mama und drückt mich an sich. Mir wird unheimlich. Ich habe Angst, verspüre Abscheu und dränge auf Distanz.

Meine Therapie-Erkenntnisse

Es gelang mir relativ schnell, an die Fakten zu kommen. Erstaunt war ich immer wieder, mit welcher Deutlichkeit – dank der endogenen Wahrnehmung – Situationen auch außerhalb des Mutterleibes sichtbar wurden. Schnell konnte ich detaillierte Bilder sehen und aus den Teilpräsentationen meine pränatale Lebensgeschichte und den Ablauf der Geburt verfolgen.

Mit meiner technisch-betriebswirtschaftlichen Grundausbildung hatte ich vorerst enorme Mühe, meinen eigenen Erkenntnissen zu glauben. Ich wollte diese als Phantastereien abtun. Doch die Bilder kamen immer wieder mit enormer Deutlichkeit und mit einem Detaillierungsgrad, der mich immer wieder erstaunte und

verblüffte. So versuchte ich, auf verschiedenen Wegen meine Erkenntnisse zu verifizieren. Irgendwie mußten doch Beweise möglich sein.

Wolfgang H. Hollweg warnt grundsätzlich davor, die Eltern mit den Erkenntnissen der Therapie zu konfrontieren. Meine betagte Mutter hatte keine Kenntnisse über meinen Therapieaufenthalt. Sie hatte ihre Lebensgeschichte in einem „Familienroman“ niedergeschrieben und mir diesen einige Monate vor meiner Therapie auch abgegeben. Darin beschäftigte sie sich auch mit meiner Geburt. Sie fragte in der Folge mehrmals nach, ob ich ihn auch tatsächlich gelesen hätte.

Mir kamen Zweifel an ihrem „Familienroman“. Ohne sie direkt mit meinen gewonnen Erkenntnissen aus der Therapie zu konfrontieren, stellte ich doch einige ihrer „beschriebenen Fakten“ vorsichtig zur Diskussion. Sie wich meinen Fragen aus und wollte mir auch keinen Brief darüber schreiben. Kurz darauf begann sie im 81. Lebensjahr Suizid! Ob auf Grund meiner Fragen oder aus anderen Gründen, bleibt für immer ein Geheimnis.

Als ich einmal geschäftlich in der Nähe der Ortschaft zu tun hatte, wo das Spital war, in dem ich offiziell das Licht der Welt erblickt hatte, nahm ich die Gelegenheit für einen Besuch wahr. Die ehemalige Klinik war inzwischen zu einem Altenheim ausgebaut worden. Die alten Bewohner konnten sich aber noch an die frühere Klinik erinnern. Sie erzählten mir, daß der Geburtssaal damals im ersten Stock lag.

Immer wieder hatte ich in der Regression in meiner Therapie wahrgenommen, wie ich in den ersten Stock hinauf getragen wurde. Dies war eine der wenigen Bestätigungen und Beweise. Ich erkannte aber, daß ich mich durch meine Zweifel und mein Hinterfragen auch in meinem Therapiefortschritt blockierte.

Durch die differenzierte Wahrnehmung und Erlebnisfähigkeit habe ich die pränatale Zeit, die Geburt und früheste Kindheit sehr intensiv wiedererlebt. War mir meine Kindheit und Jugendzeit als nicht sehr lebensfroh in Erinnerung geblieben, so erlebte ich in der Regression die Schwangerschaft und Geburt als extrem lebensfeindlich. Eine ganze Anzahl Abtreibungsversuche während der Schwangerschaft und mehrere qualifizierte Tötungsversuche kurz nach der Geburt prägten mein Leben. Als Säugling und Kleinkind wurde ich zudem mehrmals durch meine Eltern und Verwandten schwerstens mißbraucht. Darüber später mehr!

Ich wuchs nicht etwa in einer chaotischen Umgebung auf, sondern in einfachen, geordneten, bürgerlichen Verhältnissen. Während meiner Kindheit litt meine Mutter aber öfters unter schweren Psychoseschüben – unter Paranoider Schizophrenie. Ausgelöst wurde ihre Psychose durch ihre Scheidung von meinem Vater und durch den Beitritt zu einer Sekte. So wurden immer wieder wochenlange Aufenthalte in der Psychiatrie erforderlich. Doch meine Mutter zeigte schon während der Schwangerschaft Anzeichen psychotischen Verhaltens, was ich in der Regression immer wieder wahrnahm, sie aber damals gegenüber der Umgebung verdecken konnte.

Die therapeutische Wirkung

Anfangs hatte ich oft den Eindruck, daß ich in der Regression nicht mich, sondern jemand anderen beobachten würde. Es war wie im Kino. Ich fühlte mich unbetei-

ligt. Ich realisierte plötzlich, daß ich Gefühlslöcher hatte, Gefühle über den Kopf wahrnahm und mich viele Situationen nicht wirklich betroffen machten.

Ich mußte tatsächlich realisieren, daß ich mich auch in meinem alltäglichen, gegenwärtigen Leben oft nicht wirklich wahrnahm. Oft spürte ich mich zu wenig, um eine Situation, besonders mit Gefühlen, richtig beurteilen zu können. Ich fühlte mich dann hilflos und handlungsunfähig. Das hat dazu geführt, daß in meinem Leben in wichtigen und grundsätzlichen Entscheidungen oft andere über mich entschieden haben. Oft nahm ich mich auf Grund meines ausgeprägten Einfühlungsvermögen besser über die Reaktion von Mitmenschen wahr.

Beim Durchlesen meiner Therapieprotokolle fiel mir auf, wie oft ich Ängste beschrieb, vor allem habe ich immer wieder diese Angst vor meinen Gefühlen erwähnt. Es wurde mir bewußt, daß ich im Alltag dadurch vieles unterließ, privat und geschäftlich. Aus Angst vor Abweisung und Ablehnung sicherte ich mich vorgängig oft auf allen Seiten gut ab, bevor ich etwas unternahm.

