

Krise und Initiation

„Warum schreibe ich?...Um die Welt zu ertragen, um standzuhalten sich selbst, um am Leben zu bleiben...

Man möchte gehört werden, man möchte nicht so sehr gefallen als wissen, wer man ist...

Man gibt Zeichen von sich...man schreit aus Angst, allein im Dschungel der Unsagbarkeiten...Man hebt das Schweigen, das öffentliche, auf im Bedürfnis nach Kommunikation. Man gibt sich preis, um einen Anfang zu machen. Man bekennt: Hier steh' ich und weiss nicht weiter. Und all dies ungefragt.“

Max Frisch aus: Öffentlichkeit als Partner 1958

Entwicklungen beginnen meist nicht mit bewussten Überlegungen und Entscheidungen, sondern mit tief greifenden geistig-seelischen oder körperlichen Krisen. Sagen, Märchen und Mythen berichten davon: aus einer inneren oder äusseren Not heraus zieht der Held oder die Heldin in eine unbekannte, Angst machende Welt, wo er oder sie Gefahren oder Hindernissen begegnet, die es zu überwinden gilt. Oft sogar befindet er/sie sich in Todesgefahr. Die Helden sind ausserhalb der Gemeinschaft, allein auf sich und ihre Sinne gestellt. Mit dieser Kraft, die aus ihnen selber wächst, gelingt ein heilsamer Wandel. Man kann eine solche Krise als transformatorische Krise, als Wandlungskrise oder als eine schöpferische Krankheit bezeichnen, die eine neue Lebensphase initiiert. Wenn diese Krise überwunden wird, spricht Hartmut Kraft in seinem Buch „Über innere Grenzen“ von einer *Plusheilung*, denn sie bringt den Helden oder die Heldin nicht an den Ursprungsort in gleicher Weise zurück. Ein Wandel hat sich vollzogen in etwas Neues – die Initiation. Als Grundmuster einer solchen Wandlung legt er die Initiation der schamanischen Kultur dar.

Der Schamane oder die Schamanin gilt als erster Beruf der Welt, von den Geistern berufen zu einer umfassenden Aufgabe des Heilens. In seinem Ursprung liegen zum einen die Aufgaben des Priesters, der die Gemeinschaft durch rituelle Übergänge geleitet wie Geburt, Hochzeit, oder Tod. Zum Anderen ist der Schamane auch Heiler, welcher Körper und Seele vereint (später kam es in der Entwicklungsgeschichte zu einer Spaltung zwischen dem physischen Heilen durch den Arzt und der Heilung der Seele durch den Psychotherapeuten oder Seelsorger).

Die Berufung zum Schamanen beginnt meist mit einer lebensbedrohlichen Krankheit oder einer tief greifenden Sinnkrise. Diese Krise führt in die Isolation von der Gemeinschaft, zu einer Einkehr oder Séparation, wie sie Hartmut Kraft nennt. Hier scheint die Persönlichkeit mit allem Bisherigen zu brechen.

Das Ich des Berufenen darf im Rahmen dieser Konzeption zusammenbrechen - aus eigener Sicht wie auch aus der Sicht der Stammesmitglieder. Der Kandidat erfährt gerade dadurch Zuwendung und Nähe. Dieser quälende Prozess der Überforderung der bisherigen Bewältigungsmechanismen des ICHs, verbunden mit dem Abschied von alten Selbstdefinitionen als Schamane, die daraus resultierenden qualitativ neuartigen Beziehungen zu den Stammesmitgliedern: dieser Prozess wird entsprechend der Projektionsneigung nicht nur als innerer, psychischer Prozess wahrgenommen, sondern als von aussen zugefügter. In plastisch bildhafter, regressiv-imaginativer Weise tauchen die kulturspezifischen Geister auf, die den Kandidaten zerstückeln - ein durchaus zutreffendes Bild für den ablaufenden seelischen Prozess!

Wenn sich der Initiant in dieser Phase, wiederum entsprechend den Erwartungen an einen zukünftigen Schamanen, für einige Zeit in die ansonsten gefürchtete Einsamkeit zurückzieht, steigert dies notgedrungen seine Ängste und ist zugleich auch eine Erfahrung, diesen Gang in die Wildnis, in die von anderen gemiedene Zone, gewagt, und überstanden zu haben.“
(Hartmut Kraft, „Über innere Grenzen“, S. 44)

