CLAUDIA DE LAPORTE

# Die Weisheitsfrage

## ein leichter Zugang zu tiefem inneren Wissen

*in Therapie, Coaching und Selbstarbeit*

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

**© 2026 Dr. med. Claudia de Laporte**
Alle Rechte vorbehalten.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

**Autorin**
Dr. med. Claudia de Laporte
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
sowie Allgemeinmedizin
Meditationslehrerin

**Umschlaggestaltung und Layout:**
Franziska Ruess

**Lektorat:**
Anne Horsten

**Verlag:**
BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297
Hamburg, bod@bod.de

**Druck:**
Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

**ISBN:**
978-3-695-71288-5

**Weitere Informationen:**
www.weisheitsfrage.de

Dieses Buch dient der persönlichen Orientierung und ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung.

# Inhalt


**Prolog** 14

**Teil 1: Eine überraschende Entdeckung** 22

Was wäre, wenn... 23
Intersein, Raum- und Zeitlosigkeit 31
Recherchen 56
Embodiment und Erdung 67
Vergangenheit und Zukunft 86
Warum der Zugang leichter ist, als viele erwarten 96

**Teil 2: Ein neuer Weg** 103

Wann wir die Weisheitsfrage stellen 104
Das höhere Bewusstsein 140
Ablauf der Weisheitsfrage 167
Die Antworten: Vanillekipferl im August 198
Die Sprache inneren Wissens verstehen 216
Den Zugang zu innerem Wissen stärken 243

**Teil 3: Heilen mit Meditation:**
**In fünf Schritten zum tiefen Verstehen** 263

Erkennen 271
Annehmen 292
Umarmen 326
Tiefergehen 356
Verstehen 408
Mit der Weisheitsfrage
eine gesündere Zukunft einladen 421

**Epilog** 442

**Literaturverzeichnis** 446

# Therapeutisch wirksame Anleitungen und Meditationen

**Sich im Körper verankern und sichere Orte finden** 78
*Geführte Meditation 1*

**Die Weisheitsfrage – Anleitung zur Anwendung** 182
*Anleitung*

**Ohne ein Gegenüber Antworten aus dem Weisheitsraum empfangen** 186
*Reise zum weiseren Selbst*

**Körper, Emotionen und Verstand in Einklang bringen** 251
*3-Sync-Meditation nach Thomas Hübl*

**Frisch wie eine Blume, fest wie ein Berg** 258
*Kontemplation nach Thich Nhat Hanh*

**Bewusstsein für Stress entwickeln** 280
*Geführte Meditation 2*

**Erste Hilfe bei unangenehmen Gefühlen** 300
*Anleitung*

**Vier Schritte für einen besseren Selbstwert** 324
*Geführte Meditation 3*

**Ein schwieriges Gefühl mit Achtsamkeit begleiten** 331
*Geführte Meditation 4*

**Ein starkes schwieriges Gefühl mit Neugier erforschen** 333
*Geführte Meditation 5*

**Schwierige Emotionen im Herzraum transformieren** 343
*Geführte Meditation 6*

**Mitfühlende Selbstbegleitung eines jüngeren Anteils** 373
*Geführte Meditation 7*

**Biografische Informationen über Vorfahren und transgenerationales Trauma erhalten** 391
*Meditatives Erforschen 8*

**Heilung der Ahnenlinie** 404
*Ritual*

**Verstehen neu verdrahten** 410
*Geführte Meditation 9*

**Dankbarkeit spüren und nähren** 417
*Geführte Meditation 10*

**Scham in Würde verwandeln – Rekonditionierung toxischer Scham** 430
*Geführte Meditation 11*

# Verzeichnis der Fallbeispiele


| | | |
|---|---|---|
| 1. | Emily sieht, was ihr Großvater 60 Jahre vor ihrer Geburt erlebte.... | 39 |
| 2. | Das wichtigste Kuscheltier der Kindheit meiner Klientin erscheint | 43 |
| 3. | Eine traumatische Kindheitssituation wird sichtbar. | 44 |
| 4. | Ich sehe symbolhaft das manipulative Verhalten eines Familienmitglieds (Olga) | 46 |
| 5. | Keine Angst mehr vor unangenehmen Gefühlen | 84 |
| 6. | Vom inneren Antreiber zur stillen Präsenz | 88 |
| 7. | Ein inneres Bild erscheint | 107 |
| 8. | Dysregulation des Nervensystems erkennen und lösen (Pia) | 113 |
| 9. | Die Sprache des Körpers verstehen (Hanna) | 116 |
| 10. | Ein Bild sagt mehr als tausend Worte (Maxi) | 118 |
| 11. | Unter dem Rauch das Feuer erkennen und spüren (Paul) | 121 |

