

HEILSAMES IN DER BEGEGNUNG MIT DEM INNEREN KIND

HELENE DREXLER

Seit die Arbeit mit dem Inneren Kind durch Publikationen von John Bradshaw, Erika Chopich und Margaret Paul in den 1990er Jahren bekannt wurde, hat sie zunehmend Eingang in die therapeutische Arbeit gefunden. Auch in der Existenzanalyse, insbesondere in der biografischen Arbeit, erweist sie sich für den Heilungsprozess als hilfreich.

Im vorliegenden Artikel wird zu Beginn die wissenschaftliche Fundierung der Methode aufgrund neurobiologischer Erkenntnisse skizziert. Darauf aufbauend werden drei Imaginationsszenarien dargestellt und ihre Wirkungsweisen sowohl im Hinblick auf die existenzanalytische Anthropologie als auch anhand von Erfahrungsberichten analysiert.

SCHLÜSSELWÖRTER: Adjuvante Methode, Biografische Arbeit, Imagination, Inneres Kind

THE SALUTARY IN ENCOUNTERING THE INNER CHILD

Work with the inner child has increasingly been included in therapeutic processes since it became known through the publications of John Bradshaw, Erika Chopich and Margaret Paul in the 1990s. It proves helpful for the healing process in Existential Analysis as well, especially during biographical work.

The present article firstly delineates the scientific foundation of the method on the basis of neurobiological insights. Building on this, three imagination scenarios are outlined and analyzed on the basis of experience reports whilst also regarding existential analytical anthropology.

KEYWORDS: adjuvant method, biographical work, imagination, inner child

Seit jeher wissen die Menschen um die Wirkung von Bildern – in allen Kulturen, zu allen Zeiten. Wir tragen Bilder von den großen Momenten der Menschheit in uns, wie auch von den tragischen. Vielleicht erscheint das eine oder andere Bild jetzt spontan vor Ihrem inneren Auge. Ebenso sind aber auch intime, leise Bilder unserer persönlichen Geschichte, des Kindes, das wir einmal waren, in uns wirksam und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Wie Bilder ihre Wirkung entfalten, verstehen wir erst seit geraumer Zeit durch die Forschung der Neurobiologie. Zum besseren Verständnis möchte ich einige Eckpunkte dieser Forschung vorab skizzieren, bevor ich mich einer möglichen heilsamen Wirkung der Arbeit mit inneren Bildern der Kindheit zuwende.

Unser Gehirn arbeitet mit Bildern. Das gilt für alle Organisationsebenen, von der zellulären Ebene – da würden wir vielleicht eher von Aktionsplänen oder Schemata sprechen – über Bilder, die uns unsere Sinnesorgane vermitteln, bis hin zu komplexen Erinnerungsbildern, die sich zu Einstellungen und Erfahrungen verdichten. In einem fort werden bereits verankerte Bilder mit neu ankommenden abgeglichen, modifiziert und schließlich als neues, stabiles Bild integriert.

Zwei Bedingungen sind allerdings vorausgesetzt: Das einlangende Bild verfügt über Ähnlichkeiten mit einem bereits gespeicherten, sogenannten Erwartungsbild, und dieses verfügt über eine Öffnungsbereitschaft. Der Schlüssel dazu liegt in der emotionalen Berührung – wie Gerald Hüther (2015) immer wieder hervorhebt ein zentrales Element für Veränderung. Wird ein Mensch berührt, emotional bewegt, so werden die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert und ihre Botenstoffe fördern die Ein-

arbeitung der neuen Bilder in die bisherige Erfahrung. Fantasien und Imaginationen sind dazu besonders prädestiniert. Sie sprechen mehrere Hirnareale an, insbesondere die emotionalen Zentren. Damit begünstigen sie die Bahnung neuer Verschaltungswege und neuer Erlebensweisen der vornehmlich in diesen Zentren gespeicherten Kindheitserfahrungen.