Wir können hier erahnen, dass die Gemeinschaft eine wesentliche und tragende Rolle mitspielt im Prozess der Initiation. Die Gemeinschaft gibt dieser Krise eine Wertigkeit, die den Initianten unterstützt in seinem Prozess des totalen Scheiterns, des Aufgebens seiner Persönlichkeitsstrukturen, um später gewandelt ein Anderer zu werden. Die Gemeinschaft lässt diesen Rückzug zu, auch die Depression und das Zerstückeln der Ich-Strukturen. Die Sehnsucht nach solchen initiatorischen Prozessen finden wir heute auch, nur sind die Gemeinschaftsstrukturen oft nicht mehr so konzipiert, dass sie diesen Rückzug tolerieren. Oder wie gehen wir um mit jungen Menschen, die an der Schwelle zum Erwachsenwerden stehen und sich aus dem Leistungsdruck zurückziehen, den Rückzug suchen in eigene Welten, die für die Erwachsenen nicht zugänglich sind, die ihr Zimmer zur Höhle erklären, oder in depressive Zustände geraten? Ist das die Rückbindung zu einer Art Ursumpf oder Urschlamm, aus dem wir alle geboren sind, um daraus neu geboren zu werden? Halten es Eltern/Lehrer aus und bringen die notwendige Zuversicht auf? Wie viel Raum geben wir uns selber für diesen Rückzug? In der heutigen „postmodernen Zeit“ mit ihrem Überfluss an Möglichkeiten und einem weitgehenden Verlust von allgemein akzeptierten Normen und Werthierarchien steht eher Selbstkontrolle und Sinnfindung mit Stärkung der ICH-Funktionen und des Über-Ichs im Vordergrund - bis hin zur Frage der Konstanz des Selbst in schnell sich wandelnden Bezügen.

Initiationsprozess

Wir haben gesehen, dass einer Initiation eine tiefe Sinnkrise vorausgeht. Ein Initiationsprozess kennzeichnet sich durch drei wesentliche Schritte.

Séparation:

Die Loslösung vom alten Status

Langsame oder abrupte Trennung von bisherigen Lebensumständen und Einstellungen. Das soziale Umfeld und die inneren Bedürfnisse passen immer weniger zusammen; dies kann in unserer Kultur auch auf spirituelle Bedürfnisse bezogen werden. Schwerwiegende äussere Ereignisse erzwingen äussere und innere Veränderungen (Verlust des Arbeitsplatzes, des Wohnumfelds, des Partners). Eine Erkrankung macht die Fortführung des bisherigen Lebens unmöglich. Gefühle der Einsamkeit, Verlassenheit sowie Angst und Schuldgefühle sind kennzeichnend für diese Zeit.

Marge

Die Übergangszeit

Rückzug, als kurze oder mehr oder weniger dramatische Krise (psychische, psychosomatische und körperliche Erkrankung, Sucht). Inhaltlich geht es um Abschied und um die Aufgabe von Loyalitäten, um den Verzicht auf bisher Sicherheit gewährende innere und äussere Stabilisatoren. Es beginnt die Suche nach neuen Wegbegleitern, nach neuen Ideen und Überzeugungen. Hilfe kommt letztlich nicht von Aussen, sondern von Innen. Die Marge lässt sich als Desintegration bezeichnen, gefolgt von einer Phase der Neuorganisation. Oft erscheint der Alltag kaum zu bewältigen, ein grosser innerer Druck entsteht in Richtung auf eine Neuorganisation, zu einem bisher vermiedenen anstehenden Entwicklungsschritt.

Agrégation

Einführung in den neuen Status

Eine neue soziale Position kann eingenommen werden. Die Erfahrungen – die bisher abgespaltenen Persönlichkeitsanteile, die zur Krise geführt haben – werden in das neue Lebenskonzept integriert.

Recovery

Als Therapeutin konfrontiere ich mich immer wieder mit der Möglichkeit des Scheiterns. Gelingt meine Arbeit? Finde ich den Angelpunkt, an dem ich mich festhalten kann, um den Prozess des Klienten, der Klientin in Fluss zu bringen? Habe ich die richtige Stelle gefunden? Ist meine Aufmerksamkeit am richtigen Ort? Was geschieht, wenn ich nichts zur Heilung beitragen kann? Bin ich dann gescheitert? Wie gehe ich in der Therapie um mit dem Gefühl der Resignation oder des Scheiterns? Kann ich sie als Kraft nutzen? Gibt es überhaupt ein Richtig oder Falsch? Oder könnte es sein, dass mein Nichtgelingen vielleicht ein weiterer Schritt zur Heilung des Andern ist?

Hier spricht mich das *Recovery-Projekt* an, welches im Tagesanzeiger vom 24. November 07 vorgestellt wurde – Hilfe zur Selbstheilung. Darin kommen Menschen mit schweren psychischen Krankheiten zu Wort, die während Jahren erfolglos behandelt wurden.