12. Unter dem Rauch das Feuer erkennen und spüren (Bella) 125

13. Eine Zukunftsperspektive bei tiefer Verlassenheit. Eine Therapietechnik wird empfohlen (Ines) 130

14. Humor und Leichtigkeit einladen (Eva) 132

15. Eine transzendente Erfahrung (Paul) 137

16. Gefühlt und gesehen werden (Lisa) 150

17. Verbundenheit mit etwas Größerem fühlen (Ines) 153

18. Mehr Raum und mehr Leichtigkeit (Trudie) 156

19. Eine neue Perspektive (Paula) 160

20. Mehr Selbstmitgefühl (Paula) 162

21. Ein Bild für den Umgang mit Wut und ein Blick in die Zukunft (Willi) 200

22. Wie die Antwort ‚nichts' auf ein Kindheitstrauma verweist. (Franz) 204

23. Ein körperliches Gefühl von Würde und einem eigenen Energiefeld (Willi) 207

24. Ein Wort als Mantra für Freiheit (Stefan) 209

25. Ein Duft als Symbol für Geborgenheit und Sicherheit 211

26. Das reale Weinen des Nachbarkindes zeigt die Scham und den Schmerz (Nicole) 212

27. Kontrolle als Schutz vor Ohnmacht (Mona) 222

28. Ein Traum klärt sich nach 30 Jahren 236

29. Wir verstehen die Essenz eines Bildes erst nach einigen Wochen (Tina) 239

30. Klare innere Bilder verdeutlichen den Stresszustand (Tina) 285

31. Den Kipppunkt erkennen – bevor das Schutzmuster übernimmt (Ben) 288

32. Den Stresspegel erkennen und da bleiben, statt in Aktionismus zu flüchten (Alina) 294

33. Den inneren Kritiker als einst nützliche Schutzhaltung erkennen (Lena) 304

34. Scham, Selbstzweifel, Verwirrung und das Wiederfinden der eigenen Wahrnehmung (Moni) 314

35. Angst und Nervosität umarmen (Jan) 335

36. Eine maßgeschneiderte Imagination empfangen (Anna) 340

37. Teil 1: Die Panik körperlich, emotional und mental umarmen; (Paula) Teil 2: Paula geht tiefer 347

38. Körperlich spüren, dass jemand mich fühlt (Lisa) 352

39. Verborgene Mikrotrigger erkennen (Alina) 359

40. Das Kindheitstrauma halten und integrieren (Paul) 362

41. Eine Anleitung für eine Meditation mit dem inneren Kind (Paula) 367

42. Transgenerationales Trauma als Ursache für schädliches Verhalten (Emma) 382

43. Scham- und Schuldgefühle als transgenerationales Trauma (Luzie) 384

44. Transgenerationales und kollektives Trauma erkennen (Ute) 395

45. Unterstützung zur Heilung der Ahnenlinie (Mia) 401

46. Der Weg zu Vergebung und einer gesünderen Zukunft (Lily) 425

47. Druck und Pflicht durch Entspannung und Leichtigkeit ersetzen (Lotta) 435

48. Der transpersonale Kreis (Marie) 438

# Prolog

Kurz nach der Jahrtausendwende sah ich während einer Therapiesitzung mit einer jungen Patientin plötzlich eine komplexe Szene vor meinem inneren Auge: Sie besaß eine zahme Maus, die sie frei herumlaufen ließ. Später stellte sich heraus, dass sie genau davon in der Nacht zuvor geträumt hatte. Dass ich ihr von dieser Szene erzählte, war reiner Zufall. Doch ich bin bis heute froh darüber. Wir waren beide so verblüfft über die frappierende Übereinstimmung, dass uns die Worte fehlten. Wie war so etwas möglich?

Seit einigen Jahren praktizierte ich damals bereits Zen-Meditation. Der Begriff Intersein, den der vietnamesische Zen-Mönch und auch für mich bedeutsame Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh prägte, um die Verbundenheit von allem mit allem auszudrücken, fiel mir als einzige Erklärung ein. Ich hätte Intersein nicht eindrücklicher am eigenen Leib erfahren können. Wie tief diese Verbundenheit reichte, begriff ich jedoch erst viel später.

Ich hatte die Patientin dazu angeleitet, in einer sie überfordernden Entscheidungssituation ein paarmal tief auszuatmen

und ihr Bewusstsein nach innen zu richten, um in diesem ruhigeren Zustand eine Antwort zu finden. Während sie innerlich suchte, aber ratlos blieb, tauchte die skurrile Szene mit der Maus plötzlich in meinem Bewusstsein auf. Zum Trost und zu ihrer Erheiterung erzählte ich ihr davon – nicht etwa, weil ich sie für bedeutungsvoll hielt.

Meine Überraschung darüber, dass sie eben diese Szene geträumt hatte, war so groß, dass ich gar nicht auf die Idee kam, den Traum in gewohnter Weise psychotherapeutisch mit ihr zu deuten. Erst viel später erkannte ich, dass es hier nicht nur um ein kurioses Phänomen der Verbundenheit ging, sondern dass in dieser Szene eine tiefere Bedeutung lag. Wie jeder Traum vermittelte auch dieser eine symbolische Botschaft. Er verwies auf einen blinden Fleck – einen unbewussten Aspekt ihres Inneren, den sie bislang nicht sehen konnte oder wollte, der jedoch eng mit ihrer Schwierigkeit, Entscheidungen zu treffen, verknüpft war. Während sie innerlich forschte, hatte ich mich offenbar unbewusst so tief mit ihr verbunden, dass ich ungeplant sowohl diesen blinden Fleck als auch eine mögliche Lösung für ihr Thema „abrief". So ereignete sich ein Schlüsselmoment, der meine therapeutische Arbeit grundlegend veränderte.

Ich behielt die Art und Weise bei, wie ich meine Patienten seit Jahren anleitete: nach innen zu gehen und eigene Antworten zu finden. Aber ab jenem Schlüsselmoment begann ich, auch meinen inneren Bildern und Wahrnehmungen mehr Aufmerksamkeit zu schenken – jenen, die während der Sitzungen in Bezug auf die Fragen meiner Klienten auftauchten.

Ich begann, fast täglich damit zu experimentieren. Nach und nach entdeckte ich, wie sich diese meditative Praxis auf erstaunlich leichte und zugleich tief wirksame Weise in die Therapie integrieren ließ. Ich wollte verstehen, was in diesen gemeinsamen, entspannten Momenten des Fragens zwischen Patientin und Therapeutin tatsächlich geschah. Ich forschte, ob Kolleginnen oder Kollegen ähnlich arbeiteten. Ich las, meditierte, probierte aus und zog Lehrer zu Rate, die sich mit höherem Bewusstsein auskannten.

Mich beschäftigte die Frage: Funktioniert dieser Weg auch für andere – für Therapeutinnen, Ärzte, Coaches, Beraterinnen, Menschen in allen helfenden Berufen? Oder braucht es bestimmte Voraussetzungen? Ich wollte herausfinden, was hilfreich ist, damit meine Patientinnen maximal profitieren – und was ich unterlassen sollte, damit sie keinen Schaden nehmen. Es fühlte sich an, als hätte ich ein Geschenk erhalten, das ich nicht für mich behalten durfte. Ich wusste, dass ich es eines Tages weitergeben wollte – und sollte.

Von Anfang an war mir klar: Die Form dieser Weitergabe würde ein Buch sein. Ein praktisches Buch, eine konkrete Anleitung. Es sollte zeigen, wie innerhalb von etwa 15 Minuten in einer Therapiesitzung oder Beratung ein Zugang zu einer transpersonalen, weiseren Ebene möglich wird – zu dem, was ich hier das höhere Bewusstsein nenne.

Trotzdem schob ich es noch viele Jahre vor mir her, mit dem Schreiben zu beginnen. Ich spürte: Etwas in mir musste noch reifen, bevor ich dieses Wissen weitergeben konnte.

Besonders sorgte mich, dass manche Menschen anderen unreflektiert etwas „überstülpen“, was sie gerade für eine Eingebung halten. So etwas wollte ich in meiner Arbeit verhindern. Deshalb war es mir wichtig, Wege aufzuzeigen, wie wir unterscheiden lernen, was wirklich aus einem höheren Bewusstseinsraum stammt – und wie wir darin zunehmend sicherer werden.

