

Über den heil(ig)en Raum und Ressourcen

Ein Interview mit Franz Renggli von Sabine Habermann (8.2020)

Wie beginnst du denn deine Arbeit?

Ich fange die Arbeit immer mit den Ressourcen an. Aber manche sind so in Tränen aufgelöst, da ist es sinnlos mit denen Ressourcen zu machen. Die Ressource ist dann die Beziehung. Das ist meine hauptsächliche Ressource. Und mein offenes Herz und die Liebe für die Leute. Je mehr sie in Tränen aufgelöst sind, desto wichtiger ist es für mich die Person gut zu spüren. Aber ich gehe im Allgemeinen von der Ressource aus und dann gehe ich ins Trauma rein. Für mich ist es aber nicht scharf getrennt. Weil man schon in der Ressource das Trauma erkennen kann. Manche Leute gehen ganz tief in ihre Ängste rein und in ihre heftigen Gefühle und dann merken sie, dass sich da innerlich was löst. Keine Ahnung durch was bedingt. Und dann mach ich mitten in der Arbeit - in diesen tiefen Gefühlen- ein Stück Ressource und sage: „Spürst du jetzt, wie sich dein Körper entspannt? Du beginnst zu lächeln“. Und dann bleib ich ein bisschen bei dieser Ruhe und sage: „Die nächste Welle kann wieder kommen. Das ist wunderbar. Aber im Moment ist mir wichtig, dass du dich spürst, dass du dich wieder beruhigen kannst.“ Also ich mache immer wieder ein bisschen Arbeit und dann wieder Ressource. Das geht so Stufenweise.

Das heißt also. Du sprichst die Ressource nicht direkt an. Also stell dir vor du bist am Meer (wenn das die Ressource ist), sondern du merkst quasi wie die Leute sich aus dem Körper heraus ressourcieren und ruhiger werden. Und dann sprichst du das an. Und etablierst das damit auch als Spüren.

Ich sage dann nicht, wie bei der Ressource, wie ist das, wenn ein Fisch anbeißt oder du so ruhig im kalten Wasser stehst. Sondern spürst du, dass du jetzt anfängst zu strahlen, wenn du über das erzählst.

Oder, wenn du das spürst. Das sie ja auch im Alltag spüren, wenn sie an diese Gefühle kommen. Das ist ein wunderbares Gefühl. Dass sie das, quasi wie neu, lernen einzuschätzen.

Ich mach dann so die Ressourcenarbeit. Ohne zu fragen: was ist die Ressource. DAS ist sie. Das, wo du jetzt drin bist. Und vielleicht kommt die Ressource daher, dass die Angst doch nicht so überwältigend ist. Oder dass sie an einen Punkt kommen, wo sie merken, wenn sie diese Wut zulassen... ahhh... das ist sowas von befreiend. Keine Ahnung, einfach ressourcieren.

Greifst du ein, wenn du merkst, dass es zuviel wird?

Eigentlich nicht. Sondern wenn ich das Gefühl habe, dass es jetzt überwältigend ist, dann frage ich: „weißt du, ich habe so das Gefühl, wir sind an der Grenze des Ertragbaren. Magst du, wenn ich in deine Nähe komme und ich deinen Fuß halte oder dir die Hand gebe?“ Dann versuche ich wieder die hauptsächliche Ressource, die Ressource im Alltag, und hier im Raum, die Beziehung zu mir, zu verstärken durch eine Körperbewegung. Und dann dürfen die Leute in beliebig starke Bewußtseinszustände abtauchen. Denn vor denen haben sie Angst. Das ist das, was sie blockiert.

Also das bedeutet, wenn du das Gefühl hast, sie brauchen das nicht, können sie auch alleine zitternd irgendwo liegen und eintauchen. Es braucht also nicht unbedingt jemandem neben ihm, der sagt: „spür, dass du diesmal nicht alleine bist“, sondern es kann auch sein, dass es wichtig ist, da alleine durchzugehen.

Genau, also das, was du sagst, immer wieder zu sagen. Das eine wichtige Ressource, dass sie nicht alleine sind, dass ich hier bin, dass ich vielleicht die Hand gebe. Aber es gibt auch andere Menschen, die brauchen die Autonomie um jeden Preis, wie der Reno gestern. Ich mag den so furchtbar gerne. Ich habe keine Scheu auch Männer zu berühren. Aber da hab ich habe gespürt, dass das Bedürfnis nach Autonomie so mächtig ist. Und erst ganz spät hab ich gefragt: „Magst du, wenn ich mal deine Füße unterstütze?“

Ich mag die Autonomie genauso unterstützen, wie das Bedürfnis nach Nähe.

