



Pressezentrum

Dokument: RKG_1_638

Sperrfrist:	26.05.2005; 11:00 Uhr
Programmbereich:	Themenbereich 2: Wie wollen wir leben?
Veranstaltung:	Werkstatt Religion und kulturelles Gedächtnis: Gedächtnis-Bildung
Referent/in:	Keim, Monika
Ort:	Altes Rathaus, Am Markte
Programm Seite:	172

Heilsames Erinnern

Viel ist über Erinnerung geschrieben, geforscht und diskutiert worden. Den Neurowissenschaften verdanken wir exakte Kenntnisse über die Funktionen unseres Gehirns. Wir wissen heute genau Bescheid, welche Hirnregionen für Erinnerung, Verdrängung und Vergessen zuständig sind und welche Prozesse in unseren Köpfen ablaufen.

Auch das Leben selbst erinnert in ewigem sowohl heilsamen, als auch unheilsamen Kreislauf an ungelöste Themen unserer Geschichte. Prozesse, die im Gehirn ablaufen und die Abläufe der Weltgeschichte sind erforschbar, messbar und überprüfbar.

Lassen Sie mich nun auf das kommen, was die Erinnerung sehr viel unberechenbarer macht: Das sind die dazugehörigen Gefühle – eine messbare, aber immer unberechenbare Variable. Sie entscheiden maßgeblich, welche unserer Erfahrungen uns zugänglich bleiben und welche aussortiert, quasi „abgelegt“ werden, so dass wir allmählich den leichten Zugang zu ihnen verlieren.

So kann es zunächst heilsam sein, etwas das uns sehr belastet zu verdrängen oder zu vergessen. Das liegt in der menschlichen Natur und ist ein inhärenter Überlebensimpuls. Es liegt aber auch in der menschlichen Natur, dass alles Ungelöste wieder nach Lösung, nach Klärung, nach Entdeckung und sozusagen durch Wiedervorlage nach Heilung drängt. Alles Erlebte, alle Erinnerung beeinflusst uns, auch wenn wir keinen Zugriff auf sie haben. Erfahrung kann man nie löschen, soviel wissen wir inzwischen. Wir können jedoch die Gefühle, die mit der Erfahrung verbunden sind, blockieren, bis wir sie nicht mehr wahrnehmen. So entwickeln wir allmählich unsere ganz persönliche Charakterstruktur, unseren Muskelpanzer, wie ihn Wilhelm Reich bereits in der 1. Hälfte des vergangenen Jahrhunderts beschrieben hat. Wenn Erlebtes unannehmbar wird, trennt es sich vom Gefühl. Nun sucht sich dieses abgetrennte Gefühl neue Ausdrucksmöglichkeiten. Manchmal zeigt es sich in Form eines Symptoms, einer Krankheit oder einer Auffälligkeit. Greifen wir einmal ein Symptom z.B. den Bluthochdruck heraus. Dafür gibt es viele Ursachen wie Ernährung, Bewegungsmangel, Stressfaktoren, Umweltbelastung und dergleichen, sowie Ursachen, die in den Bereich der ärztlichen Versorgung gehören. Aber immer ist unsere Seele der maßgebende Faktor für die Gesundheit.

Lassen Sie mich dies an einem Beispiel erläutern: Ein Mann, damals 45 Jahre alt, hatte seit 25 Jahren einen sehr hohen Blutdruck und genau so lange nahm er bereits blutdrucksenkende Mittel ein. Bis zum 20sten Lebensjahr lebte er recht unauffällig und angepasst in einem kleinen Dorf, in einem Haus, in dem auch seine Eltern wohnten. Aus diesem Dorf war er nie weggezogen. Von Reisen her kannte er nur die cirka 20 km entfernte Kreisstadt. Mit 20 Jahren lernte er dann seine spätere, reiselustige Frau kennen. Auf der ersten Urlaubsreise seines Lebens bekam er eine für ihn damals nicht nachvollziehbare Krise mit Angst – und Schweißausbrüchen, so dass er den Urlaub zeitiger als geplant abbrechen musste. Die Symptome waren bald verschwunden. Zurück blieb ein permanenter Bluthochdruck, den er seither mit blutdrucksenkenden Mitteln behandelte. Daran hatte er sich gewöhnt und er lebte ein völlig „normales“ Leben, lediglich begleitet von täglicher Tabletteneinnahme. Als ich davon hörte, wusste ich, dass wir nach etwas suchen mussten, das ihm permanenten Druck macht. Einen Druck, den er bewusst nicht mehr spürte, auf den aber sein Blut sehr sensibel reagierte.