Nicht zuletzt kostet es mich Mut, mit einem solch spirituellen, teils auch persönlichen Thema an die Öffentlichkeit zu gehen.

Doch dank der Ermutigung und Unterstützung vieler Patienten, die auf diese Weise mit mir gearbeitet haben – zwei von ihnen sind zu Co-Autoren geworden und haben mir großzügig ihre Geschichten anvertraut – reiche ich dieses Wissen weiter: Erkenntnisse aus über 20 Jahren Praxis und Erfahrung mit der *Weisheitsfrage*.

# Danksagung

Ich danke all meinen Patientinnen und Patienten, die durch ihre Offenheit, ihre Neugier und das großzügige Teilen ihrer Erfahrungen mit der Weisheitsfrage wesentlich zu deren Entwicklung und zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben – insbesondere Ines und Marie, die Berichte zu ihrem Erleben zur Verfügung gestellt haben.

Ich danke von Herzen meiner geliebten Familie – Konrad, Leander und Roman –, die mich auf jeweils eigene Weise in diesem Projekt unterstützt haben.

Roman hat mir zudem seinen wunderschönen Falter (Acryl auf Leinwand) für die Gestaltung des Covers überlassen (www.jacklack.art).

Mein besonderer Dank gilt außerdem Eva Vigran (coreconnexion.de) für ihre wunderbaren Anleitungen zu freudig-tänzerischem Embodiment und Zentrierung, für ihr Korrekturlesen und für ihre moralische Unterstützung.

Des Weiteren danke ich von Herzen Carlotta Heni und Heidi für ihre Korrekturen und ihr wertvolles Feedback sowie John Vigran

für seine großartige Fotokunst für das Cover
(www.wildheartpictures.com).

Ich danke auch Thomas Hübl, dessen Arbeit zur verkörperten und relationalen Bewusstheit meine Entwicklung der Weisheitsfrage über viele Jahre hinweg begleitet und vertieft hat.

**Arbeitsdefinition „höheres Bewusstsein“**

Mit „höherem Bewusstsein“ bezeichne ich einen erweiterten, achtsamkeitsinduzierten Aufmerksamkeitszustand, in dem klarere, mitfühlende und systemisch stimmige Wahrnehmungen zugänglich werden – jenseits gewohnter Denk- und Abwehrmuster. Dieser Zustand ist körperlich verankert (Erdung/Regulation), nicht suggestiv oder autoritär vermittelt und bleibt intersubjektiv prüfbar: durch Resonanz des Gegenübers, stimmiges Erleben und praktische Nützlichkeit der Antworten. Ich meine weder Trance noch Medialität im esoterischen Sinn noch Deutungshoheit der Begleitperson, sondern eine gemeinsam kultivierte Präsenz, aus der hilfreiche Antworten entstehen.

**Eine ausführliche Definition mit Differenzialkriterien findet sich in Teil II, Kapitel 2.**

**Hinweis zu den Fallbeispielen**

Die in diesem Buch beschriebenen Patientenbegegnungen stammen aus meiner psychotherapeutischen Praxis. Es handelt sich dabei nicht um ausgewählte „besondere Fälle", sondern um Situationen, die sich in der Arbeit mit der *Weisheitsfrage* täglich ereignen.

Die Therapiesitzungen fanden während der neun Monate statt, in denen ich die Grundstruktur dieses Buches schrieb. Alle Namen wurden geändert, und einzelne biografische Eckdaten habe ich so angepasst, dass Rückschlüsse auf reale Personen ausgeschlossen sind.

Die meisten Beteiligten haben gelesen, was ich über sie geschrieben habe. Ich wollte sicherstellen, dass ich ihre Erfahrungen richtig wiedergebe. Keiner von ihnen hat Einwände geäußert; vielmehr haben die Texte alle tief berührt – weil sie ein zweites Mal das präzise Gesehenwerden durch die *Weisheitsfrage* spürten.

Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Text abwechselnd weibliche und männliche Formen. Gemeint sind jeweils alle Geschlechter.

TEIL 1

# Eine überraschende Entdeckung

# 1

# Was wäre, wenn...

**...wir jederzeit eine weisere innere Instanz zu Rate ziehen könnten**

Stellen Sie sich vor, Sie hätten jederzeit Zugang zu einer inneren, weisen Instanz – einer Quelle, die Ihnen auf existenzielle Fragen überraschend klare, präzise und hilfreiche Antworten gibt: Wie kann ich das besser verstehen? Was würde mir helfen? Was kann ich tun? Diese Instanz ist zuverlässig, wohlwollend und steht Ihnen zur Verfügung. Ihre Antworten sind nicht banal, sondern zeigen oft auf eindrucksvolle Weise Zusammenhänge, an die Sie selbst nie gedacht hätten. Dies ermöglicht ein tiefes inneres Erkennen – ein „Ja, genau! Das erklärt alles. Warum bin ich da nicht selbst drauf gekommen?“

Vielleicht bestätigen diese Antworten auch, was Sie intuitiv schon geahnt haben, und schenken Ihnen damit Sicherheit und Vertrauen in Ihre Wahrnehmung. Diese Instanz blickt weiter,

liebevoller und großzügiger auf die Dinge, als Sie es im Moment selbst vermögen – mit einem Bewusstsein, das das Wohl aller im Blick hat. Und sie ist kein äußeres Orakel, kein spiritueller Meister, sondern ein Teil von Ihnen – eine Ausdehnung Ihres eigenen Bewusstseins in einen Bereich größerer Klarheit, Verbundenheit und Weisheit.

Manchmal erfahren Sie durch diese Stimme womöglich sogar Dinge, die Sie eigentlich gar nicht wissen können – zum Beispiel etwas, was in einer anderen Zeit geschah.

Vielleicht kennen Sie diese Stimme und wissen, wie wohltuend und entlastend es ist, auf diese Weise angebunden zu sein – gerade in schwierigen Momenten, in denen viele Fragen auftauchen.

