



Wie ich mir richtig guttue

*Gisbert erforscht diesmal nichts Neues,
aber macht eine umso großartigere Entdeckung:
Er entdeckt einen übersehenen Schatz
und bekommt den größten Hebel für
ein glückliches Leben in die Hand gedrückt.*

TEXT
Gisbert Knüphauser
ILLUSTRATION
Stephanie Wunderlich

a

Auf dem Heimweg von meinem Gespräch mit dem Psychotherapeuten Dr. Peter Schütz war ich berührt, verwundert, nachdenklich und erleichtert, aber vor allem war ich gespannt auf die nächsten fünf, sechs Monate meines Lebens.

Das Gespräch war nämlich ganz anders verlaufen als geplant.

Aber alles der Reihe nach.

Es geht ja in meinen Berichten immer ums Erforschen neuer Wege in ein leichteres, angenehmeres, gesünderes Leben. Ich mag das sehr, dieses rastlose Her-

umsuchen, weil es mich an wundersame Orte führt, an Grenzstationen der Wissenschaft, also dorthin, wo sich Horizonte erweitern.

Aber bei all dem Stöbern und Suchen und Herumforschen kann schon passieren, dass man dem Naheliegenden davonläuft.

Eigentlich sollte dieser Bericht von EMDR handeln, einer psychotherapeutischen Praxis, die vor allem in der Trauma-Behandlung verblüffende Erfolge bringt. EMDR (kurz für „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“, auf Deutsch so viel wie „Desensibilisierung und Wiederaufarbeitung durch Augenbewegungen“) wirkt über rhythmische Augenbewegungen aufs Gehirn, insbesondere auf Amygdala und Hippocampus. Wieso EMDR wirkt, weiß man nicht ganz genau. Aber man weiß, dass EMDR wirkt: Nach den Behandlungen fühlen sich Menschen sehr oft sehr viel leichter, klarer, auf rätselhafte Weise befreit, vor allem Menschen, die unter schlimmen Traumatisierungen leiden.

Bei all dem Stöbern und Suchen und Herumforschen kann schon passieren, dass man dem Naheliegenden davonläuft.

Ich habe mich mit Dr. Peter Schütz getroffen in der Absicht, EMDR genauer erklärt zu bekommen und mir, wenn ich schon da bin, in einer EMDR-Sitzung meine eigenen Traumata sozusagen über die Augen aus dem Hirn zupfen zu lassen. Dr. Schütz ist Experte in der Sache, EMDR ist eines der Tools in seiner Arbeit als Psychotherapeut, er bildet andere Therapeutinnen und Therapeuten in EMDR aus. Das klang insgesamt nach einer runden, spannenden und nützlichen Geschichte.

Aber dann kam, wie gesagt, alles anders.

Ich saß bei Dr. Schütz auf der Terrasse, erzählte ein wenig über meine eigenen Traumatisierungen, Eltern, Schule und so weiter, was sich halt so ansammelt über die Jahrzehnte, ich plauderte allgemein

über die zunehmende Traumatisierung unserer Gesellschaft und dass ich eben von EMDR gehört hätte, dieser wundersamen Therapiemethode, die über die Augen das Gehirn neu kalibriert sozusagen.

Ich dachte, Dr. Schütz wird jetzt gleich nicken, verständnisvoll „Okay, okay“ sagen und lächeln, den Zeigefinger zücken und ihn vor meinen Augen langsam nach rechts und links führen, wie man das in EMDR-Videos sieht, ich werde in einen angenehm hypnotischen Zustand verfallen, werde mir selbst durch einen milden Schleier zuhören, wie ich über mein Seelenleben plaudere, davon zum Beispiel, dass ich mich nur dann als liebenswerter Mensch fühle, wenn ich eine auffallend gute Leistung erbracht habe, wie schwer es mir fällt, Zuneigung anzunehmen und Zuneigung zu empfinden, über die innere Unruhe, die Zerrissenheit, das Trau-

rigsein und die Lebensunzufriedenheit, die aus all dem entstehen, über Schuld und Scham und den ganzen Kram der Gefühle, die ich halt so mit mir herumschleppe.