Seine Geschichte trug sich folgendermaßen zu: Als er 3 Jahre alt war, erkrankte seine Mutter schwer an Tuberkulose und musste in ein Lungensanatorium. Sein jüngerer Bruder und er wurden bei verschiedenen Verwandten untergebracht, wo der Vater, der arbeiten musste, sie nur in großen Abständen besuchte. Die Beschreibung der damaligen Situation gelang ihm ohne größere Gefühlsbeteiligung. Als ich ihn fragte, wie lange seine Mutter fort gewesen sei, da verlor sich sein Blick und er sagte tonlos: 15 Monate. Da schaute ich ihn an und sagte, stellvertretend für den kleinen Jungen von damals, - „Mama kommt nie wieder.“ In dem Moment löste sich ein tiefer Schluchzer aus seiner Brust und er weinte – wie ein 3-jähriger Junge. Danach lächelte er und sagte: Seither habe ich nie mehr geweint. – Bis jetzt – und er strahlte. Sein Körper gab den Druck in der Brust und letztendlich die Erinnerung an den Schmerz und die Angst frei, die ihn seit damals im Griff hatte. Das ist jetzt einige Jahre her. Sein Blutdruck ist seit diesem Tag, da sich das Gefühl wieder mit der Erinnerung verbinden durfte – vollkommen normal geblieben.

Heilsames Erinnern

Wie wir hier sehen, brauchen wir unsere Erinnerung zum Heilwerden. Wenn wir nicht wissen, woher unsere Gefühle kommen, und wie und wo sie sich verbergen, wo sie verankert und verbunden sind können wir keine Lösung finden. So stellt Erinnerung unsere Lebensqualität wieder her.

Manchmal ist Schmerz unannehmbar, manchmal haben wir Angst vor unserer Angst, manchmal ist Scham, oder auch eine persönliche Schuld unannehmbar.

Schuld, die per Gesetz geahndet wird, wird oft anders erlebt, als eine Schuld, von der niemand weiß, oder von der man sogar lt. Gesetz freigesprochen wurde. Unsere Seele misst nach eigenen Maßstäben. Und immer drängt sie nach Wiedergutmachung. Dies ist in vielen Fällen möglich und macht den Schuldigen frei. Dann gibt es Fälle, wo Wiedergutmachung nicht möglich ist, z. B. wenn jemand zu Tode gekommen ist. Um mit diesen Gefühlen leben zu können, schieben wir sie in den Bereich des Vergessens. Manchmal wechseln Menschen ihre Identität. Sie beginnen dann sozusagen von vorn. – Als ob so etwas möglich wäre. Unser Kopf lässt sich - für eine Weile – bestechen. Aber der Körper vergisst nicht. Wenn Frauen sich z.B. in einem Schwangerschaftskonflikt zur Abtreibung entscheiden, verdrängen sie die Folgen, die diese Entscheidung nach sich zieht und klammern sich an die rationalen Begründungen, um ihre Entscheidung zu untermauern. Diese Gründe werden sozusagen wie eine Wand zwischen sich und das Kind geschoben. Verdrängung bietet jedoch keine Verlässlichkeit. Wenn sie nachlässt, kommt die Erinnerung oft in Form von Symptomen zurück. Menschen werden nervös, deprimiert, auffällig, empfinden Angst vor allem Möglichen und manchmal sind sie suizidgefährdet oder werden krank. Eine Frau hatte gerade ihren

Brustkrebs besiegt. Seitdem aber hatte sie unerträgliche Angst, dass der Krebs zu ihr zurückkommt. Auf die Frage, ob es eine Abtreibung gegeben habe, schüttelte sie erst den Kopf, doch plötzlich erinnerte sie sich: „Doch ja, aber das ist schon lange her und ich habe es längst..... vergessen“. Diese „Erinnerungslücke“ und die mögliche Bedeutung für ihr Leben wollte sie nun anschauen.

Ich stellte ihr eine Person gegenüber, stellvertretend für den Krebs. Diese Person schaute sie an und sagte nur: „Mama“. Die Frau fing an zu weinen und umarmte lange ihren „Krebs“ stellvertretend für ihr abgetriebenes Kind. Später schrieb sie: „Ich habe keine Krebsangst mehr, aber dafür einen ganz innigen Kontakt zu diesem Kind“. Nun konnte sie den Krebs quasi „entlassen“. Sie brauchte ihn nicht mehr als Brücke, die sie über ihre innere Mauer zu ihrem Kind führt. Durch die Erinnerung und das Annehmen des damals abgelehnten Kindes und das Annehmen aller damit verbundenen Gefühle konnte sie diese Verbindung wieder herstellen. So sind Krankheiten und Symptome manchmal vergessene Brücken, Erinnerung, die nach Aufmerksamkeit ruft. Wenn wir in solchen Fällen, das, was da wirklich ruft, hören und annehmen können, können wir die Krankheit- oder das Symptom - wieder entlassen.