Es gibt viele Wege, diese bewusstere Ebene zu erreichen. Bis zur Aufklärung, dem Beginn der modernen Wissenschaft, war ein solcher Zugang für die Menschen noch selbstverständlich. In unserer heutigen, stark rational geprägten Kultur wurde er jedoch immer mehr infrage gestellt. Doch auch ich schätze wissenschaftliche Klarheit – und mir lag immer daran, echtes Spüren von bloßer Imagination zu unterscheiden. Denn oft bleibt bei solchen inneren Erfahrungen eine Unsicherheit zurück: Habe ich mir das nur ausgedacht? Stammt die Antwort aus meinem Kopf oder aus einer tieferen Intuition? Es ist nicht immer leicht, diesen Zugang allein und ohne Unterstützung zu finden. Deshalb möchte ich Ihnen ein weiteres Szenario vorschlagen:

**Was wäre ... wenn Sie den Kontakt zu Ihrer inneren Stimme nicht allein herstellen müssten?**

Stellen Sie sich vor, an Ihrer Seite befände sich eine zweite, unterstützende, einfühlsame Person – jemand, der im Meditieren geübt ist, über ein feines Gespür verfügt und sich vertrauensvoll inneren Antworten öffnet. Eine Person, die ganz für Sie da ist, sich selbst zurücknimmt, um empfänglich für das zu sein, was Ihnen dient. Nun stellen Sie sich vor, Sie beide lauschen – jeder für sich – auf eine innere Antwort zu einem Thema, das Sie gerade bewegt.

Und plötzlich zeigt sich etwas Unerwartetes - die Bilder, Worte oder Eindrücke, die Sie erhalten, passen nicht nur zusammen, sie verstärken einander. Es entsteht ein doppelter Aha-Effekt. Der Raum weitet sich. Wie ist es möglich, dass die Antworten so klar miteinander resonieren? Warum erscheinen sie wie zwei komplementäre Aspekte derselben Wahrheit? Warum umfassen sie ähnliche Bilder, Farben, Bewegungen, als hätte eine innere Intelligenz sie aufeinander abgestimmt?

Vielleicht beschreibt die andere Person sogar etwas aus Ihrem Leben – ein Symbol, eine Erinnerung, ein Gefühl –, das sie gar nicht kennen kann. Und dennoch wirkt alles stimmig.

Diese Art von synchroner Wahrnehmung erscheint uns oft wie ein Wunder. Man kann sie nicht willentlich hervorrufen oder erzwingen – dennoch ist sie möglich, wenn zwei Menschen in Achtsamkeit, Präsenz und Offenheit auf etwas Größeres lauschen.

Erfahrungen wie diese können uns tief berühren. Sie schaffen Vertrauen – nicht nur innerhalb einer Beziehung, sondern vor

allem zur eigenen inneren Stimme. Wer solche Momente wiederholt erlebt, beginnt, sich selbst ernster zu nehmen. Er lernt, die eigenen Empfindungen nicht mehr reflexhaft zu relativieren oder zu bezweifeln, sondern ihnen zu folgen.

Schritt für Schritt entsteht so ein neues inneres Fundament aus Klarheit und Selbstvertrauen. Manche Menschen erleben in diesen Momenten ein tieferes Gefühl von Verbundenheit mit allem Lebendigen. Sie berühren etwas, das der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh „Intersein" nennt (Hanh, 2004) – das wechselseitige Durchdrungensein aller Erscheinungen, die tiefe Einheit hinter der scheinbaren Trennung.

Gerade in Krisen oder stressreichen Zeiten, in denen wir uns oft innerlich abgeschnitten fühlen, kann solch eine Erfahrung heilsam sein. Sie erinnert uns daran, dass wir nicht allein sind. Sie eröffnet die Möglichkeit, dem eigenen Erleben einen tieferen Sinn zu geben – und einen inneren Kompass zu entwickeln, wohin sich unsere nächste Entwicklung bewegen könnte.

So wächst mit der Zeit ein neues Vertrauen: Die Lösung liegt nicht im Außen, nicht in Ratschlägen oder fertigen Antworten, sondern in einem lebendigen, inneren Raum, der immer zugänglich ist. Und manchmal braucht es nur eine einzige Person, die mit uns gemeinsam dort hingeht, um diesen Raum wiederzufinden.

**Was wäre wenn … wir intuitive Antworten direkt in der therapeutischen Begleitung einsetzen könnten**

Lassen Sie mich ein drittes Szenario entwerfen:

Sie sind Psychotherapeutin, Arzt, Coach oder Heilpraktikerin – jemand, der andere Menschen professionell bei ihrer Heilung und persönlichen Entwicklung begleitet. Vielleicht haben Sie durch regelmäßige Meditation und kontinuierliche Schulung Ihrer Wahrnehmung die Fähigkeit vertieft, sich einzufühlen und das innere Erleben Ihres Gegenübers fein wahrzunehmen.

Sie hören Ihren Patienten achtsam, offen und unvoreingenommen zu, mit tiefem Respekt und auf Augenhöhe. Sie stellen Ihre Erfahrungen niemals über die Ihrer Klientinnen, weil Ihnen stets präsent ist, dass diese selbst die Expertinnen ihres Erlebens sind.

Ihnen ist bewusst, dass Empathie allein nicht genügt, und dass zu wirklicher Heilsamkeit auch eine präzise Wahrnehmung Ihres Gegenübers gehört.

Dabei ist Ihnen klar, dass auch Sie nicht alles wissen und erkennen, und dass Sie sich täuschen können. Deshalb hüten Sie sich davor, Ihren Patienten vorschnell eine Wahrnehmung oder ein Konzept überzustülpen.

Vielleicht sind Sie bereits darin geübt, in der therapeutischen Begegnung achtsam und präsent zu sein. Möglicherweise haben Sie auch schon gelernt, Ihr Bewusstsein innerlich zu weiten – hin zu einem Raum des Lauschens, der eine tiefere, präzisere und umfassendere Wahrnehmung ermöglicht.

Doch mit der Weisheitsfrage eröffnet sich Ihnen nun eine neue Möglichkeit: Gemeinsam mit Ihrem Gegenüber aktivieren Sie situativ einen Weisheitsraum, in dem Sie Tiefe ebenso wie Lösungen erfahren – das, worum es wirklich geht.

Immer öfter beginnen Sie, Ihre Klientinnen dazu anzuleiten, dringliche Fragen klar zu formulieren und sich gemeinsam mit Ihnen für Antworten aus einer tieferen Quelle zu öffnen. Dabei sind Sie für Ihre Patienten ein verlässliches Gegenüber – jemand, der präsent bleibt, auch wenn es herausfordernd wird.

Sie sind vielleicht schon damit vertraut, die symbolische, bildhafte Sprache der Intuition zu verstehen, und lernen nun gemeinsam mit Ihren Klientinnen, deren Bedeutung zu entschlüsseln.