Dabei lässt sich beobachten: Je positiver ein Bild erlebt wird, desto leichter wird es wieder aktiviert. Je öfter es aktiviert wird, umso stabilere neuronale Repräsentanzen werden geschaffen. Darüber hinaus erweisen sich eine interessierte Haltung, das Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Eingebundenseins als günstig für eine Veränderung. Und schließlich ein besonders interessantes Phänomen: Sobald ein inneres Bild im Gehirn verankert ist, spielt es kaum eine Rolle, ob es durch ein reales Erleben oder durch eine Vorstellung aktiviert wird. In beiden Fällen werden weitgehend gleiche Neuronenverbände mit nahezu gleicher Intensität wachgerufen. Das heißt: Die Vorstellung einer Umarmung wird fast identisch mit einer tatsächlichen Umarmung im Gehirn gespeichert, womit wir einen großen Schatz für Veränderung im Allgemeinen und die psychotherapeutische Arbeit im Besonderen in die Hand gelegt bekommen haben.

Bekannt wurde die Arbeit mit dem Inneren Kind in den 90er Jahren durch die Publikationen von John Bradshaw (2000) sowie Erika Chopich und Margaret Paul (2002). Die häufig unmittelbare und tiefgreifende Wirkungsweise hat zur raschen Bekanntheit der Methode und zur Aufnahme in verschiedene Therapierichtungen geführt. Insbesondere in der Traumatherapie ist die Arbeit mit dem Inneren Kind zu einem wichtigen Instrumentarium

geworden. In der Existenzanalyse arbeiten wir bei Problemen und Verletzungen in der Vergangenheit mit der sogenannten biographischen Methode nach Alfred Längle (2013). Sie lässt sich leicht mit der Inneren-Kind-Methode verbinden, wobei die Imaginationsbilder zur Intensivierung der biographischen Methode beitragen.

Kurz möchte ich für all jene, die die Methode nicht kennen, die wesentlichen Überlegungen wiedergeben: Ausgegangen wird von der Erinnerung an sich selbst als Kind mit dem Bedürfnis nach Sicherheit, Liebe und Anerkennung, das bisweilen nicht erfüllt werden konnte und deshalb, als Enttäuschung oder Verletzung gespeichert, das gegenwärtige Leben beeinträchtigt. Diesem erinnerten Kind wird eine annehmende, liebevolle erwachsene Person imaginativ zur Seite gestellt. Die alten eingespeicherten Erinnerungen erfahren dadurch eine Überformung und bei einiger Wiederholung die Verankerung eines positiven Erlebens. Während Bradshaw (2000) neben der liebevollen Umsorgung des Inneren Kindes noch die Notwendigkeit der betrauenden Durcharbeitung des kindlichen Schmerzes unterstrichen hat, legen die neueren Erkenntnisse eine Stärkung durch die Verankerung positiver Bilder nahe. So hat sich in meiner Arbeit mit dem Inneren Kind (2011) seit dem Kennenlernen der Methode in den 90er Jahren der Fokus von einer trauer- und schmerzbearbeitenden Vorgangsweise zu einer ressourcenorientierten und ichstärkenden verlagert.

Wenn nun im weiteren Verlauf der Schwerpunkt auf die Wirkungsweise der Methode aus existenzanalytischer Sicht gelegt wird, so geschieht das auf Basis einer ressourcenorientierten Arbeitsweise. Aus den zahlreichen Möglichkeiten sollen drei aufeinander aufbauende Imaginationsbilder herausgegriffen werden.

- Zuwendung zum Inneren Kind
- Retten des Inneren Kindes aus schwierigen Kindheits-erfahrungen
- Herbeirufen von Helferwesen

Bei der Analyse werden uns Marie und Anne, beide Frauen um die 30, begleiten.

Zuwendung zum Inneren Kind

Marie, eine überaus pflichtbewusste Dolmetscherin, kommt wegen ihrer Erschöpfungszustände in die Praxis. Rasch zeigt sich eine Schwierigkeit sich abzugrenzen. Aufgrund ihrer Biographie trägt sie den Grundsatz in sich, anderen angenehm und dienlich zu sein. Am Beginn der Arbeit am Inneren Kind erkläre ich ihr die Methode und formuliere – noch ohne Imagination – wie Marie

ihrem Inneren Mädchen begegnen könnte. „Hallo kleine Marie, ich bin hier, ich hab Dich lieb...“ Während ich spreche, steigen Tränen in Maries Augen. Die Worte lösen in ihr eine jähe Berührung aus und öffnen sie spontan für ihr Inneres Kind.