Und dann, ein, zwei Stunden später, dachte ich, werde ich nach Hause fahren und die Welt umarmen wollen, weil ja, schwupp, enttraumatisiert.

Tatsächlich hörte mir Dr. Schütz zu. Aber statt zu nicken, begann er, langsam den Kopf zu schütteln. Je länger er mir zuhörte, wie ich so meine Traumatisierungen in ihrer ganzen Pracht vor ihm auffächerte, desto energischer schüttelte er den Kopf. Er mag das nämlich nicht, wenn man mit dem Wort „Trauma“ allzu salopp umgeht. Er hielt mir einen kleinen, strengen Vortrag über das Inflationäre und Unverhältnismäßige in unserem Einsatz des Begriffs, und ich glaube, da hat er recht. Wenn wir ehrlich sind, sind wir eine Gesellschaft der großen Gesten und der aufgerundeten Begriffe geworden.

Vielleicht hat das was mit Eitelkeit zu tun, vielleicht mit Selbstmitleid, vielleicht versprechen wir uns irgendwas von einer passiv aggressiven Grundhaltung zum Leben, vielleicht ist es einfach Mode geworden, jeder Laune einen therapierbaren Fachbegriff zur Seite zu stellen. Wir sind traumatisiert, wenn wir eine Jobabsage kriegen oder jemand im Internet etwas Unfreundliches über uns sagt. Unsere Kinder sind von einem Fünfer auf eine Mathe-Schularbeit traumatisiert oder wenn sie beim Völkerball einen Ball auf den Kopf kriegen.

Ein One-Night-Stand antwortet nicht auf unsere WhatsApps? Trauma!

Wenn das alles „Traumatisierung“ ist, wie nennen wir denn dann das, was Kindern geschieht, die über Jahre misshandelt werden oder die im Krieg aufwachsen?

Sind die dann genauso traumatisiert wie wir, wenn unsere WhatsApps ins Leere laufen?



Das war meine erste Lektion an diesem Nachmittag: dass es keine schlechte Idee wäre, ein bisschen genauer auf die Verhältnismäßigkeit zu achten in unserer permanenten Selbstdiagnose. Dass schmerzhafte Erlebnisse nicht automatisch ein Trauma einbrennen, dass der Chef nicht automatisch toxisch ist, wenn er sich einmal im Ton vergreift. Nicht jede Traurigkeit ist eine Depression, nicht jeder eitle Pimpf ist ein maligner Narzisst.

So kam es also, dass wir an diesem kühlen Nachmittag auf der Terrasse doch nicht über EMDR gesprochen haben, über dieses Spezialwerkzeug in der Behandlung von Traumata. Sondern über ganz andere Dinge. Zunächst über Disziplin, über Geduld, über Beharrlichkeit, über

Eigenverantwortung. Darüber, dass wir in den allermeisten Fällen selber dafür verantwortlich sind, dass es uns besser geht, und nicht der Therapeut oder irgendein Wundermittel.

Dr. Schütz, der selbst einen Schlaganfall hinter sich hat, meint, dass wir, die wir nicht im Luftschutzkeller aufgewachsen sind, die wir nicht vom Hungertod bedroht sind, die wir nicht jahrelang systematisch missbraucht wurden, dass wir, die so sind wie wahrscheinlich du und wie sicher ich, also Leute, die sich manchmal traurig und müde fühlen und fehl am Platz, die Ängste und Sorgen und innere Nöte haben, die vielleicht eine nicht ganz so perfekte Kindheit hatten, überforderte Eltern oder böswillige Lehrer, dass wir, bevor wir ganz tief im Spezialwerkzeug-



„Wie oft treffen Sie Freunde? Und zwar *einfach so*, um sie zu treffen, zu reden?“

kasten der Psychotherapie herumkramen, zuerst einmal die normalen Sachen machen sollen.