Sie wissen auch, wie wichtig es ist, das, was sich zeigt – vor allem emotionale Prozesse – zu erden, im Körper zu verankern und auf gesunde Weise zu begleiten. Auf diese Weise unterstützen Sie eine tiefgreifende, neuronale Neuverknüpfung im Gehirn Ihrer Klienten.

In solchen Momenten entstehen mitunter erstaunliche Übereinstimmungen: Antworten, die sich gegenseitig ergänzen, komplementär zueinander stehen oder exakt dieselben Themen beschreiben – obwohl Sie zuvor nichts darüber wussten. Eindrücke, die aus dem Leben der Patientinnen stammen und doch aus Ihnen hervorgehen. Antworten, die sich oft weiser, großzügiger und unparteiischer anfühlen als jene, die aus dem gewöhnlichen Denken entstehen.

Durch diese gemeinsamen Erfahrungen vertrauen Ihre Klienten zunehmend ihrer Intuition. Sie beginnen, ihrer inneren Weis-

heit mehr zu glauben, und lernen, sich auf sie zu verlassen. Aber auch Sie selbst erhalten über die doppelten Wahrnehmungen ein wertvolles Feedback: War Ihre Antwort spontan oder das Ergebnis eines gedanklichen Prozesses? Handelte es sich bei einer Wahrnehmung um Projektion oder Resonanz?

Mit der Zeit wächst Ihr Vertrauen in diese innere Instanz. Sie beginnen, sie wie eine innere Supervision zu nutzen – besonders in Momenten, in denen Sie mit einem Patienten nicht weiterwissen. Statt sich im Denken zu verfangen und am Ende doch nur eine flache Lösung zu präsentieren, schaffen Sie einen Raum, in dem neue, stimmige Antworten auftauchen können – nicht von außen übergestülpt, sondern von innen empfangen und sofort integrierbar.

So entsteht eine neue Leichtigkeit in der Arbeit. Diese Praxis kann Tiefe erzeugen, wenn etwas zu oberflächlich bleibt, und Entspannung bringen, wenn etwas zu schwer wird. Wenn Klientinnen sich abgeschnitten oder einsam fühlen, ermöglicht dieser Raum oft ein spürbares Gefühl von Verbundenheit. Immer wieder entstehen Augenblicke tiefer Dankbarkeit und Demut – Momente, in denen das heilende Intersein zwischen Ihnen beiden erfahrbar wird.

Ist eine solche Arbeitsweise nicht eine verlockende Vorstellung? Und doch ist sie mehr als das: eine reale Möglichkeit. Ich habe sie selbst erfahren. Diese Praxis steht jedem zur Verfügung, der sich dafür öffnet und bereit ist, achtsam und verantwortungsvoll damit umzugehen. Ich bin sicher nicht die Einzige, die auf diese Weise arbeitet.

Bei meinen Recherchen fand ich Kolleginnen, die ähnlich praktizieren – wenn auch nicht exakt in derselben Form. Für mich hat sich diese Arbeitsweise aus der Praxis heraus ganz natürlich entwickelt. Sie hat sich von selbst bewährt und immer wieder ihre Nützlichkeit und Wirksamkeit gezeigt. Ich begann, dieser Art zu arbeiten immer mehr zu vertrauen – auch in Phasen, in denen ich noch nicht verstand, warum oder wie sie funktionierte.

# 2

# Intersein, Raum- und Zeitlosigkeit

ÜBER DIESES KAPITEL

**In der Zusammenarbeit mit Ina erlebte ich zum ersten Mal, dass es möglich ist, so tief in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, dass das gewöhnliche Erleben von Raum, Zeit und Getrenntheit in den Hintergrund tritt. In diesem Zustand konnte ich ihr inneres Erleben mit einer überraschenden Präzision wahrnehmen.**

**Die Lehre Thich Nhat Hanhs vom Intersein beschreibt eine solche Verbundenheit: die Erfahrung, dass wir nicht isoliert voneinander existieren, sondern in einem lebendigen Netz wechselseitiger Beziehungen eingebettet sind (Hanh, 2004). In diesem Kapitel betrachte ich das Phänomen von Raum- und Zeitlosigkeit aus der Perspektive verschiedener mystischer Traditionen, philosophischer Denkweisen und**

**ausgewählter Konzepte der modernen Physik.**
**In der therapeutischen Praxis zeigt sich diese Erfahrung häufig darin, dass Menschen Zugang zu Informationen, Einsichten oder Zusammenhängen erhalten, die ihrem Alltagsbewusstsein zuvor nicht zugänglich waren.**
**Anhand weiterer Fallbeispiele untersuche ich, wie tief menschliche Verbundenheit reichen kann und unter welchen Bedingungen Wahrnehmungen entstehen, die über das gewöhnliche Verständnis von Getrenntheit hinausweisen.**

### Inas Traum

2008 kam die junge Ina mit einer Entscheidungsfrage zu mir in die Therapiestunde. Wie so oft war es mir wichtig, nicht einfach etwas zu raten, sondern sie darin zu unterstützen, selbst eine stimmige Antwort zu finden.

Es ging um ihr Studium. Sie war unsicher, ob sie einen bestimmten Ausbildungszweig wählen oder stattdessen lieber ein Auslandssemester einlegen sollte.

Für solche Situationen verwendete ich damals eine Entspannungs- und Imaginationstechnik, die ich bei meinem jungianischen Lehranalytiker kennengelernt hatte. Er hatte sie in meiner eigenen Therapie immer dann eingesetzt, wenn ich mich an Teile meiner Träume nicht mehr erinnern konnte – mit erstaunlicher Wirkung.

Dieses Vorgehen überzeugte mich so sehr, dass ich beschloss,

später mit meinen Patienten ebenfalls so zu arbeiten: Man konzentriert sich kurz auf den Atem, bis dieser sich beruhigt, sammelt sich innerlich und öffnet sich dann für spontan auftauchende Bilder, Empfindungen oder Informationen.

Was mich bei der Anwendung dieser Technik in meiner Arbeit als Therapeutin jedoch zunehmend erstaunte, war, dass ich selbst regelmäßig gleichzeitig etwas wahrnahm: innere Bilder, körperliche Empfindungen, plötzliche Emotionen oder ein stilles, aber klares Wissen. Ich wusste zunächst nicht, woher diese Eindrücke stammten. Um die Klientin nicht durch meine eigenen Annahmen zu beeinflussen, behielt ich sie zunächst für mich.