Das bedeutet ja auch, dass man als Therapeut aufpassen muss, auf welcher Seite man sich selbst hauptsächlich befindet. Ob man mehr ein autonomer Typ ist oder jemand, der mehr Unterstützung braucht. Dass man nicht Unterstützung anbietet, bevor der andere das will, weil man es selber möchte.

Genau. Weil man es selber möchte. Und nochmal Reno als Beispiel.

Ich bin gewohnt bei Zwillingarbeit so schnell wie möglich so soviel Nähe wie möglich herzustellen. So dass es möglich wird zu verschmelzen. Dass gespürte werden kann: Das ist das Himmelreich. Das habe ich immer gesucht.

Da war es genau das Umgekehrte!

Diesen Zwilling zu spüren und zu merken : Jetzt ist dieser Zwilling gegangen. Der Abschied, die Autonomie.

Also ich schaue eigentlich immer, was ist der Wunsch? Mehr nach Nähe oder mehr nach Autonomie. Und das Bedürfnis nach Autonomie ist immens groß. So wie bei den kleinen Kindern: „Nein! Allein!“ Dort kommt die Autonomie durch. Das mag ich natürlich genauso fördern, wie den Wunsch nach Nähe.

Und da bewegen wir uns schon im heilen, im heiligen Raum.

Für mich im heiligen.

Ja ich finde auch. Es hat beides was. Weil es sich quasi schon in Richtung Auflösen bewegt. Wir gehen da nicht rein, damit wir da reingehen, sondern wir gehen im Bewusstsein dort rein, wenn das sein darf, darf es sich auch wandeln.

Und da habe ich natürlich auch immer wieder das Model von Franz Ruppert in den Ohren bzw vor Augen, wenn er sagt: „ wenn wir traumatisiert sind, dann war das so schmerzhaft, dass wir komplett zumachen. Da drin ist was tot.

Du machst jetzt gerade eine Faust und es sieht so aus, als wäre etwas in der Faust.

Ja, da ist was, das darf nie mehr raus. Sonst sterbe ich. Und dann, weil das ziemlich behindernd ist, machen wir etwas überkompensierend. Was aber ziemlich falsch sein kann. Von außen sehr auffällig.

Und dann gibt es den heilen Teil im Menschen. Und was wir in der Therapie machen ist nichts anderes, als diese Faust zu öffnen. Und in dieser Faust drin ist der eigentliche Schatz verborgen. Und wenn man das öffnen kann, dann kommt ein unendlich großer Schatz zum Vorschein. Oder sie können zum ersten Mal im Vollbesitz ihrer eigenen Kräfte sein und ihre Kräfte entfalten.

Aber das bedeutet auch, dass man das nicht ruckartig aufmachen kann, weil man sonst vielleicht nochmal überflutet wird. Und dass bei manchen Menschen vielleicht nicht ein Wochenende reicht, sondern mehrere.

Das ist ja eh klar!

Ich wollte das einfach nochmal zu Klärung sagen. Es kann sein, dass es stückchenweise aufgeht und man das Stück für Stück erst für sich verdauen muss, bevor die Faust ganz aufgeht.

Ich bin erst mit 76 an diesen rasend destruktiven Anteil gekommen. Ich hab schon immer gewußt, dass ich sehr wütend sein kann. Aber an diesen rasend destruktiven Anteil bin ich erst mit 76 gekommen. Und es ist eine Gnade, wenn man rankommt und was dann erfolgen kann und was für eine weitere Entwicklung. Und ich bin natürlich viel sanfter geworden seither. Seit ich diese rasende Destruktivität nicht mehr so zurückhalten muss. Es ist immer ein Stückweit eine Gnade, wenn sich so eine Faust öffnet. Und wir haben beliebig viele Fäuste.

Ja, das habe ich gerade auch gedacht. Aber was ich mich gerade frage ist, ob diese Qualität, die da drin steckt - nämlich: ich kann was halten, oder da gibt es was, das unglaublich viel Energie in sich hat- ob das auch dazu trägt, zum Beispiel in der Welt viel Energie zu haben- oder fast gar keine, weil das soviel Energie kostet.