Diese Erkenntnisse machten mich sehr betroffen. Ich realisierte, daß die Tiefenpsychologische Basis-Therapie für mich eine Hilfe wurde, diesen Mangel an Authentizität über die Auflösung meiner primären Erlebnisse korrigieren zu können.

Auslöser von Gefühlen

Wie bereits erwähnt, stellten sich die Gefühle in der Therapie erst nach und nach ein. Oft konnte ich die Gefühlsentwicklung durch analoge oder ähnliche Erlebnisse und Ereignisse aus der Gegenwart sehr beschleunigen, wie folgendes Beispiel zeigt:

Elsbeth, eine Mitpatientin (Name verändert), löste bei mir starke Reaktionen aus. Wenn sie etwas sagte, löste dies bei mir ein Magenauftoßen und Rülpsen aus, wie es oft auch in der Therapie bei Erlebnissen mit meiner Mutter auftrat. Ihre langen Haare und ihre dunklen Augen erinnerten mich an meine Mutter. Als ich einmal mit ihr zum Abendessen fuhr, überkam mich am Tisch eine große Unruhe. Am liebsten wäre ich weggelaufen. Wir konnten dann in der Therapie offen darüber sprechen, was meine Reaktionen ihr gegenüber auch auflöste. Doch eine ganze Reihe von Regressionen mit starken Gefühlen gegenüber meiner Mutter wurden durch Elsbeth ausgelöst.

Meine Abwehrmechanismen waren anfangs sehr stark und sind auch heute noch nicht alle überwunden. Oft mußte ich während einer zweistündigen Therapie-Liegung mehrmals die Toilette aufsuchen. Ich konnte die Gefühle nicht zulassen, und habe diese über die Blase weggedrückt.

Die verschiedenen Erkenntnisse und Erlebnisse haben in der Therapie zunehmend Gefühle ausgelöst. Erst als es mir gelang, auch frei über meine Gefühle zu sprechen, konnte ich große Fortschritte erleben. Ich habe geheult, geschrien, um mich geschlagen. Ich habe Ängste, Wut, Ohnmacht und Trauer erlebt. Ich habe kalte Füße gehabt, am ganzen Körper gefroren, vor Angst mit den Zähnen geklappert und am ganzen Körper intensiv gezittert. Immer und immer wieder habe ich gewisse „Szenen“ durchlebt, bis ich alle Details auch gefühlsmäßig nachempfunden hatte.

Die Auflösung einer massiven Empfindlichkeit von Jauche- und Kotgeruch

Mein Wohnhaus liegt angrenzend an einen Landwirtschaftsbetrieb, wo der Besitzer auch regelmäßig Jauche und Mist ausführt. Jauche- und Kotgeruch haben bei mir jeweils Panik ausgelöst. Jedes Fenster mußte sofort geschlossen werden. Ich litt unter Kopfschmerzen, war gereizt und fühlte mich jeweils mies und elend.

Die Ätiologie habe ich über die Regression bei meiner Geburt im Walde gefunden, als ich mit dem Kopf im Kot meiner Mutter lag. Ebenfalls in der Regression habe ich nacherlebt, wie mir meine Mutter später in ihrer Wut meine kotbeschnitzten Windeln ins Gesicht geklatscht und mich als Kleinkind massiv bedroht hat, indem sie mir ihren Fuß auf den Bauch drückte und schrie: „Ich drücke dir die Scheiße aus dem Bauch“. Durch die Aufarbeitung der Geburtssituation und der späteren bedrohlichen Erlebnisse hat sich diese Übertragung aufgelöst. Meine extreme Empfindlichkeit gegen Jauche- und Kotgeruch hat sich inzwischen normalisiert und meine unbewußten Ängste sind abgebaut.

Auflösung von übertragenen körperlichen Schmerzen

Mit meinen Ängsten habe ich viele Gefühle überdeckt, insbesondere auch die Schmerzen, die in der Therapie voll zugelassen werden müssen. So verspürte ich im Alltag öfters einen stechenden Schmerz im rechten Hoden. Ängste kamen auf und ich wollte einen Arzt aufsuchen. Doch in der Regression, mit Hilfe der endogenen Wahrnehmung, konnte ich nochmals erleben, wie der Arzt mich nach der Ankunft im Spital untersucht.

Sie erinnern sich sicher noch daran, wie ich nach der Geburt im Walde zusammen mit meiner Mutter ins Spital gebracht wurde. Immer noch in der Regression, stellt der Arzt bei seiner Untersuchung fest, daß mein linker Hoden bereits draußen, aber der rechte noch im Bauch eingeklemmt ist. Ich fühle einen stechenden Schmerz. Gleichzeitig habe ich sehr kalte Füße, Zähneklappern, große Angst, dazwischen Hustenanfälle und Schleimauswurf.

Vorerst überlegt er, geht dann zum Instrumentenschrank, holt sich ein Skalpell und eine Operationschere heraus und desinfiziert diese Instrumente. Ich kann tatsächlich Chloroform riechen. Ein Assistenzarzt steht oben bei meinem Kopf, meine Füße sind fixiert. Der Arzt schneidet ohne Betäubung in der Leistengegend auf und versucht, mit seinem Finger den Hoden im Leistenkanal hinunterzudrücken. Ich schreie und brülle. Es geht nicht. Er überlegt und diskutiert mit seinem Assistenten. Dann entscheidet er sich, doch nochmals zu probieren. Er drückt und drückt. Dabei wird die Austrittsstelle des Samenleiters am Hoden zusammengedrückt und leicht verletzt. Ich werde von den Schmerzen bewußtlos.