Manchmal verschließen sich ganze Generationen dem „was da ruft“. Das ist die Entstehungsstunde der so genannten „Familiengeheimnisse“.

Wenn ein Familiensystem auf Heldentaten zurückblicken kann, auf berühmte Vertreter ihrer Sippe, die großes bewirkt und geleistet haben, werden diese Taten gerne weiter erzählt und noch Generationen danach sonnen sich in der Zugehörigkeit zu dieser Familiengemeinschaft.

Nehmen wir einmal an, dieser Stolz der Zugehörigkeit wird gebrochen durch ein Familienmitglied, das schwere Schuld auf sich geladen hat. Nun kann die Zugehörigkeit nicht einfach abgeschüttelt werden, wie eine überreife Frucht vom Baum. Wir bleiben an unser System gebunden mit allen seinen guten und schlimmen Seiten. Zur menschlichen Eigenart gehört es auch, Unrühmliches, Schweres, Schuldhaftes, allmählich aus dem kollektiven Familiengedächtnis verschwinden zu lassen. Der Mantel des Vergessens legt sich nach und nach darüber bis keiner mehr davon weiß, geschweige denn davon spricht. Nun trägt aber alles Vergessen immer auch den Keim der Erinnerung in sich und der drängt ans Licht. Traumatische Erfahrungen und persönliche Schuld lähmen nicht nur den Verursacher, sondern oft auch die, die nach ihm geboren werden, so, als suche das Familiensystem als Ganzes nach Ausgleich und Wiedergutmachung, die einem Angehörigen nicht mehr gelungen ist.

Unsere deutsche Geschichte erinnert millionenfach an ungelöste Traumata, in die fast jede Familie noch involviert ist und auf ihre Weise ausgleicht. So erinnere ich mich beispielsweise an den Mann, der den Betrieb des Vaters übernommen hat. Von diesem Tag an, war er nicht in der Lage, für seine bereits geleistete Arbeit Rechnungen zu schreiben. Seine verzweifelte Frau erwog die Scheidung, die Insolvenz der Firma drohte, er wurde apathisch und krank. Als wir die Familiengeschichte aufarbeiteten, ergaben Nachforschungen, dass diese Firma ursprünglich jüdisches Eigentum war und im dritten Reich billig übernommen wurde. Die früheren Besitzer waren über Nacht in ein Konzentrationslager deportiert worden, aus dem sie nicht mehr zurückkehrten.

So war es diesem Mann unbewusst nicht möglich, persönlichen materiellen Gewinn aus seiner Arbeit in dieser - für seine Seele - unrechtmäßig erlangten Firma zu ziehen. Als er diese Zusammenhänge begriff, fühlte er tiefes Mitgefühl und die apathische Starre löste sich. In einem persönlichen Gebet bat er die ursprünglichen Eigentümer um ihren Segen und darum, ihr Geschäft, ihnen zum Gedenken und zur Erinnerung führen zu dürfen.

So kehrte seine Arbeitsfreude zurück und er war in der Lage, das Erbe anzutreten und verantwortungsvoll mit ihm umzugehen.

Wenn wir Erinnerungen, als nicht annehmbar ausklammern, hält uns das Entsetzen schreckensstarr in seinen Klauen. Wenn wir uns – evtl. mit therapeutischer Hilfe – trauen – uns zu erinnern und wieder zu fühlen – und mitfühlen können – bricht die Abwehr, schmilzt die Verhärtung und der Organismus wird wieder weich. Neues – Besseres kann entstehen. Im Vollbesitz und der Verarbeitung aller unserer Erfahrungen stehen wir fest auf solidem und „erfahrenem“ Boden.

„Das hat er mit ins Grab genommen“, sagt man im Volksmund. Oder: „Darüber wurde nie gesprochen.“ Gemeint ist damit der überall noch anzutreffende Glaube, dass damit Belastendes für immer aus der Welt verschwinden könne.