Maries unmittelbare Reaktion bildet jedoch die Ausnahme. Zumeist braucht es geduldige Wiederholungen der Zuwendung bevor Berührung geschieht. So bei Anne. Als ich ihr die Methode vom Inneren Kind vorstelle, reagiert sie kritisch. „Wissen Sie, in meiner Branche“ – sie ist Informatikerin – „zählen Fakten.“ Ich lasse es dabei bewenden und weise nur, wenn das Thema es nahelegt, auf das Innere Kind in ihr hin; bis sie eines Tages in die Stunde kommt und so als könnte sie selbst es nicht glauben, erzählt: „Stellen Sie sich vor, letztens bin ich nach der Stunde heimgefahren und plötzlich sitzt dieses Kind auf meinem Schoß! Dabei hat es mich total pifffig angeschaut, so als ob es sagen wollte: ‚Na hättest Du wohl nicht gedacht, dass es mich wirklich gibt.‘“ Aufgrund ihres rationalen Selbstverständnisses hat die Zuwendung Annes zu ihrem Inneren Kind langsam und von ihr unbemerkt stattgefunden, bis sie das Bild des Mädchens in sich hochsteigen und sich berühren lassen konnte.

Was geschieht nun in Folge des Berührtseins, der spontanen Berührung Maries und der allmählichen bei Anne? In beiden wächst das Interesse für dieses Kind und der Wunsch ihm beizustehen. Sie nehmen es sinnlich, bildlich und emotional wahr, in seinem Aussehen, seiner Art und in seiner Stimmung. Sie sehen es in der Familie, in der es aufgewachsen ist, in der Welt von damals. Sieerspüren sein Wesen – wie Bradshaw (2000) es ausdrückt – sie sehen das Wunder, das dieses Kind war.

Es ist der Moment der Begegnung, wenn Marie ihrem inneren Mädchen zruft: „Ich bin da, ich sehe Dich!“ das Mädchen auf die erwachsene Marie zuläuft und sich in die Arme schließen lässt. Die kleine Marie spürt: „Ich bin nicht mehr allein.“ Indem sie sich der erwachsenen Marie anvertraut, entsteht eine emotionale Beziehung zwischen ihnen, getragen von Vertrauen und Hoffnung seitens der Kleinen, Mitgefühl und Zuneigung seitens der Erwachsenen. Mit jeder Begegnung, die sich von nun an zwischen Marie und ihrem inneren Mädchen ereignet, festigt sich ihr Aufeinander-bezogen-Sein.

Durch die imaginative Begegnung zwischen Erwachsener und Kind entwickelt und intensiviert sich auch ein innerer Dialog, der beide befruchtet und verändert. Die erwachsene Person schützt und tröstet das Innere Kind. Die Berührung durch das Innere Kind verhilft der erwachsenen Person, die Kindheitserfahrungen in die gegenwärtige Denk- und Gefühlswelt zu integrieren. Dabei bedarf der innere Dialog nicht immer eines Wortes

(Längle 2013). Eine Umarmung, ein liebevoller Blick, das Reichen der Hand, vermögen ebenso ein gemeinsames Schwingen – ein dialogisches Feld – zu initiieren. Häufig wird bei den ersten Versuchen das Innere Kind nur diffus wahrgenommen oder es reagiert noch zurückhaltend auf die erwachsene Person; das kann in Folge einer Vorwurfshaltung oder eines internalisierten Leistungsanspruchs geschehen, im Sinne von: „Nun komm doch endlich!“ Dennoch beginnt etwas zwischen den beiden zu fließen. Ein Wir-Gefühl entsteht, die Integration von kindlichem und erwachsenem Erleben.

Die Situation zwischen Anne und ihrer Kleinen macht das deutlich: Die kleine Anne sitzt plötzlich auf dem Schoß der Erwachsenen und sagt dieser damit: „Ich bin da, siehst Du mich?“ Anne beginnt zu spüren: Dieses Kind geht sie etwas an. Es ist ihr anvertraut. Und sie beginnt mit der Kleinen in einen annehmenden Dialog zu treten. Wie im personalen inneren Dialog (Steinert 2000) die erwachsene Person mit sich ins Gespräch kommt und Stellung bezieht, so tritt hier die erwachsene Person mit den kindlichen Erinnerungen in einen Dialog und integriert diese in ihr Gesamt-Ich. Es handelt sich, wie Längle (2011) betont, um das zentrale Heilungsmoment in der existenzanalytischen Therapie.