Später werde ich zur Kontrolle zum Arzt gebracht. Ich habe wieder kalte Füße, Zähneklappern und Angst. Er reißt das Pflaster von der Wunde und zieht die Fäden heraus. Dann liege ich wieder mit enormen Schmerzen am rechten Hoden, an der Operationsnarbe im Bettchen. Um die Schmerzen zu verringern, mache ich Hospitalismusbewegungen. Ich habe am ganzen Körper kalt, verspüre massive Einsamkeitsgefühle und Angst.

Durch das intensive Durchleben dieses nachgeburtlichen Ereignisses in der Regression konnte ich diese Geschichte aufarbeiten. Seither sind im Alltag keine Schmerzen mehr am rechten Hoden aufgetreten.

Wie meine ersten zwischenmenschlichen Gefühle abgewürgt werden

Ich liege in der Regression im Säuglingsaal. Drei bis fünf andere Säuglinge liegen ebenfalls in Bettchen mit Gitterstäben und mit Rollen an den Beinen; ein Wassertrug, der Kochherd und die Säuglingswaage sind im Raum erkennbar. Ich schreie wegen der massiven Schmerzen der Hodenoperation und habe Sehnsucht nach Gehaltenwerden. Nun kommen Gefühle zur Kinderschwester auf, Sehnsucht nach ihrer Nähe. Sie ist die einzige Person, von der ich Zuneigung erwarten kann.

Die Kinderschwester gibt mir Fencheltee. Ich beruhige mich in ihren Armen. Dann legt sie mich zurück ins Bettchen. Ich brülle los, da mich wieder die körperlichen Schmerzen und die Einsamkeitsgefühle plagen. Darauf schiebt sie mich mit dem Bettchen in die Putzkammer, damit die anderen Säuglinge nicht durch mich gestört werden. Die dunklen Vorhänge reichen von der Decke bis Boden. Eine schwache Lampe erhellt den Raum. Die Gefühle sind vorerst weg – massiv verdrängte Gefühle – ich empfinde ein Gefühlsloch.

Nach und nach kommt Sehnsucht nach einer Bezugsperson auf. Aber, Mama wollte immer wieder an mein Leben; der Arzt hat mich durch die Operation am rechten Hoden „gequält“; die schwarzeingekleidete Krankenschwester hat mir durch ihre Rücksichtslosigkeit enorme Schmerzen zugefügt und die Säuglingschwester hat mich nun „bestraft“.

Durch Hospitalismusbewegungen versuche ich die Schmerzen zu verdrängen. Intensive Trauer und Betroffenheit über die Strafe kommt hoch. Plötzlich widersteht mir die abgestandene Luft in der Putzkammer, der Staub erzeugt Husten- und massive Erstickungsanfälle. Dann kommen in der Regression weitere Gefühle. Beim ersten Versuch in meinem Leben, warme zwischenmenschliche Gefühle zu entwickeln, werden diese unterdrückt. Die Kinderschwester schiebt mich in die Putzkammer und läßt mich mit meinen Schmerzen und Gefühlen alleine. Ich werde massiv enttäuscht.

Ich erlebe die Einsperrung in der Putzkammer als Vertreibung aus dem Paradies. Die ganze Schwangerschaft verbrachte ich in einer extrem lebensfeindlichen Umgebung. Die Kinderschwester zeigt mir eine andere Seite. Ich mag ihre Nähe, ihre Fürsorge, ihre Ausstrahlung und ihre Ausdünstung. Sie ist ruhig und entspannt. Ihr Körperkontakt beruhigt mich. Ich nehme die Unterschiede zwischen Mama und der Kinderschwester intensiv wahr. Ich fühle mich glücklich und geborgen. Ich möchte diese neuen Gefühle weiterhin erleben.

Und nun die Enttäuschung in der Putzkammer. Ich kann plötzlich meine Gefühle nicht mehr verstehen und mich nicht mehr darauf verlassen. Alles war Illusion! Solche Annehmlichkeiten und schönen Gefühle sind nicht für mich bestimmt. Auf Gefühle anderer Menschen ist kein Verlaß!

Die Situation in der Putzkammer ist nicht spektakulär, hat aber mein Leben sehr stark beeinflußt. Die Enttäuschung ist derart massiv, daß damals die positiven zwischenmenschlichen Gefühle verdrängt werden. Ich lebe seither mit dem Grundgefühl, daß Glück, Zufriedenheit, Harmonie für andere ist, aber nicht für mich. Auch der liebste Mensch wird mich eines Tages abweisen. Es kommen viele Erinnerungen auf, wo dieses Gefühl plötzlich da war, bei Gesellschaftsanlässen und auch bei neuen Beziehungen. Wenn zusätzlich noch die Abhängigkeitsbedrohung aufkam, dann war für mich höchste Alarmstufe.

Durch das intensive Nacherleben der Gefühle in der Putzkammer wurden mir die massiven Übertragungen im Alltag bewußt. Derartige Übertragungen kann ich jetzt besser erkennen und bewußter damit umgehen.

Beziehungsängste

In den letzten Wochen und Monaten bin ich immer wieder mitten in der Nacht mit größten Ängsten aufgewacht, die ich jeweils logisch nicht nachvollziehen konnte. Die Abwehr der Ängste kosteten mich viel Kraft und Energie. Ich empfand es als vordringend, hinter diese Ängste zu kommen!

Auf der Matte, in der Therapie, verspüre ich vorerst einen starken Kopfdruck und beidseitiges starkes Ohrenpfeifen. Dazu kommen Zähneklappern, Husten- und Erstickungsanfälle; ich bin enorm unruhig und große Ängste kommen auf. Ich bin etwa zwei bis drei Jahre alt. Jemand ist in der Nähe meines Bettes. Ich kann die Person noch nicht erkennen. Es muß ein massiver Vorfall vorliegen, da ich enorm abwehre.