Das erweist sich, wie wir inzwischen aus vielfältigen Forschungen wissen, als großer Irrglauben oder wie Franz-Josef Degenhardt singt:

„Nichts ist vergessen,
nichts ist vergessen,
und niemand!“

Kinder werden oft zu Symptomträgern, wenn das gesamte Familiensystem unter Schock steht. Da gibt es den 10-jährigen Jungen, der massive Ängste hatte. Nachts schlief er meistens im Zimmer seiner Eltern. Weil dieser Angst nicht anders beizukommen war, beugten sich die Eltern allmählich dieser Regelung. Und das, was als Ausnahme gedacht war, war inzwischen zur Gewohnheit geworden. Vieles was zur eigenen Geschichte des Kindes gehörte, war kindertherapeutisch aufgearbeitet worden, jedoch die Ängste blieben hartnäckig. Seine Mutter, am Ende ihres Lateins, kam dann auf die Idee, im Familiensystem

Auf Spurensuche für diese Ängste zu gehen. Folgendes kam ans Licht.

Die Großmutter des Jungen entschied sich schweren Herzens während des 2. Weltkrieges als junges Mädchen zur Flucht. Ihr Vater und ihre Mutter, sowie zwei weitere Schwestern mit ihren Kindern blieben noch einen weiteren Tag. Als die Rote Armee vorrückte, erkannte der Urgroßvater, dass es zur Flucht zu spät war. In einer Verzweiflungstat erschoss er seine ganze Familie, bevor er sich selbst tötete. Wir können das Entsetzen, diese Angst fühlen, wenn wir von der Entscheidung hören, die der Urgroßvater in einer schweren und schicksalhaften Ausnahmesituation getroffen hat. Das Entsetzliche wurde zum Unaussprechlichen. Das Unaussprechliche wurde vergessen. Geblieben ist die Angst als Erinnerung. Tiefes Trauern, hier bei der Mutter des ängstlichen Jungen, brachte den erstarrten Schrecken wieder in Bewegung. Auch in der Seele des Jungen ergab sich in den darauf folgenden Wochen eine Veränderung. Wie ich hörte bestand er bald darauf, ein neues Bett zu erhalten, um mit diesem ins eigene Zimmer umzuziehen. Auch wenn wir vergessen wollen, und das Vergessen mit Netz und doppeltem Boden absichern – Erinnerung bringt sich überall und immer wieder selbst hervor.

Hören wir dazu noch ein Beispiel: Ein Vater berichtete mir über seinen Sohn. Der Junge, natürlich ein Prachtjunge, sei sehr begabt. Auffällig aber sei, mit welcher Hartnäckigkeit der Junge merkwürdige Rechtschreibfehler mache. So könne er Worte richtig buchstabieren, aber sobald er sich schriftlich festlegen müsse, kämen merkwürdige Konstruktionen zustande. Dies brachte dem Kind im Diktat regelmäßig eine „6“ ein. „So falsch kann man gar

nicht schreiben, als ob er absichtlich falsch schreibe. Das Geschriebene ergebe keinen Sinn“, sagte der Vater nachdenklich. „Das erfordert schon wieder eine gewisse Intelligenz“, meinte er dann mit einem verschmitzten Lächeln. So machten wir uns auf die Suche nach der „wissenden Intelligenz“, die aller „Dummheit“ zugrunde liegt. Dafür habe ich einmal das Wort „Notdummheit“ erfunden – eine Intelligenz, die aus der Not heraus dumm „scheint“. Wie viele solcher „notdummen“ Schüler (aber auch Lehrer) füllen unsere Klassenzimmer? Wir suchten nach der „Wahrheit auf Papier“ und wurden fündig im Familiensystem des 13-jährigen. Recherchen und eine Familienaufstellung mittels Stellvertretern ergaben folgenden Lösungshinweis: Der Urgroßvater des Jungen war im 2. Weltkrieg bei einer Flakereinheit. Durch sein Verschulden, wurde statt eines feindlichen Flugzeugs, ein Versorgungsflugzeug der eigenen Luftwaffe abgeschossen. Im anschließenden Lagebericht beschlossen der Urgroßvater und sein Vorgesetzter, diese Schuld dem Feind in die „Schuhe zu schieben“. So wurde zu Papier gebracht, wie es „falsch“ war. Die geschönte „Wahrheit“ kostete mehrere Kameraden das Leben und belastete den Urgroßvater Zeit seines Lebens, obwohl, oder gerade weil über diesen Vorfall danach nicht mehr gesprochen wurde. Jahrzehnte später greift sein Urenkel das ungelöste Thema wieder auf seine Art und Weise auf. Er schreibt „nicht richtig.“ Einige Wochen später rief mich der Vater an und berichtete stolz, sein Sohn habe ihm soeben ein Fax in die Arbeit geschickt. Es war eine „1“ im Diktat. Vor wenigen Tagen, als ich den Vater anrief und um Erlaubnis bat, diese Geschichte als Beispiel für Familienerinnerung verwenden zu dürfen, hörte ich, dass sich die Rechtschreibung des Jungen zwischen „2“ und „3“ eingependelt hat. Es handle sich jetzt um „ganz normale“ Rechtschreibfehler. Je länger der Abstand zum schwerwiegenden Ereignis ist, desto mehr reduziert sich das Aufrechterhalten von Erinnerung auf spätere Symptome, Stimmungen, Auffälligkeiten, Krankheiten, die sich erst viel später und manchmal erst bei später Geborenen zeigen. Wenn wir lernen, diese „Hinweisschilder“ zu lesen, führen sie uns direkt zur Lösung.