Der innere Dialog kann variieren, je nach Bedürfnis bzw. Mangel des Inneren Kindes. Wenn Anne ihre Kindheit als Teil ihres Seins annehmen kann und bereit ist, diesem Kind Raum zu geben, verbreitert sie als basalen Schritt der ersten Grundmotivation, entsprechend dem existenzanalytischen Strukturmodell, den Boden ihrer Realität und schafft die Voraussetzung für ein Verstehen ihrer Denk- und Verhaltensweisen in der Gegenwart.

Marie leidet mehr unter dem Mangel an Wärme und Geborgenheit, Elemente der zweiten Grundmotivation. Für ihr Inneres Kind sind vor allem Worte und Gesten der Zuneigung von Bedeutung. Sie spricht liebevoll mit dem Kind, wiegt es und hält es am Schoß. Gemeinsam genießen sie Dinge, die Freude bereiten und schaffen sich einen Wohlfühlort.

Marie und Anne selbst fassen das Heilsame in der Begegnung mit ihrem Inneren Kind in folgende Worte: Marie sagt: „Zu hören ‚ich hab Dich lieb!‘ - und das von ganz nah, nicht von irgendwem draußen“, sie lächelt, „eigentlich von mir selbst... Es hat mich tief im Inneren getroffen, dass ich es wert bin, solche Worte. Da war immer schon eine Sehnsucht in mir, das zu hören, aber jetzt habe ich gemerkt, wenn ich diese Liebe selbst meinem Inneren Kind gebe, so spüre ich sie auch für mich.“ Und Anne: „Ich war im Nachhinein betrachtet immer wie von mir selbst abgeschnitten, von meinen Gefühlen und von meiner Geschichte. Als mein Inneres Kind aufgetaucht ist,

hatte ich auf einmal eine kleine Gesprächspartnerin. Sie hat mir so vieles verstehbar gemacht. Ich bin dadurch voller und runder geworden.“

Marie und Anne stellen also die Berührung durch das Bild und den inneren Dialog in den Mittelpunkt. Mit deren Hilfe gelingt ihnen die Integration ihrer Vergangenheit in ihr gegenwärtiges Sein. Sie finden zu einem Erleben des Ganzseins, das beiden den Weg für neue Erfahrungen öffnet. Ist die Beziehung mit dem Inneren Kind entwickelt, wird ein nächster Schritt möglich:

Die Rettung des Inneren Kindes aus schwierigen Kindheitserfahrungen

Bei tief eingravierten Erfahrungen und Glaubenssätzen erleben Patienten in problematischen Situationen ein Gedrängtsein, einen automatischen, nicht veränderbaren Ablauf. Dieser ist gepaart mit Gefühlen von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein, Bedrohtsein; Gefühle, die in ihrem Ausmaß nicht der gegenwärtigen Situation, jedoch Erlebensweisen in der Kindheit entsprechen. Die Imagination, das bereits liebgewonnene Innere Kind aus der eingravierten Erfahrung herauszuretten und in Sicherheit zu bringen, erweist sich in der Therapie als überaus effizient. Marie soll hier wieder bei der Veranschaulichung helfen. Sie leidet bei Einbruch der Dämmerung oft unter Angstgefühlen, deren Auslöser und Intensität sie nicht versteht. Gerade zu dieser Tageszeit ist sie mit Übersetzungen beschäftigt, die sie aufgrund ihrer Angst nicht erledigen kann. Das Erkennen einer Verbindung zwischen den jetzigen Gefühlen und einer häufig erlebten Kindheitssituation, nämlich von den Eltern abends allein gelassen worden zu sein und sich mit angeordneten Hausarbeiten sowie der Geschwisterbetreuung überfordert gefühlt zu haben, verhilft ihr zu kognitivem Verstehen, aber nicht zu einer Veränderung der Gefühle.