Gegen reine Krisenprophylaxe

Es waren sogenannte Austherapierte, die sich in den 1990-er Jahren in den USA zur sogenannten Recovery, auf Deutsch Gesundheits-Bewegung, zusammenschlossen. Sie hatten es satt, von Professionellen als hoffnungslos chronisch krank abgestempelt zu werden und auf Symptomreduktion und Krisenprophylaxe reduziert zu werden.

Diese resignative Haltung ist bis heute auch wissenschaftlich widerlegt. Zahlreiche Verlaufsstudien, auch aus der Schweiz, zeigen, dass jeder Fünfte, der an Schizophrenie erkrankt war, nie wieder einen Schub hat und zwei Drittel mit der Erkrankung zurecht kommen. Auch bei Borderline gibt es dank neuen Behandlungskonzepten Erfolge: Nach einer zehnjährigen Beobachtungsphase erfüllte nur noch jeder zehnte Betroffene die Kriterien der Krankheit.

Inzwischen ist der Recovery-Ansatz in den englischsprachigen Ländern zu einem zentralen Konzept avanciert, dem sich auch Fachleute angeschlossen haben. In Neuseeland, den USA, England oder Kanada arbeiten Betroffene in Institutionen als bezahlte Selbsthilfe-Berater mit – ein Ansatz, den man in der Suchttherapie oder in der Jugendarbeit schon lange anwendet... So läuft in elf EU-Ländern ein Konzept zur Qualifizierung von Peers. Auch in Zürich bildet Pro Mente Sana im Rahmen ihres Recovery-Projektes seit letztem Jahr genesene ehemalige Patienten zu Peers aus.

Hier erzählen Frauen, die während Jahren erfolglos in psychiatrischer Behandlung waren, von ihren Lebenskrisen bis hin zum Suizid-Versuch. Eine solche Krise kann als Rückzug, als Séparation gesehen werden. Die Betroffenen können die Arbeit nicht mehr verrichten, sie finden die Kraft nicht mehr dazu – einfache alltägliche Handlungen misslingen.

Die Marge wäre somit die Zeit in der Klinik, der Rückzug, die Loslösung vom alten, bekannten Leben. Und auch hier wird sichtbar, dass die Hilfe nicht gelingen kann mit einer blossen Reduktion der Symptome. Die eigene innere Wandlungskraft will ihren Kern im Menschen finden.

Ohne Hoffnung, dass Gesundung möglich ist, geht es nicht. Hoffnung ist eine der Voraussetzungen, dass Betroffene überhaupt an ihre Ressourcen herankommen, um den Weg der Gesundung zu gehen.

Beim Recovery-Ansatz stehen Wohlbefinden und Zufriedenheit im Mittelpunkt.

Da macht sich also ein eine Art Erwachen bemerkbar, ein Erwachen mitten in der Krise, mitten in der Resignation. Da wo die Unterstützung der Therapien versagt, meldet sich das Selbst zu Wort, mit dem eigenen Willen zum Leben, nicht wissend, wohin die Reise führt

Man bekennt: Hier steh' ich und weiss nicht weiter. Und all dies ungefragt...

Hierin liegt eine Kraft, der Puls des Lebens schlechthin; wie auch immer uns das Leben erscheint, wie richtig es auch immer für andere erscheinen mag, ob geistig gesund oder krank: diese Begriffe fallen ab wie eine Hülle. Wenn die Krise überwunden ist und das Selbst ein Ja zum Leben hin gefunden hat, erscheint eine unmittelbare Kraft, die im *Jetzt* (!) wirkt. In diesem Sinne könnte dies ein Plädoyer für den Mut zum Scheitern an und für sich werden, weil es uns zum Leben führt, zum Jetzt.

Literatur:

-Paul Lanfranconi: „*Gegen den Stempel der Hoffnungslosigkeit*“

Beitrag des Tagesanzeigers vom 24. November 2007

www.promentesana.ch

www.recovery-projekt.ch

-Hartmut Kraft: „*Über innere Grenzen – Initiation, Schamanismus, Kunst, Religion und Psychoanalyse*“

Diederichs gelbe Reihe, 1995

-Arnold Mindell: „*Den Pfad des Herzens gehen*“ – Traumkörperarbeit, schamanische Praktiken und moderne Psychologie, Via Nova 1996

-Amy und Arnold Mindell: „*Das Pferd rückwärts reiten*“ - Prozessarbeit in Theorie und Praxis, Petersberg: Via Nova 1996

-Amy Mindell: „*Die Weisheit der Gefühle*“ ViaNova 1999