Kaum hatte Ina damals ihre Frage gestellt, erschien vor meinem inneren Auge plötzlich eine Art Film: Ich sah sie genauso, wie sie tatsächlich vor mir im Sessel saß. Doch in ihrer Hand hielt sie eine kleine Maus – ihr zahmes Haustier, wie mir intuitiv klar war. Sie überlegte, ob sie die Maus laufen lassen sollte, hatte aber offensichtlich Angst, dass sie nicht zurückkehren könnte. Schließlich ließ sie das Tierchen los. Die Maus rannte los, schlug ein paar Haken und kehrte bald in Inas Hand zurück. Beim zweiten Mal ließ sie die Maus etwas rascher los; wieder kam sie zurück. Beim dritten Mal lief die Maus noch ein Stück weiter fort, aber auch diesmal kehrte sie zurück.

Ina hatte damals selbst keine Antwort erhalten – heute ist sie darin eine Meisterin – und ich wollte mit ihr diese Heiterkeit teilen, die mir dieser kleine innere Film schenkte. Zum ersten Mal erzählte ich also einer Patientin, was ich innerlich gesehen

hatte. Inas Reaktion war frappierend: Mit großen Augen sagte sie, dass sie in der vergangenen Nacht genau von dieser Maus geträumt habe. Nun war es an mir, große Augen zu bekommen. Nie hätte ich für möglich gehalten, dass man so konkret, bildhaft – und sogar zeitversetzt – den Traum eines anderen Menschen empfangen kann.

Es war ein berührender Moment, in dem wir beide zutiefst spürten, wie real die geheimnisvollen Bande des Interseins sind. Erst später erkannte ich, dass Ina über diesen inneren Film eine Antwort auf ihre Frage erhalten hatte: Sie fühlte sich ängstlich und verletzlich wie das kleine Mäuschen beim Gedanken daran, ins Ausland zu gehen.

Das war nachvollziehbar, denn sie hatte zum Ende ihrer Schulzeit eine lebensbedrohliche Diagnose erhalten. Die Krankheit war zwar inzwischen vollständig überwunden – sie galt als geheilt – doch der Schock, die Angst und die Unsicherheit saßen ihr noch tief in den Knochen. In der Fremde befürchtete sie, verloren zu gehen.

Die Antwort aus der Sequenz mit der Maus lautete für Ina also: Es ist wichtig, sich dieser Angst bewusst zu werden, sie zu respektieren und zu regulieren. Um sich dann – Schritt für Schritt – zu ermöglichen, sich ins Unbekannte hinauszuwagen, ohne sich in der Angst zu verlieren.

Auch ich hatte eine Antwort erhalten: Es war offenbar möglich, das Erleben eines anderen Menschen innerlich so präzise zu empfangen, dass man sogar seinen Traum vom Vortag sehen und Antworten auf seine Fragen erhalten konnte.

Ich fragte mich: Könnten die inneren Bilder, die in solchen Momenten in mir auftauchen, tatsächlich das Erleben meiner Klienten betreffen und nicht bloß meiner Fantasie entspringen? Oder war beides denkbar?

Ich beschloss, dem nachzugehen. Von diesem Moment an lud ich meine Klienten immer öfter ein, ihre Fragen in diesem besonderen Bewusstseinsraum zu stellen. Zudem begann ich, auch meine inneren Bilder und Wahrnehmungen ebenso sorgfältig zu beobachten wie die meiner Patientinnen und sie ernst zu nehmen.

Immer häufiger teilte ich ihnen mit, was ich gesehen, gespürt, gehört hatte oder plötzlich wusste. Und ich erhielt Rückmeldungen – manchmal staunend, manchmal bestätigt, manchmal auch kritisch. Dadurch lernte ich, immer besser zwischen meiner eigenen inneren Welt und dem „Empfangenen" zu unterscheiden und begann, meinen Wahrnehmungen zu vertrauen.

Meine gesammelten Erfahrungen waren aufregend. Anfangs fielen meine Antworten häufig eher einfach aus: plakative Bilder oder einzelne Worte wie „Pferd", „See" oder „Auto". Doch mit der Zeit wurden sie komplexer, informativer, tiefgründiger.

Bis heute erlebe ich, dass in diesem besonderen Raum der Verbindung auch Dinge sichtbar werden, die zu einer anderen Zeit oder an einem anderen Ort geschehen sind – manchmal tauchen sie sogar erst in der Zukunft auf. Hin und wieder treten Vorahnungen auf, die sich später bestätigen, so wie es auch die amerikanische Psychiaterin Judith Orloff beschreibt (Orloff, 1999). Es scheint, als würden wir in Verbindung mit dem höheren Selbst einen überbewussten Raum betreten, in dem weder Ort, Zeit noch Getrenntheit eine Rolle spielen.

### Raum- und Zeitlosigkeit in den mystischen Lehren

Ich wollte dem Phänomen genauer nachspüren. Da ich seit Jahren nach der Lehre Thich Nhat Hanhs praktizierte, begann ich mit seinen Erkenntnissen. Er lehrt, dass Vergangenheit und Zukunft Vorstellungen sind und Leben nur im gegenwärtigen Moment erfahrbar ist (Hanh, 2007 und 2024). Wenn wir tief eintauchen, durchbrechen wir die Illusion der Zeit.

Viele Traditionen sprechen von dieser Zeit- und Raumlosigkeit. Alles ist im Wandel. Geburt und Tod sind Übergänge, keine festen Grenzen. Der Raum trennt nicht, er verbindet. Diese Einsichten sind nicht nur philosophisch zu werten. Sie wollen verkörpert werden. Achtsamkeit ermöglicht es, Zeit- und Raumlosigkeit unmittelbar zu erfahren und in diesem Erleben Frieden, Freude und Freiheit zu finden.

Genau das geschah in meiner Arbeit mit Ina: Durch die kurze Einführungsmeditation tauchten wir tief in den Moment ein. Es entstand mehr Raum in uns und zwischen uns. In diesem Raum konnte ich ihr inneres Erleben wie einen Film empfangen.

### Raum- und Zeitlosigkeit in der Philosophie und Physik

Auch Philosophie und Naturwissenschaft beschäftigen sich mit Raum und Zeit. Der Philosoph Immanuel Kant (Kant, 1998) beschreibt in seiner Kritik der reinen Vernunft, dass Raum und Zeit keine Eigenschaften der Dinge an sich sind. Beide sind vielmehr

Formen der Anschauung, die unser Verstand der Welt überstülpt.

In der klassischen Physik nach Isaac Newton galten Raum und Zeit noch als absolute Größen: als feste, unveränderliche Bühnen, auf denen sich Ereignisse abspielen. Raum war ein stabiles Gerüst mit eindeutig definierten Punkten, Zeit verlief gleichmäßig – überall im Universum und unabhängig davon, wer sie misst (Hawking, 2004).