Marie lernt ihr Inneres Mädchen aus den schlimmen Abendsituationen zu retten. Sie schildert ihre Imagination folgendermaßen: „Hallo, kleine Marie! Ich bin jetzt da. Du bist nicht mehr allein. Du warst bis jetzt so tapfer und tüchtig. Aber nun brauchst Du nie mehr so schwierige Aufgaben erfüllen. Komm mit mir. Ich Sorge jetzt für Dich. Denn Du wohnst jetzt bei mir, in meinem Herzen und da kann Dir nichts mehr geschehen. All das Schlimme ist jetzt vorbei.“ – „Aber was ist mit den Aufgaben?“ – „Darum kümmere ich mich. Ich bin ja die Große, für mich ist das kein Problem. Und vielleicht magst Du Dich, während ich das mache, in der Hängematte ausrasten?“ Daraufhin, so schildert Marie, gibt ihr die Kleine die Hand, schmiegt sich an sie und sie marschieren los.

Hier stehen nun neben Begegnung und innerem Dialog – die wir schon in der vorigen Imagination besprochen haben – die Elemente des existenzanalytischen Strukturmodells im Vordergrund (Längle 2013).

Die Imagination beginnt damit, dass jemand – möglicherweise erstmals – dieses Kind in seiner Not wahrnimmt und versteht. Die erwachsene Person weiß aufgrund ihrer Erfahrung und Kompetenz, was Not tut und ist bereit für das Kind einzutreten. Indem sie es beruhigt und aus der Gefahrenzone bringt, vermittelt sie ihm Sicherheit und Gehaltensein. Diese Aspekte der ersten Grundmotivation stellen das zentrale Wirkelement dieser Imagination dar, auf dem alle weiteren Elemente aufrufen.

So auch die folgende, zweite Sequenz der Imagination „Du wohnst jetzt bei mir.“ Von der erwachsenen Person im Herzen aufgenommen zu sein, entzündet ein Erleben von Wärme und Geborgenheit. Das Innere Kind erfährt sich als liebenswert und wertvoll. Grundwert, die Beziehung zu sich und zu anderen, zentrale Elemente der zweiten Grundmotivation, können sich entwickeln.

Leidet das Innere Kind in der Problemsituation unter Übersehenwerden, Abwertung oder Übergriffen, so konzentriert sich der Dialog auf die Vermittlung von Respekt und Wertschätzung, die wesentlichen Heilelemente der dritten Grundmotivation. Worte wie: „Ich schätze dich. Bei mir kannst Du sein wie Du bist. Ich steh zu Dir auf jeden Fall!“, wirken auf Verletzungen des Selbstwerts ein und fördern die Auseinandersetzung mit der Welt.

Nach den nährenden und stärkenden Interventionen stehen im dritten Teil der Imagination Klärung und Differenzierung im Mittelpunkt. Mit der Aussage „Es ist vorbei!“, schafft die erwachsene Person eine zeitliche Differenzierung zwischen den kindlichen, emotionalen Speicherungen, denen die zeitliche Einordnung fehlt, und dem erwachsenen Wissen um die Bewältigbarkeit der gegenwärtigen Situation.

Darüber hinaus übernimmt die erwachsene Person gezielt die Aufgabe der Gegenwart und entlässt das Kind aus der vermeintlichen, überfordernden Verantwortung, indem sie ihm sagt: „Ich mach das schon, ich bin groß. Du kannst es dir gut gehen lassen.“ In einfacheren Situationen kann sich das Kind hinter der Erwachsenen verstecken. In problematischen Situationen wird das Kind an einen guten Ort gebracht, bis es die erwachsene Person abholen kann.

Aus existenzanalytischer Sicht handelt es sich hierbei um den Vollzug der personalen Fähigkeiten von Selbstannahme und Selbstdistanzierung (Längle 2013). Indem das kindliche Erleben Annahme und Verständnis erfährt, wird die erwachsene Person befähigt, sich von ihrer Psychodynamik, dort, wo sie sich behindernd auswirkt, zu distanzieren und ihr Potential zu entfalten.

Welche Elemente der Imagination erachtet nun Marie von ihrem Erleben her als heilsam? „Das Wichtige war, dass mir jemand die Angst und diese Bürde abgenommen hat. Ich habe gespürt, die Erwachsene, die macht schon alles, was nötig ist, und ich, das Kind in mir, muss nicht mehr kämpfen. Ich kann einfach loslassen. Das hat mich unglaublich befreit. Ich kann jetzt meinen Abend gestalten wie ich will.“

Marie betont die Beruhigung der kindlichen Angst und Überforderung durch die gelassene, erwachsene Person als wesentliches Wirkelement. Die Integration der kindlichen Gefühle, als Teil ihrer Biografie, befreit sie zur Gestaltung der bisher problematischen Situation.