Vorerst liege ich in der Regression im Bett, erwache und werde durch ein intensives Licht geblendet. Nun erkenne ich, daß mein Vater im Bademantel an meinem Bett steht. Er reißt mich hoch und nimmt mich in sein Bett. Um mich ruhig zu stellen, steckt er mir den mit Honig beschmierten Schnuller in den Mund. Er spielt mit meinem Glied und mißbraucht mich auf übelste Weise. Ich verspüre, wie die Süße des Honigs das Unangenehme, den Ekel und die Ängste überdeckt. Meine Gefühle sind weg – nur die Süße des Honigs – wieder ein Gefühlsloch!

Diese Spiele wiederholen sich in verschiedenen Varianten, immer, wenn die Mutter abwesend ist. Dann fällt meiner Mutter mein mit Blut und Jod verschmierter Po auf. Mein Vater war zu weit gegangen. Er verteidigte sich damit, daß mein Hinterteil beim Windelwechseln ganz wund gewesen wäre, deshalb mußte Jod aufgetragen werden. Auf die Wiedergabe der Details der Mißbräuche, die ich alle intensiv wiedererlebt habe, möchte ich hier verzichten.

Ich empfinde meinen Vater bei diesen Mißbräuchen als übermächtig. Durch diese Mißbräuche wurde ich massiv in meiner Persönlichkeit verletzt. Später, während meiner ganzen Jugend fühlte ich mich durch meinen Vater eingeschüchtert und bedroht und konnte meine Ängste nie begründen. Die Mißbräuche hatte ich komplett aus meinem Bewußtsein verdrängt.

Einige Erinnerungen aus jener Zeit sind mir aber noch im Bewußtsein geblieben oder wurden später erzählt. Ich hatte damals ein enormes Schlafbedürfnis, litt unter Bettnässen, Schüchternheit und einer enormen Ängstlichkeit. So wurde ich als kleiner Junge einmal von älteren Knaben eingeschüchtert. Meine Ängste wurden dadurch derart massiv, daß ich nicht mehr nach draußen zum Spielen gehen wollte. Mein Verhalten soll sehr gestört gewesen sein. Darauf wurde ich durch meine Eltern für einige Wochen in ein Kinderheim gesteckt, um in einer anderen Umgebung zu vergessen.

Darauf verspüre ich in der Regression wiederholt ein Jucken an den Hoden. Dies führt mich zum Mißbrauch meiner Mutter, als sie im Alter von etwa 6–12 Monaten an meinen Geschlechtsteilen fummelt. Nachdem ich als Säugling oft unter Einsamkeitsgefühlen litt, bekomme ich plötzlich Zuneigung, Aufmerksamkeit und Körperkontakt durch meine Mutter. Sie geilt sich an mir auf, ich verspüre ihre Kopfhaare auf meinem Bauch und an meinen Oberschenkeln. Dann legt

sie mich auf ihren Bauch und drückt und reibt mein Gesicht in ihre honigbeschmierte Scheide. Ihre Schamhaare kitzeln mich unangenehm und der Honig verstopft meine Nase, ich bekomme Husten- und Erstickungsanfälle. Ihr Körper- und Intimgeruch widersteht mir. Sie ist erregt, schwitzt und stöhnt. Ich verspüre, wie das Zittern des Orgasmus durch ihren Körper geht.

Angst, Wut, Ekel überkommt mich. Ich möchte auf Distanz gehen, fühle mich erniedrigt, gebraucht, besonders, als ich weggeschoben werde und mein Vater, der bis jetzt amüsiert zugeguckt hat und nun auch erregt ist, sich auf meine Mutter legt und mit ihr einen Geschlechtsakt vornimmt.

Meine Welt war damals nicht so heil, wie andere und ich mir selbst immer wieder vorgemacht hatte. Meine Eltern haben durch ihre menschenverachtenden und perversen Spiele meine persönliche und sexuelle Integrität massiv verletzt. Meine dazugehörenden Gefühle hatte ich komplett verdrängt. Meine damaligen Ängste habe ich aber im Alltag massiv auf Frauen und generell auf alle zwischenmenschlichen Beziehungen übertragen. Oft kam eine massive Angst auf, ich könnte für irgend etwas mißbraucht und dann weggeschoben werden. Dadurch wurde ich sehr mißtrauisch gegenüber jedermann und jeder Frau. Es wurde mir bewußt, daß ich damit aber meine Lebenslust, Lebensqualität und Lebensfreude aufs schwerste beeinträchtigt habe.

Vor einigen Monaten hatte ich meine langjährige, neurotische Ehe aufgelöst. Nun habe ich kürzlich Vroni kennengelernt. Angst vor dem Eingehen einer engeren Beziehung kommt auf. Wieder übertrage ich massiv. Ich verspüre einerseits ein Bedürfnis nach einer Beziehungen mit Vroni – aber ja nicht zu eng, sonst kommen Ängste und sogar Panik auf. Es ist ein Teufelskreis: Oft verspüre ich Einsamkeitsgefühle – dann kommt wieder ein Bedürfnis nach einer zwischenmenschlichen Beziehung auf – massive Angst vor Nähe verhindern dies – ich gehe wieder auf Distanz.

Wohl habe ich die Mechanismen dieser Beziehungsängste erkannt. Die damit zusammenhängenden Gefühle waren aber sehr intensiv verdrängt. Ich muß weitere Anstrengungen unternehmen, um diese Beziehungsängste aufzuarbeiten. Dazu muß ich in immer wieder in die Primärsituation zurück und alle Gefühle intensiv zulassen. Nur so lösen sich die Ängste auf.