In der modernen Physik hingegen, insbesondere in der Relativitätstheorie von Albert Einstein, wird Raum und Zeit nicht mehr als absolut verstanden, sondern als relativ und untrennbar miteinander verbunden. Einstein zeigte 1916, dass Raum und Zeit davon abhängen, wie schnell sich ein Beobachter bewegt und wo er sich befindet. Es gibt keine universelle Zeit und keinen absoluten Raum – beides verhält sich relativ zur Perspektive des Beobachters.

Auch in der Quantenmechanik wird das Konzept der Zeitlosigkeit thematisiert, insbesondere im Zusammenhang mit zeitlosen Wellenfunktionen und der Vorstellung, dass Zeit in der mikroskopischen Welt der Quantenphänomene keine fundamentale Rolle spielen muss. In diesem Bereich können Teilchen an zwei Orten gleichzeitig existieren (Quantensuperposition) oder über große Entfernungen hinweg miteinander verbunden sein (Quantenverschränkung), unabhängig von Raum und Zeit, wie Hawking 2004 darlegte.

Zusammenfassend zeigen sowohl die Relativitätstheorie als auch die Quantenphysik, dass Raum und Zeit viel dynamischer, relationaler und mehr miteinander vernetzt sind, als wir es aus

unserem Alltagsbewusstsein kennen. Dies schafft eine wissenschaftliche Perspektive zu vielen Erkenntnissen mystischer und kontemplativer Traditionen.

### Wissen, was wir eigentlich nicht wissen können

Wenn wir uns in einer Therapiestunde mit der höheren Bewusstseinsebene verbinden, tauchen oft überraschende Informationen auf, die wir eigentlich gar nicht wissen können. Dieses Phänomen kann sowohl bei der unterstützenden Person (Therapeutin) als auch bei der fragenden Person (Klientin) auftreten. Erfahrungsgemäß taucht überraschendes Wissen häufiger bei der Unterstützerperson auf – je geübter sie in der Achtsamkeitsmeditation ist, desto eher kommt es dazu.

Besonders eindrücklich zeigt es sich zu Beginn einer Therapie: Noch bevor eine ausführliche Anamnese erhoben wurde, können im gemeinsamen Prozess der Weisheitsfrage bereits Zusammenhänge aus dem Leben des Patienten sichtbar werden. In solchen Momenten zeigt sich, dass ein intersubjektiver Wahrnehmungsraum betreten worden ist, in dem Informationen zugänglich werden, die über das bislang Gesagte hinausreichen.

Wenn Klienten Dinge wissen, die sie eigentlich nicht wissen können, dann betrifft das häufiger etwas, das ihre Vorfahren erlebt haben. Manchmal lässt es sich sogar verifizieren – so wie im folgenden Fall:

FALLBEISPIEL 1:

## *Emily sieht, was ihr Großvater 60 Jahre vor ihrer Geburt erlebte*

Emily steht am Anfang ihrer Therapie. In puncto Meditation ist sie noch unerfahren. In ihrer Familie herrscht eine tiefe, verdrängte und unausgesprochene Traurigkeit, die Emily langsam zu fühlen beginnt. Sie verspürt ständig den Drang, zu weinen, und weiß nicht warum.

Zunächst waren wir bei unseren Gesprächen davon ausgegangen, dass der frühe Tod einer älteren Schwester von Emily diese Trauer in der Familie begründete. Doch die völlige Unfähigkeit dieser Familie, mit dieser Tragödie gesund umzugehen, wirft Fragen auf.

Emily fragt die höhere Bewusstseinsebene: **Woher kommt die tiefe Traurigkeit in meiner Familie?**

Sie sieht sich vor einem Tunnel stehen, direkt vor dessen dunkler Öffnung. Im Tunnel ist es extrem eng und unangenehm. Vom hinteren Ende des Tunnels scheint helles Licht zu kommen, wobei dieses hintere Ende nicht sichtbar ist. Emily hat Angst.

Sie assoziiert mit dieser Szene Beschreibungen aus Nahtoderlebnissen, in denen die Betroffenen ebenfalls Tunnel sahen und dazu ein Licht, das vom anderen Ende her durchkam. Es scheint aus Emilys Wahrnehmung um Tod und Übergang zu gehen.

Nicht allzu überraschend, aber dennoch wichtig im Zusammenhang mit Emilys Antwort, weiß ich im Moment des Fragens klar, dass die Unfähigkeit, zu trauern, schon in der Familie war, lange bevor die Schwester starb. Diese wurde ausgelöst durch Erfahrungen mit Tod und Verlust, die verschiedene Verwandte von Emily machten.

Wir fragen weiter: **Welche Erfahrungen mit Tod und Verlust gab es vor dem Tod der Schwester in unserer Familie?**

Emily sieht einen Soldatenhelm aus dem Zweiten Weltkrieg. Daher schließen wir auf ein transgenerational weitergegebenes Trauma, das sich vermutlich aus der Kriegserfahrung des Zweiten Weltkriegs bis zu Emily übertragen hat.

Wir forschen zunächst in beiden Ahnenlinien anhand dessen, was Emily weiß. Es scheint, als habe die väterliche Linie ein ausreichendes Maß an Kriegstraumata erlebt, um den ungesunden Umgang mit Emotionen und insbesondere Trauer in dieser Familie zu erklären.

Emily fragt ihre Mutter ein paar Wochen später, was sie über die Kriegserfahrungen ihrer Eltern und Großeltern weiß. Der Mutter fällt eine markante Geschichte ein, die Emily bis dahin noch nie gehört hat: eine Erfahrung von Emilys Großvater mütterlicherseits.

Dieser war als 17-Jähriger zu Kriegsende im Rahmen des sogenannten Kanonenfutterjahrgangs rekrutiert

worden: 16- bis 17-jährige, im Kampf völlig unerfahrene Teenager, wurden als letzte Reserve in einen schon verlorenen Krieg geschickt. Viele von ihnen kamen dabei ums Leben, auch wenn sich für diese Altersgruppe keine genauen Zahlen rekonstruieren lassen.

Emilys Großvater sollte damals mit seinen jungen Kameraden zusammen einen Tunnel bewachen, um dem Feind den Weg hindurch zu versperren. Doch der Feind kam dann unerwartet so schnell, dass die Jugendlichen gefangen genommen wurden.