Manchmal ist aber eine Blockierung der erwachsenen Person in ihrem Zugang zum Inneren Kind zu beobachten. Das ist immer dann der Fall, wenn die Speicherung der Kindheit und die Schutzmechanismen so dominant sind, dass die Distanzierung von diesen und damit ein personaler Umgang noch nicht möglich sind, es an Ich-Stärke fehlt. In diesem Fall besteht die Möglichkeit der noch verstrickten Erwachsenen eine

Helferfigur

oder ein ganzes Ressourcenteam (Huber 2006, Steinert 2000) zur Seite zu stellen, die die erwachsene Person aufgrund ihrer Weisheit, Gelassenheit oder Souveränität unterstützt.

Hier können in Erscheinung treten: der Zauberer Merlin, Gandalf aus Herr der Ringe oder die gute Fee aus Aschenputtel. Oder der Beistand wird im Tierreich gefunden, etwa in einem Bären oder dem Glücksdrachen Fuchur aus der Unendlichen Geschichte. Aber auch leichtfüßige Helfer werden herbeigerufen wie zum Beispiel Pippi Langstrumpf oder die Omama im Apfelbaum.

Anne wurde in der Kindheit oft von Gleichaltrigen verspottet. Wegen der altmodischen Kleidung, der Frisur, weil sie noch nie im Ausland gewesen war, vor allem aber wegen ihrer Ungeschicklichkeit im Turnen. Nie schaffte sie einen Felgaufschwung, beim Laufen war sie stets die Langsamste. Schon im Vorhinein lähmte sie die Scham und das vorausahnende Gelächter der Kolleginnen.

Versuche, das Innere Kind aus dieser Situation zu retten, misslingen. Der Grund: Sie selbst, als Erwachsene, verachtet das Kind an diesem Punkt. Auf der Suche nach einer Helferfigur beklagt Anne ihre mangelnde Kreativität, bis sie nach einigen Therapiestunden mit blitzenden Augen verkündet: „Meryl Streep. Ja, es ist Meryl Streep wie sie in Mamma Mia spielt!“ Die rettet die kleine Anne. Sie tröstet sie und sagt: „Das tut mir so leid für dich. Das war

nicht okay, was die gemacht haben. Schließlich hast Du sie ständig die Matheaufgaben abschreiben lassen!“ Und dann, dann schubst sie die Kleine kumpelhaft und sagt: „Aber weißt Du, das ist schon lange her. Jetzt bin ja ich da und beschütz Dich vor denen. Komm, wir genießen einfach den heutigen Tag. Wie wär’s mit Kuchen backen?“ Schon sieht sich Anne mit Meryl Streep in einer romantischen Küche auf einer griechischen Insel. Sie wundert sich: Der Spott ist jetzt weit weg und die Jugendliche mit klebrigen Teigfingern ganz begeistert bei der Sache.

Welche existenzanalytischen Wirkfaktoren lassen sich anhand der Imagination mit dem helfenden Wesen erkennen? Bisher lag der Fokus darauf, durch die Zuwendung zu den Kindheitserfahrungen das Verstehen des Gewordenseins und seine Integration in die Gesamtheit der Persönlichkeit zu fördern.

Mitunter brauchen wir aber auch eine Vision von uns selbst, worauf hin wir uns entwickeln können. Hüther beschreibt sinngemäß, dass jedes Lebewesen für sein Lebendigkeit einer inneren Matrix, einem Bild von dem, wie es werden könnte, folgt. Demgemäß tragen wir reifere, entschiedener, gelassener Aspekte unserer selbst in uns, die uns derzeit noch nicht bewusst, aber erahnbar sind und in den aufsteigenden Bildern zugänglich werden. Gespeist wird diese Ahnung aus bisherigen Erfahrungen, den persönlichen wie auch den kollektiven Erfahrungen der Menschen (Hüther 2015).