Die Veränderungen meines täglichen Lebens durch die Therapie

An der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie fasziniert mich immer wieder, daß ich viele meiner Verhaltensmuster in der Regression wiedererkenne und eine Verbindung zu meinem täglichen Leben schaffen kann. Ich komme damit zum Ursprung meiner Verletzungen, zur Ätiologie. Dort wurden meine Verdrängungen gebildet. Diese Erkenntnisse helfen mir, Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen. Damit kann ich Veränderungen im täglichen Leben auch bewußt einleiten.

Meine Abwehrmechanismen sind sehr stark. Um Übertragungen aus der Primärebene in die Gegenwart zu vermeiden, muß ich besonders auf den Zeitsprung achten. Mit meinen ausgefeilten Fähigkeiten bei der Anwendung von Strategien und Taktiken versuche ich nämlich sonst, die unerfüllten primären Wünsche auf dem Umweg über die Übertragung in der Gegenwart zu erfüllen.

Meine enormen Grundängste sind: Angst vor Abweisung, Einsamkeit, Ausgeliefertsein und vor engen Beziehungen. Erst das Bewußtwerden in der Therapie ermöglichte mir, diese Ängste zu erkennen und abzubauen.

Ebenfalls habe ich intensiv die Wirkung verspürt, wenn ich in der Regression zu einer bestimmten Situation alle Gefühle ausleben konnte. Mein Körper wurde schwer, eine gleichmäßige Körpertemperatur stellte sich ein. Ich verspürte ein Kribbeln in verschiedenen Körperteilen und oft durchliefen mich Energiewellen. Dabei konnte ich auch Farben erkennen. Die Energiefelder bewegen sich dahin, wo der Schmerz zugelassen wird. Durch die Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf diese Stelle werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und wirksam. Es kommt damit zu einem Selbstheilungseffekt!

Über Mangel an materieller Lebensqualität hatte ich mich in meinem Leben kaum zu beklagen. Für das Wohl am Leib war meist gesorgt – das Wohl der Seele hat aber in meinem Leben sehr gelitten. Menschliche Nähe, Vertrauen, Verbundenheit, Freude, Gelassenheit und echte Freundschaft sind zu kurz gekommen. Die Zusammenhänge mit meiner Vergangenheit werden immer klarer – nicht nur vom Kopf sondern auch von den Gefühlen her. In kleinen Schritten gelingt es mir, bewußter, mit mehr Lebenslust und Lebensfreude zu leben.

Meine Tiefenpsychologische Basis-Therapie ist noch nicht abgeschlossen, sie hat aber enorm viel in mir in Bewegung gesetzt.

II. Die Tiefenpsychologische Basis-Therapie der 2. Generation

Die Therapie meiner Tochter Nancy

Meine 24jährige Tochter Nancy entschloß sich ebenfalls zu einer Tiefenpsychologischen Basis-Therapie, nachdem sie oft unter Ängsten litt und diese begannen, ihr tägliches Leben sehr stark zu behindern. Oft hatte ich den Eindruck, daß sie abwesend war. Prüfungen, aber auch Konfrontationen mit Lehrern und Vorgesetzten lähmten sie. Aus ihrem Therapieprotokoll, das sie mir zur Verfügung gestellt hat, konnte ich einiges erfahren, das mich sehr betroffen machte:

In der Therapie wurde sie von Einsamkeitsgefühlen, Langweile und Gleichgültigkeit geplagt. Sie erlebte nochmals sehr stark die mangelnde Beziehung ihrer Mutter zu ihrem ungeborenen Kind. Sie fror oft sehr stark während den Liegenen trotz der hohen Raumtemperatur von 22 °C.

Nancy hatte sich sehr stark mit der Mutter auseinandergesetzt. Sie entwickelte vorübergehend einen Allergie-Ausschlag auf der Kopfhaut, als sie in der Regression miterlebte, wie ihre Mutter Cortison gegen ihr eigenes Ekzem und ihre Neurodermitis-Schübe einnahm. Sie spürte, wie das Mittel über die Nabelschnur kam und einen Juckreiz an der Stelle auslöste, wo die Nabelschnur in den Bauch eintritt.

Nancy erlebte in der Regression, wie ihre Mutter mir, ihrem Vater, nach dem Arztbesuch ihre Schwangerschaft mitteilte. Dies war in der 5. oder 6. Woche. Sie spürte, wie ich damals über die Mitteilung der Schwangerschaft erschrak. Sie hat dies immer wieder in der Regression erlebt. Sie schrieb in ihrem Protokoll, daß der Schreck ihres Vaters sie sehr verunsichert hatte.

Ich kann ihre Beschreibung bestätigen. Ich erschrak damals über die schnelle Schwangerschaft meiner Frau. Wir waren erst kurz verheiratet, meine Frau hatte

eine neue Stelle angetreten. Wir waren nicht auf eine Schwangerschaft vorbereitet.

Im folgenden beschreibt Nancy selbst noch weitere Erfahrungen in der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie:

„Im Alltag hatte ich oft Minderwertigkeitsgefühle, fühlte mich in vielem unfähig und hatte dauernd Angst davor, etwas falsch zu machen. Oft fühlte ich mich von meiner nächsten Umgebung auch nicht ernst genommen. Vor der monatlichen Regel hatte ich regelmäßige Tiefs und fühlte mich dadurch auch sehr hilflos und der gegebenen Situation ausgeliefert. So hatte ich auch dauernd Angst davor, selbst schwanger zu werden, was ich mir logisch nicht erklären konnte.