Das ist auch der Grund für unsere Depression, für unsere Ermüdung und Erschöpfung. Weil wir zuviel zurückhalten müssen. Und dass sich diese Fäuste öffnen können. Dass sich unsere Kräfte, die wir investieren um etwas festzuhalten, dass wir die nicht mehr zum Festhalten brauchen, sondern die Faust sich öffnen kann.

Und dann kann unser Wachstum erst richtig beginnen.

Und das zweite, was mir gerade auffällt ist: wir haben ja vorher über Ressource gesprochen und dass die Ressource schon das Trauma beinhaltet. Also kann das auch sein, um das in der Faust unbewußt wissen - oder auch bewußt - und wir eine Ressource aufbauen, die das abpudert oder aufnimmt. Dass wir erst aufmachen können, wenn wir gut ressortiert sind.

Das ist so. Wenn wir Vertrauen haben auf die Umgebung, dass die uns nicht vernichtet oder uns fallenläßt oder dass wir verlassen werden. Oder gewertet werden.

Natürlich, das (Öffnen) geht nur mit einem sicheren Rahmen. Du hast das ganz schön gesagt: Wenn ich am Anfang meiner Seminare meine Regeln erzähle, werden die Leute richtig neugierig, was da kommt. Keine Ahnung wieso das so geworden ist. Ich schaffe einen Raum, wo das wirklich alles kommen darf.

Ja, ich glaube auch, man braucht Vertrauen, dass man aufgefangen wird. Und Vertrauen, dass man nicht gewertet wird und grundsätzliches Vertrauen, dass es gut wird. Dass es sich lohnt da reinzugehen.

Und ich denke, letztlich ist jede Seele - auch wenn sie noch so verkrüppelt rüberkommt- respektive sie kommt ja nicht verkrüppelt rüber, sondern sie wird am Anfang verkrüppelt durch die Traumatisierungen. Desto verkrüppelter die Seele wurde, desto größer ist das Potenzial das darin verborgen ist. Und ich glaube, dass im Grunde genommen wir alle unendlich schöne Seelen sind.

Das Gefühl habe ich auch.

Es geht um die Schönheit der Seele. Dass das gewaschen wird, gereinigt wird, sich entfalten darf. Läutern darf. Und dass die Menschen ihr inneres Glück und ihre Würde wieder finden dürfen. Und den Glauben an sich. Und die Liebe zu sich selber.

Und auch ihren Wert. Es ist ja oft so, dass man sich so wertlos fühlt, wenn man so schlimme Sachen erlebt hat.

Und dann darf man auch nicht wertend auf andere zugehen. Ich glaube an die unendliche Schönheit von jeder Seele.

Ja, das tue ich auch.

Wenn man das selbst entdeckt, dann kann man das auch ausstrahlen und man kann andere wie infizieren. Also das ist auch was, das sich weiterverbreitet, je mehr Menschen das haben, desto mehr Menschen in der Umgebung von diesen Menschen dürfen das auch zulassen. Also das wirklich eine große Wirkung, finde ich.

Was für mich auch noch wichtig ist, das ist nochmal ein anderes Thema. Wenn in der Therapie Etwas nicht mehr rund läuft, dass ich mir nicht als Therapeut Supervision suche, sondern dem Patienten sage:“ du, ich würde gerne mit dir in die Supervision gehen.“

Dass ihr zu zweit in die Supervision geht.

Ja. Und dann erzähle ich und er oder sie erzählt. Und im Moment, wenn ich anfangen zu merken, ah, da ist ja ein tiefes Trauma von mir involviert... und wenn ich in Tränen ausbreche, oder was immer, dann läuft der Therapeutische Prozess wieder. Dass der Patient Hilfe sucht und seine Pathologie bearbeitet, das ist eh klar. Wenn etwas nicht rund läuft, hat das mit einem blinden Fleck von mir als Therapeut zu tun. Und dass ich mir nicht alleine Hilfe hole, sondern mit dem Patienten zusammen.

Es gibt ja auch für den Patienten ein Aha-Erlebnis. Ich bin nicht nur der Suchende. Und jemand anders ist der Guru und weiß, wie es geht, sondern wir sind alle irgendwie auf dem Weg.

Genau, wir sind alle auf dem Weg.

Und ich glaube, wir kommen auch oft in eine Art Gegenübertragung rein. Dass wir in eine Rolle bei rutschen, ohne es zu merken. Plus dem, dass es unser Eigenes berührt.

Gut so?

Ja, vielen Dank für das Interview.

Copyright: Franz Renggli und Sabine Habermann