Um während der Gefangenschaft der nächtlichen Kälte zu trotzen, gruben sich die Jungen tiefe Löcher in die Erde, in die sie sich hineindrängten, damit sie nicht erfroren.

Was dabei sonst noch alles geschah, wie viele von ihnen womöglich starben, sowie die Todesangst der Jungen, kann man nur erahnen. Zu Kriegsende, vier Wochen später, kamen die Überlebenden frei. Emilys Großvater gehörte glücklicherweise zu ihnen.

Über diese Gefangenschaft habe er, laut Emilys Mutter, so gut wie nie gesprochen. Vor allem die vermutlich bedrohlichste Erfahrung der Todesangst und höchstwahrscheinlich auch des Verlustes von Kameraden habe er nie thematisiert.

Die nachfolgenden Generationen, die Tochter und die Enkelin des als Teenager mit der Erfahrung von Verlust und Lebensbedrohung überforderten Großvaters, hatten, ohne zu wissen, was er erlebt hatte, seine Art übernom-

men, mit Tod, Verlassenheit und Verlust umzugehen. Dies offenbarte sich in Form von Unterdrückung bis hin zur Abspaltung der dazugehörigen Gefühle von Angst, Schmerz und Trauer.

So wurde ein unbearbeitetes und damit nie verdautes Kriegstrauma des Großvaters als ein sogenanntes Transgenerationstrauma (Hübl, 2018) in dieser Familie bis in die dritte Generation zu Emily weitergegeben, mit schweren Folgen für ihre Entwicklung, wie sich in ihrer weiteren Therapie herausstellte.

Im Kapitel „Tiefergehen" (Seite 356) behandle ich das Thema Transgenerationstrauma detaillierter.

Auf Emily wurde aber nicht nur dieses Transgenerationstrauma übertragen, sondern sie sah, ohne Kenntnis der Kriegserlebnisse ihres Großvaters, den Tunneleingang, in dem die traumatisierende Erfahrung einst geschah. Wie war so etwas möglich? Wie kam es zu den geheimnisvollen Banden zwischen Emily und ihrem Großvater?

**Intersein**

In diesem Buch geht es in erster Linie um eine spezielle Praxis, wie höheres Bewusstsein persönliche Fragestellungen auch im Rahmen einer Therapie oder Beratung auf einfache Weise unterstützen kann. Übernatürlich anmutende Phänomene treten dabei quasi unbeabsichtigt als Nebeneffekt auf.

Mit diesen Phänomenen möchte ich beginnen, denn sie ver-

deutlichen, wie stark wir miteinander verbunden sind. Wir sind es so sehr, dass die Enkelin imstande ist, einen Teil der Traumasituation zu sehen, die nicht sie, sondern ihr Großvater 60 Jahre zuvor erlebt hat. Eine Erfahrung, von der ihr bis dahin nie erzählt wurde. Es zeigt sich: Zeit und Ort spielen in dieser Verbundenheit keine Rolle.

FALLBEISPIEL 2:

### *Das wichtigste Kuscheltier der Kindheit meiner Klientin erscheint*

Einmal sah ich in einer der ersten Sitzungen mit einer Klientin einen Foxterrier vor meinem inneren Auge. Wovon ich nichts wusste: Ihr Lieblingskuscheltier, das sie als Kind von ihrem geliebten Vater geschenkt bekommen hatte, war ein Foxterrier gewesen – mit den typischen drei Fellfarben.

Die Beziehung zur Mutter war dagegen von deutlicher Ablehnung geprägt. Wahrscheinlich projizierte die Mutter einige ihrer eigenen ungeliebten Anteile auf das kleine Mädchen, das diesen Projektionen tagelang allein ausgesetzt war, während der Vater auf Geschäftsreise war und sie nicht schützen konnte. Der kleine Stoffhund war in diesen Zeiten ihr einziger Beschützer.

Noch heute besaß sie eine Art Nachfolger dieses kleinen Stoffterriers und brachte ihn zu einer ihrer nächsten

Therapiesitzungen mit. Durch das Bild des Kuscheltiers waren wir schnell beim Kernthema dieser Patientin und konnten damit arbeiten.

FALLBEISPIEL 3:

### *Eine traumatische Kindheitssituation wird sichtbar*

Eine Patientin begann vor vielen Jahren aufgrund einer belastenden Trennungssituation mit der Behandlung bei mir. Sie hatte eine schwere, subakute Schilddrüsenentzündung entwickelt. Ich vermutete einen seelischen Konflikt als Auslöser.

In solchen Fällen schlage ich gerne vor, die Frage an das höhere Bewusstsein zu richten: **Was will mir mein Körper mit dieser Erkrankung sagen?**

Leider weiß ich die Antwort der Patientin nicht mehr, aber ich sah ein etwa achtjähriges Mädchen, das mit seiner Mutter auf einem zugefrorenen See Schlittschuh lief. Es war eine traurige Szene, voller Schwere. Die beiden standen sich gegenüber, hielten sich an beiden Händen und schauten sich traurig und besorgt an – mit dem Gefühl, dass um sie herum das Eis ausgesprochen dünn war und jederzeit brechen konnte. Im Grunde konnten sie

sich nur in einem sehr kleinen Kreis umeinander bewegen, ohne einzubrechen.

Ich fragte die Patientin, was in ihrem Leben passiert war, als sie acht Jahre alt war. Sie erzählte mir, dass ihr Vater genau zu dieser Zeit schwer alkoholkrank geworden sei. Sie sei die Vertraute der belasteten Mutter gewesen – und zwar explizit sie, nicht ihre Schwester. Sie habe die Mutter getröstet, ihr beigestanden. Beide hätten das Gefühl gehabt, sich auf dünnem Eis zu bewegen, das jederzeit einbrechen konnte – in Form von bedrohlichen Zuständen, ausgelöst durch die Trunkenheit des Vaters. Sie sei in der Tat oft allein mit ihrer Mutter zum Schlittschuhlaufen auf zugefrorenen Seen gegangen. Ihre Schwester sei nicht dabei gewesen.

Durch dieses Bild wurde auch der Patientin klar, wie sehr sie gelernt hatte, ihre Bedürfnisse zurückzunehmen, um für andere da zu sein. Anstatt sich frei beim Schlittschuhlaufen zu bewegen, wie es für eine Achtjährige normal gewesen wäre, musste sie sich einschränken – ständig bedroht durch die Sucht des Vaters und ihre Rolle als enge Verbündete der Mutter, mit der sie sich im Kreis drehte.

Mit dieser komprimierten Information konnten wir in der Therapie gut weiterarbeiten.