Wie wir langsam zu ahnen beginnen, sind unsere Gefühle an Erinnerungen gebunden, manchmal an unsere eigenen, manchmal an die Erinnerungen unserer Vorfahren. Unser ganzes Leben ist geprägt von der täglich stattfindenden Bewältigung von Erinnerung.

Wie weit geht Erinnerung zurück? Wir können zu den Stationen unseres Lebens zurückgehen, die prägend in Erinnerung geblieben sind. Wir erinnern uns im Normalfall an gestern und vorgestern, an letztes Jahr – oder einen Zeitraum vor 10 Jahren. Wir erinnern uns an familiäre Feste und Ereignisse. Wir erinnern uns an unsere Schulzeit und vielleicht an unsere Kinderjahre. Mit Hilfe und Unterstützung gelingt uns Erinnerung an die Geburt, an die Zeit im Mutterleib, auch Erinnerungen an die eigene Konzeption, die Zeugung sind möglich, wie z. B. der amerikanische Arzt und Wissenschaftler William Emerson über mehr als 30 Jahre erforscht hat. Und manche Menschen trauen sich, sich zu erinnern an die Zeit ,bevor sie in diesem Leben eintrafen. So haben wir alle unsere Erinnerungsmöglichkeiten, die wir verschieden weitläufig nutzen. Nicht nur unser Hirn erinnert sich, auch unsere Zellen sind in der Lage sich zu erinnern, wie wir inzwischen aus der Organtransplantation wissen. Alle unsere Zellen speichern die Energie, - die Informationen - die eine Erfahrung ausgelöst hat. Unsere Zellen, aber auch die ganze Natur unter- liegt einem Pulsationsprinzip, einem Rhythmus steter Erneuerung und Wiederkehr. Jede Bewegung zieht eine Gegenbewegung mit sich. Alles ist eine Pulsation, - ein ewiger Kreislauf von - Anfang und Ende

- von einatmen und ausatmen
- von Tag und Nacht
- von Sommer und Winter
- von Ebbe und Flut

- von wachen und schlafen
- von hungrig und satt sein
- von krank und gesund sein
- von zusammenziehen und ausdehnen
- von vergessen und erinnern

Gesund sein, heil sein meint, sich diesem Fluss des Lebens zu ergeben. Wenn wir an einer Seite dieser Pendelbewegung hängen bleiben oder diese Pulsation blockieren, kommen wir aus dem gesunden Rhythmus.

Lassen sie mich zusammenfassen: Zunächst und kurzfristig heilt Vergessen. So wie die Zeit zunächst Wunden heilt. Wir selbst haben es in der Hand, wie viel Erinnerung wir brauchen und uns gestatten, lebendig und lebensfroh unser Erdendasein zu durchwandern. Spätestens dann, wenn wir diese Lebendigkeit einschränken durch Symptome, Krankheit, Depression und dergleichen, ist ein Zurückblickendürfen zur Wurzel, zur Ursache eine große Chance. Wenn die Zeit die äußeren Wunden geheilt hat, und wir die Gefühle wieder fühlen / spüren dürfen, lässt uns das auch innerlich heil werden. Gefühle / Erinnerungen, die gefühlt werden dürfen, verlieren ihren Schrecken und ihre Stagnation. Erinnerung – ein vielschichtiger, multidimensionaler Vorgang, der uns als Individuum weit über uns hinaus führt in den großen Zusammenhang. So sind wir nicht nur im neuronalen Netz unserer eigenen bewussten und unbewussten Erinnerungen gefangen, sondern auch in den Feldern der globalen Erinnerung aller Erfahrungen dieser Erde.

Und womöglich.... – darüber hinaus.