Meine Tiefs vor der Periode lösten auch häufig hohe Fieberschübe aus, vor allem, wenn ich mich in einer neuen Situation befand, wie zum Beispiel, als ich gerade mit meiner 2. Ausbildung angefangen hatte. Damals fühlte ich mich so tief, einsam und unfähig, daß ich mir eine schwere Grippe zuzog. Der Arzt gab mir dann auch ein Mittel gegen meine momentane Depression.

Ich spürte, daß ich durch etwas in meinem Leben behindert wurde, kannte aber den Ursprung meiner Ängste und Schwierigkeiten nicht. Durch meinen Vater bin ich dann darauf gekommen, daß mir die Therapie von Wolfgang Hollweg weiterhelfen könnte.

Schnell hatte ich begriffen, daß mich wirklich nur die Tiefenpsychologische Basis-Therapie weiterbringen wird und habe mich für jene Zeit völlig auf die Therapie konzentriert und alle Ablenkungen um mich herum ignoriert. Es stand nie zur Debatte, meine Mutter, meinen Großvater oder sonst irgend jemanden anzuklagen. Es ging nur darum, meine Vergangenheit aufzuarbeiten. Es wurde mir auch klar, daß mir nicht nur die Erkenntnisse der Vergangenheit helfen konnten, meine Probleme aufzuarbeiten, sondern auch absolut ausschlaggebend war, daß ich meine gegenwärtigen Probleme in die Aufarbeitung einbeziehen mußte.

In der Regression habe ich in der Gebärmutter meiner Mutter vorerst nur ätzende Leere, Isolation und Langeweile wahrgenommen. Immer wieder mußte ich achtgeben, daß ich diese Gefühle nicht auf meine Therapie übertrug. Mir wurde bewußt, daß sich zwar damals meine Mutter gegen außen auf mich freute, aber die echten Gefühle, die ein werdender Mensch braucht, nicht geben konnte. Bei den täglichen Situationen während der Schwangerschaft wurde ich nicht einbezogen. Plötzlich wurde mir bewußt, daß ich jene Erfahrungen während der Schwangerschaft auf die Gegenwart übertrug. Ich fand den Grund, wieso ich mich in meinem Alltag oft passiv verhielt. Diese Erkenntnis machte für mich echt Sinn.

Andererseits bin ich in der Regression auch an Situationen während der Schwangerschaft heran gekommen, wo ich meine Mutter sehr stark spürte, wie zum Beispiel, als sie Cortison einnahm oder ein bißchen zu viel Alkohol zu sich genommen hatte: Durch das Cortison hat es mich auf der Haut sehr gejuckt und durch den Alkohol wurde ich in einen Zustand des Rausches versetzt. Gleichzeitig fühlte ich mich sehr hilflos.

In der Regression erlebte ich verschiedene Situationen wieder, die komplett aus meinem Bewußtsein verdrängt waren. Im Alter von etwa 2 Jahren wurde ich von meinem Großvater massiv mißbraucht. Ich fühlte mich dabei enorm ausgeliefert und in meiner Persönlichkeit verletzt. Es wurde mir bewußt, daß ich jenes

Geschehen unbewußt auch auf die Gegenwart übertrug. Ich erkannte den Grund, wieso ich mich im Alltag oft von Männern bedroht fühlte. Auch wurden diese zuvor unerklärlichen Tiefs vor der Monatsregel offensichtlich. Wenn ich Angst vor einer mir neuen, bedrohlich erscheinenden Situation verspürte, so wie dies zum Zeitpunkt des Mißbrauchs war, projizierte ich dies im täglichen Leben auf meine Umgebung.

Diese Mißbräuche erschienen immer wieder während der Therapie. Ich hatte die Gelegenheit, diese sehr negativen Eingriffe in meine Persönlichkeit aufzuarbeiten. Nach meiner sechswöchigen Therapie habe ich diese Tiefs nie wieder im früheren Ausmaß erlebt.

Inzwischen habe ich 7 1/2 Wochen Therapie hinter mir. Ich habe mich in den zwei Jahren seit der Therapie ersichtlich verändert, fühle mich frei und strahle dies auch aus. Ich kenne keine Blockaden mehr, die zuvor mein Leben dauernd behindert haben. Ich fühle mich auch viel selbstsicherer und komme bei meinen Mitmenschen auch viel besser an. Dank dieser Selbstsicherheit lasse ich mich auch nicht mehr so rasch aus dem Konzept bringen und bin nun auch dazu fähig, mich gegenüber der Umgebung zu behaupten. Auch habe ich dank der Therapie gelernt, auf meine Intuition zu hören, was ich sehr nützlich finde.

Was ich früher nur mit großen Anstrengungen fertiggebracht habe, schaffe ich nun mit halber Kraft. Ich bin mir sehr bewußt, daß diese Therapie meine große Chance war, mein Leben so positiv zu beeinflussen. Ohne diese Therapie wäre ich möglicherweise von Medikamenten abhängig geworden. Sollte in meinem täglichen Leben wieder ein einschneidendes Problem auftauchen, käme für mich nur eine Fortsetzung der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie in Frage.“ Nancy.

Die Therapie meines Sohnes Andy

Mein 22jähriger Sohn Andy entschloß sich im letzten Jahr ebenfalls zur Tiefenpsychologischen Basis-Therapie. Auch er hatte für die Fortschrittskontrolle während seiner Therapie ein Tagebuch geführt. Den Auszug, den er mir für diesen Bericht zur Verfügung stellte, habe ich etwas strukturiert und leicht gekürzt. Seine beschriebenen Ereignisse kann ich voll bestätigen.