Aus existenzanalytischer Sicht entsteht diese Ahnung insbesondere den Tiefen der Person, Längle (2013) nennt sie die Tiefenperson, die bereits um die Möglichkeiten ihres Werdens weiß. In der Daseinsanalyse spricht Boss (1975) vom Offenheitsbereich, der der Person, wachend wie (tag)träumend, zugänglich ist. Durch die Visualisierung sogenannter Helferwesen erhalten wir Zugang zu diesen tieferen Ebenen und die Ahnung unseres Werdens nimmt Gestalt an.

Wenn die intellektuelle, kontrollierte Anne auf der Suche nach einer hilfreichen Figur unvermutet auf Meryl Streep als Donna im Film *Mamma Mia* stößt, treten damit neue, bisher unbewusste Seiten ihrer selbst ins Bewusstsein. Donna verkörpert für Anne eine reife, sich dem Leben stellende Frau, deren Führung sie sich in der Imagination anvertrauen kann. Die Berührung durch Donnas Emotionalität und leidenschaftliche Lebensgestaltung, sowie Donnas Zuspruch in der Imagination ermöglichen Anne eine Annäherung an Donnas Qualitäten. Damit bahnt sich der Zugang für eine Veränderung von Annes Selbstbild und Selbsterleben.

Anne, zur Wirkungsweise der Helferfigur befragt, beschreibt sie so: „Mir hat die Donna – oder vielleicht Meryl Streep in der Rolle – immer schon gefallen. Aber erst

durch Ihre - hartnäckige – Suche mit mir nach einer Helferfigur ist mir bewusst geworden, dass andere Menschen mir etwas geben können. Ich habe noch nie die Kontrolle abgegeben. Aber während der Imagination war das ein absolut befreiendes Gefühl. Ich bin einfach mit ihr mitgegangen und hab den Horror hinter mir gelassen. Das war ganz selbstverständlich; kein Überlegen, kein Grübeln, kein Analysieren, einfach nur Kuchen backen.

Das Gefühl hab ich mir mitgenommen. Ich hol es mir her, wenn ich Gefahr laufe, im Kontrollieren wie ich bei anderen ankomme und wie ich verhindere, dass sie mir wehtun, zu versinken. So nach und nach, nach vielen Zusammenkünften mit Meryl Streep, ist sie – na ja – zu einem Teil von mir geworden. Dann spür ich so eine Gelassenheit in mir, dann bin ich eine Frau die einfach weiß wer sie ist.“

So vermag die Anne der Gegenwart mit Hilfe der Vision aus der Zukunft die Verletzung der Vergangenheit zu bewältigen.

Die abschließende Zusammenschau der beschriebenen Imaginationsbilder anhand der existenzanalytischen Anthropologie und persönlicher Erfahrungsberichte weist folgende Aspekte als zentral auf:

- die Begegnung mit sich, gegenwärtig und in der Vergangenheit;
- den Inneren Dialog, getragen von Annahme, Liebe und Wertschätzung und schließlich
- die Integration der Vergangenheit und die Hereinnahme von zukünftigen Möglichkeiten in die Gesamtpersonlichkeit.

Literatur

- Boss M (1975) „Es träumte mir vergangene Nacht, ...“. Bern, Stuttgart, Wien: Hans Huber
- Bradshaw J (2000) *Das Kind in uns*. München: Droemer Knaur GmbH & Co
- Chopich J E, Paul M (2002) *Aussöhnung mit dem inneren Kind*. München: Ullstein
- Drexler H (2011) *Maskentanz*. Wien: Goldegg
- Huber M (2006) *Wege der Traumabehandlung, Trauma und Traumabehandlung, Teil 2*. Paderborn: Junfermann, 3°
- Hüther G (2015) *Die Macht der inneren Bilder*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 9°
- Längle A (2011) *Grundlagen der Existenz als methodische Elemente für die Praxis*. In: *Existenzanalyse* 28, 1, 4–17
- Längle A (2013) *Lehrbuch der Existenzanalyse – Grundlagen*. Wien: Facultas
- Steinert K (2000) *Der Innere Dialog, Grundlagen – Formen – Methoden*. Wien: GLE-Therapieabschluss (AA 197)

Anschrift der Verfasserin:

DR. HELENE DREXLER
 Wilhelmstraße 7a
 A–3032 Eichgraben
 hd@helene-drexler.at