Und dass es dabei vor allem um eines geht: um Beharrlichkeit.

Dann sagte Dr. Schütz: „Schließen Sie mal die Augen und atmen Sie zwei-, dreimal tief ein.“

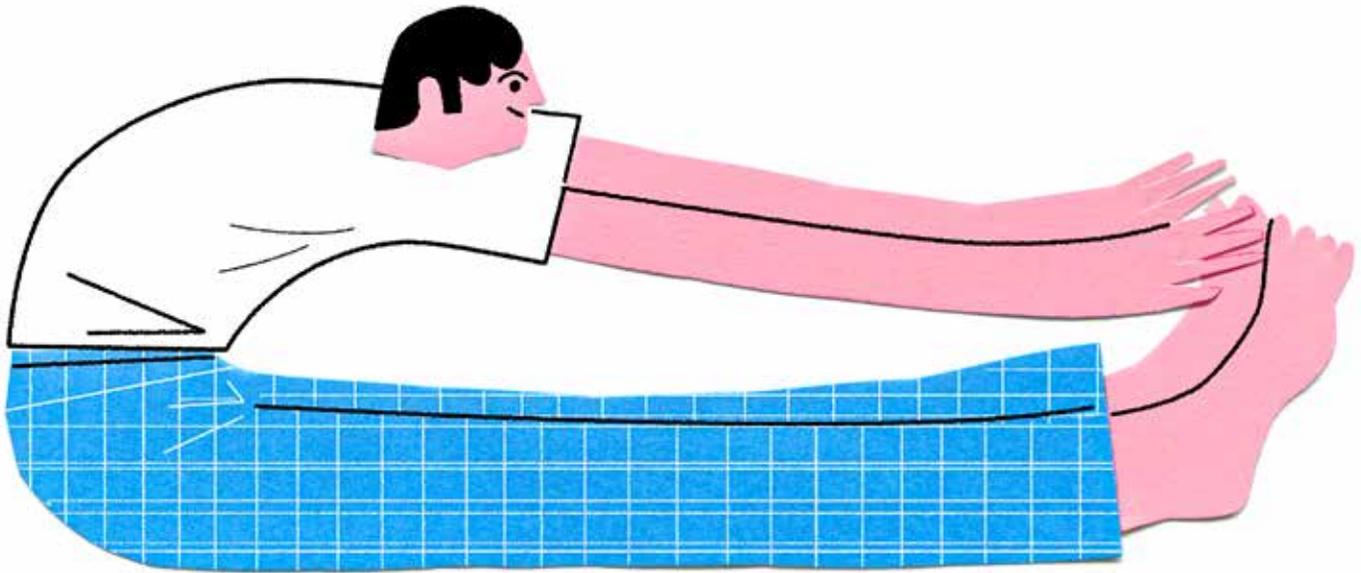
So wurde aus einem Interview eine therapeutische Sitzung.

„Was tun Sie und was unterlassen Sie, um zufrieden zu sein?“, fragte er mich. „Wie viel Bewegung machen Sie, wie oft sind Sie in der freien Natur? Welches Essen essen Sie, von dem Sie wissen, dass es Ihnen guttut? Was trinken Sie, das Ihnen gut- oder nicht guttut?“

„Ich weiß ja eh ...“, wollte ich antworten, aber bevor ich etwas sagen konnte, sagte Dr. Schütz: „Und zwar: Was *tun* Sie wirklich – regelmäßig, selbst –, dass es Ihnen gut geht?“

Ich antwortete dann doch nicht.

„Wie oft treffen Sie Freunde? Und zwar *einfach so*, um sie zu treffen, zu reden? Wie oft laden Sie Freunde zum Spaghetti-Essen ein? Schaffen Sie’s einmal pro Monat?“



Ich antwortete wieder nicht.