Für die sechs Wochen der Intensivtherapie hatte sich Andy Ziele vorgenommen. Er wollte Aufschluß über einige ihn immer wieder belastende Fragen erhalten. Im folgenden wird Andy seine Ziele, Wahrnehmungen und Erkenntnisse selbst beschreiben:

„Als erstes möchte ich eine Erklärung für die schlechte Beziehung zu meiner Mutter finden. Ein zweiter Punkt ist die Ausmerzungen meiner Probleme mit Frauen, die sicher sehr stark mit denen meiner Mutter zusammenhängen. Als dritter Punkt möchte ich die psychischen Probleme allgemeiner Art lösen, wie Hypochondrie oder andere Ängste, die mein Leben extrem einschränken. Als vierter Punkt möchte ich meine Beziehung zu Menschen allgemein verbessern, damit ich sie besser spüren kann. Als fünfter Punkt möchte ich für meinen Beruf profitieren.“

Schnell bin ich in die Regression gekommen. Bald habe ich in der Therapie die äußerst grausame Erfahrung gemacht, daß mich die eigene Mutter nicht wahr-

nimmt und sogar ablehnt. Ich erlebe, wie meine Mutter die Treppe hinunter fällt und sich anschließend keine Gedanken darüber macht, ob es mir noch gut geht. Im Gegenteil! Ich bemerke ihre Abneigung gegenüber mir und wie sie versucht, ihren Treppensturz vor meinem Vater zu verbergen. Mir ist beim Sturz glücklicherweise körperlich nichts geschehen. Doch seelisch habe ich schon einen Schaden davongetragen. Mich packte Wut und ich schrie fast meine Lunge heraus. Auf diese Wut folgte eine riesige Enttäuschung und Traurigkeit.

Jetzt ist mir auch klar, wieso ich mit etwa sechs Jahren den lebenden Hasen meiner Schwester jene Treppe hinuntergeworfen habe.

Zuerst konnte ich nicht genau wahrnehmen, wo ich mich in der Regression befinde. Ich bekomme einen Schreckensanfall und sehe mich beim Autounfall meiner Eltern in Spanien. Meine Mutter schreit meinen Vater an. Es geht ihr aber nicht um mich, also um ihr werdendes Kind, sondern um sie selbst. Dabei trifft mein Vater gar keine Schuld, sondern dieser Spanier, der die enge Kurve abschnitt, war schuldig. Ich bekomme eine Riesenwut in mir. Ich hatte mich in der Folge in eine andere Position gedreht. Und die streiten sich um etwas Unwichtiges. Ich verspüre Enge in der Brustgegend und ein Herzstechen.

Dann sehe ich meine Mutter in der Regression beim Skilaufen. Ich bekam jede Bewegung meiner Mutter mit. Es schüttelte mich ordentlich durch. Ich bemerke, wie meine Mutter Angst hat und ich natürlich auch. Ich bekomme ein Engegefühl am Hals. Nochmals erlebe ich die ganze Geschichte von der Abfahrt zu Hause bis zur Seilbahnfahrt. Erstaunlich war das Empfinden des Druckabfalls mit zunehmender Höhe der Seilbahn. Ich nahm Blähungen, Kopfschmerzen, Herzstechen, Gähnen, also Sauerstoffmangel, wahr. Die Abfahrt war schrecklich. Ich spürte jede Bewegung meiner Mutter bis ins Detail.

Dann komme ich an einen sehr wichtigen Punkt in der Therapie. Die Bedrohung, die ich in gewissen Situationen durch meine Mutter verspüre, wenn sie ihren Aktivitätszwang auslebt, wurde für mich sehr deutlich.

Ich kriege einen extremen Wutanfall, als ich mit enormen Krämpfen und Spannungen umhergeworfen werde. Ich verspüre Haß und Enttäuschung, wehre mich mit allen Gliedern und am liebsten würde ich alles zusammenschlagen. Darauf kommen Schmerzen in der Leistengegend und an den Ellenbogen auf. Die Hände sind naß und Füße kalt. Ich bin mir sicher, daß dieses Hin- und Herschütteln vom Tennisspiel meiner Mutter kommt. Ich kann sogar Ihre Freundinnen erkennen, mit denen sie spielt.

Nach wiederholtem Schütteln kommt eine extreme Wut auf. Wieder spielt meine Mutter Tennis, was bei mir zu Schmerzen an allen Körperteilen führt. Weiter empfand ich Schmerzen im Beckenbereich, genauer über dem Becken bei den Nieren.

Gleichzeitig verspüre ich ein Jucken an der Nase und um den Mund. Dieses Jucken wird derart intensiv, daß ich versuche, dies mit der Zunge zu lindern. Das Jucken kommt von der Cortisonsalbe, welche meine Mutter gegen gegen ihre Hautprobleme verwendet. Mit diesen Juckreizen sind bei mir immer Wutanfälle und Haß verbunden. Beim Zurückverfolgen kann ich erkennen, wie meine Mutter mit Nancy im Garten spielt und Blütenpollen die Haut meiner Mutter reizen. Dieser Juckreiz geht bis zu meiner Haut. Dann geht meine Mutter ins Badezimmer, um ihre Haut mit Cortisonsalbe einzuschmieren.

Ein Wahnsinnsenerlebnis hatte ich darauf in der Regression. Ich sehe mich als kleiner Fötus im Bauch meiner Mutter in aufrechter Haltung. Erstaunlich ist, wie detailliert ich alles wahrnehmen kann. Ich sehe mich als Fötus klar und deutlich in allen Details. Zum Beispiel kann ich die Augenbrauen, den Mund und die Stupsnase erkennen.

In der Regression werden immer mehr Dinge deutlich erkennbar. Ich sehe meine Mutter beim Spazieren. Ich fühle mich sehr wohl dabei. Es ist Herbst, ich kann auch das Rascheln der Herbstblätter wahrnehmen. Auch Papa ist dabei. Alle lachen. Meine Schwester ist ganz speziell lustig.

Irgend etwas ist aber plötzlich zwischen meiner Mutter und meinem Vater. Im Auto, auf der Fahrt nach Hause, wird die Spannung immer stärker. Mir wird zunehmend unwohl. Ich beginne wieder, mit den Füßen abzureagieren. Zuhause folgt dann der Höhepunkt des Konfliktes. Anschließend ist meine Mutter in der Küche und bereitet Spaghetti mit Tomatensauce zu.

Dann bin ich in der Regression kurz vor der Geburt. Ich sehe meine Mutter bei einem Firmenanlaß, wo sie zu viel Wein trinkt. Wie schon bei früheren Gelegenheiten, wirkt sich dies dann bei mir als Übelkeit aus. Gleichzeitig muß ich wegen Sauerstoffmangel gähnen. Aber auf einmal nehme ich nichts mehr wahr, ich fühle mich wie besoffen.

Nach der Therapie-Liegung bin ich durch das Nacherleben des übermäßigen Alkoholkonsum meiner Mutter torkelnd aufgestanden. Es wurde mir bewußt, daß ich durch mein gelegentlich übermäßiges Gesauffe im Alltag dieses Gefühl der Gleichgültigkeit von damals neurotisch wiederholen möchte.

Dann sah ich in der Regression meine Mutter im Bett liegen und ihre Wehen setzen ein. Ich sehe mich mit meinem Rücken zur Wirbelsäule meiner Mutter gedreht. Meine Nabelschnur verläuft zwischen meinen Beinen durch in die Plazenta hinein. Diese war jedoch grau-weiß und mit dicken Adern durchzogen. Der Sollzustand der Plazenta wäre eine rosa, fein strukturierte Oberfläche, die normalerweise gut durchblutet ist.

Ich fühle mich vorerst durch den Alkohol absolut ruhig gestellt. Aber plötzlich werde ich wütend. Ich beginne zu strampeln und mich zu bewegen. Ich fühle mich mit dem Kopf und den Schultern in einen Trichter gedrückt. Der Druck auf den Kopf und die Schulter nimmt zu. Die Schmerzen in den Schultern verlagern sich dann in die Unterarme.

Dann bin ich draußen. Ich sehe, wie mich der Arzt an den Füßen hochhält, mit dem Kopf nach unten. Dabei läuft mir Schleim aus dem Mund. Der Druck vom Blut, das in den Kopf fließt, ist sehr unangenehm. Danach werde ich auf einen Tisch gelegt. Der Arzt kommt mit einer Art Schere, mit der er das Blut abklemmt. Anschließend schneidet er die Nabelschnur durch. Ich werde darauf in ein grünes Tuch gewickelt und zu meiner Mutter gebracht. Dadurch werde ich ganz unruhig. Ich möchte zu einer Mutter, aber nicht zu meiner.

Dann bringt mich die Hebamme in ein anderes Zimmer, um mich zu waschen. Ich sehe, wie die Hebamme mich mit einem Lappen in einem Becken wäscht. In diesem Moment nehme ich in meinem Gesicht relativ böse rote Flecken wahr und verfolge diese rückwärts. Ich erkenne die gelben Kugeln von der Cortisonsalbe meiner Mutter in meinem Blut. Ich verfolge auch, wohin diese Partikel wandern. Ich nehme wahr, daß diese Teile mit meinem Urin ins Fruchtwasser gelangen.

Dieser Stoff reizt mich nun an diversen Stellen am Körper, nicht nur im Gesicht, sondern auch am Penis und am Hals.

Schlußbetrachtung

Inzwischen sind mehrere Monate seit meiner sechswöchigen Tiefenpsychologischen Basis-Therapie vergangen. Viele meiner Probleme haben sich damals konkretisiert. Die Therapie hat mich ein großes Stück in meiner Persönlichkeitsentwicklung weiter gebracht:

Meine Probleme mit meiner Mutter haben sich konkretisiert. Ich kenne nun die Zusammenhänge, wie meine inneren Konflikte entstanden sind. Obwohl sich meine Mutter nicht verändert hat, kann ich mich heute wesentlich besser gegenüber ihr abgrenzen und besser mit den Konflikten umgehen. Auch hat sich mein Verhältnis zu Frauen wesentlich verbessert. Ich wünsche mir jetzt eine feste Beziehung.

Einige weitere Dinge konnte ich auflösen oder wesentlich abschwächen. Dabei denke ich an meine alltägliche Übertragung, die mir Feinde einreden läßt, obwohl keine da sind. Die Bedrohungen, die ich nie zuordnen konnte, kann ich nun eindeutig auf Bedrohungen in meiner vorgeburtlichen Kindheit zurückzuführen. Ich bemerke dies daran, daß ich mich nicht gleich angegriffen fühle, sondern viel lockerer mit Mitmenschen umgehen kann als früher. Ich bin inzwischen in der Lage, Situationen und Menschen besser wahrzunehmen und mich entsprechend zu verhalten.

Meine Krankheitsangst ist inzwischen praktisch aufgelöst. Ich habe zwar manchmal noch das Gefühl, eine schlimme Krankheit zu haben, weiß aber nun, wie ich mit diesem Problem umgehen muß.

Einige Verhaltensweisen sind noch zurückgeblieben, bei denen ich in Zukunft sehr vorsichtig sein muß: Mein Konsum von Alkohol und Nikotin. Um auch diese Abhängigkeit besser unter Kontrolle zu bringen, beabsichtige ich, die Tiefenpsychologische Basis-Therapie fortzusetzen.

Danksagung. Danken möchte ich Wolfgang H. Hollweg für seine fachliche Unterstützung und Dr. Ludwig Janus für seine Ermunterung zur Publikation dieses Berichtes.

Literatur

Hollweg WH (1995) Von der Wahrheit, die frei macht. Erfahrungen mit der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie. Mattes, Heidelberg