„Und haben Sie ein Hobby? Irgendwas, das Sie gerne tun?“

Ich hatte das Gefühl, wir waren in der zweiten Lektion des Nachmittags angelangt: dass man Dinge, von denen man weiß, dass sie einem guttun, halt auch wirklich, wirklich tun muss. Es ist so entwaffnend selbstverständlich: Ich weiß ja, dass ich viel besser schlafe, wenn ich abends noch einen kleinen Spaziergang mache und zwei Stunden bevor ich mich niederlege, nichts mehr esse. Ich weiß, dass zehn Minuten Dehnübungen am Morgen auch meinen Kopf elastischer machen, für den ganzen Tag. Ich weiß, dass es mir besser geht, wenn ich mit Freunden spazieren gehe, statt mit ihnen neben dem Fernsehen zu chatten.

Ich weiß es.

Aber ich tu's nicht.

„Überlegen Sie mal im eigenen Interesse“, sagte Dr. Schütz, „was Sie regelmäßig tun, dass es Ihnen besser geht. Körperlich, seelisch, in der Partnerschaft, mit Freundschaften.“

„Mit welchen Gedanken wachen Sie auf? Was sind Ihre Gewohnheiten am Morgen?“, sagte er ein wenig später. „Und zwar an einem ganz normalen Morgen. Es geht nicht um die Ausnahmen. Es geht um die Gewohnheiten. Es geht um das,

was Sie jeden Tag machen. Es gibt keinen größeren Hebel für ein glückliches Leben als den Alltag.“

In der dritten Lektion ging es um meinen grimmigen Umgang mit mir selbst, um meine innere dämonische Stimme, die mich von Menschen emotional fernhält, es ging um eine Muttersache, um eine Vatersache, um Dinge also, die ich für etwas sehr Persönliches und sehr Außergewöhnliches hielt.

Ich erzählte Dr. Schütz auf der Terrasse meine Geschichte, war tatsächlich ein wenig beeindruckt davon, wie komplex und verfahren das eigene Leben klingt, wenn man es jemand anderem in fünf Minuten erzählt, wie ein pessimistischer französischer Schwarz-Weiß-Film aus den Siebzigern, in dem dauernd filterlose Zigaretten geraucht werden, ich sah ihn an und sagte: „Schon ein bissl eine arge Geschichte, oder?“

Er blickte aus den Augenwinkeln rüber, lächelte und schüttelte den Kopf.

„Nein. Das ist überhaupt nicht ungewöhnlich“, sagte er. „Das Leben ist halt manchmal kompliziert.“

Er riet mir, meinem inneren Dämon bei Gelegenheit ein paar Fragen zu stellen. (Ich hab's gleich getan, und sie trieben meinem Dämon augenblicklich Tränen der Rührung in die Augen, das war

spooky.) Er riet mir, mein inneres Gisbert-Kind, also mich selbst als Sechs-, Siebenjährigen, ab sofort jeden Tag ein paar Augenblicke lang innerlich in den Arm zu nehmen, für ihn da zu sein, für seine Wut und seine Angst, ihm zu sagen, dass ich auf ihn aufpasse. „Aber jeden Tag, machen Sie's wirklich“, sagte er.

„Laden Sie drei Freunde ein, zum Puzzeln vielleicht. Gehen Sie mit einer Bekannten wandern, gehen Sie tanzen, auf einen Ball vielleicht, machen Sie so was. Haben Sie Kinder in der Verwandtschaft? Ja? Nichten? Sehr gut. Verbringen Sie Zeit mit ihnen, da erleben Sie, was Beziehung ist.“

„Seien Sie geduldig mit sich. Seien Sie geduldig und liebevoll mit Ihrem inneren kleinen Gisbert und mit Ihrem inneren Dämon. Beständig sein, freundlich sein. Sie werden sehen, wie Sie in kleinen Schritten vorankommen. Und Sie werden sehr viel weiter damit kommen, als Sie jetzt vielleicht glauben.“

„Wenn Sie nur das machen, kann in fünf, sechs Monaten viel passieren“, sagte er dann noch. „Sehr viel.“ ●

In der nächsten Ausgabe taucht Gisbert unter. Es wird spannend.