

NICHTS ZU TUN

Traumata müssen nicht geheilt werden – Johannes B. Schmidt zeigt, wie sich gesunde Anteile von selbst entfalten. Von Charles Weill

«Es gibt nichts zu tun, nichts zu heilen, nichts zu meditieren. Dann kommt vielleicht die Stille zu dir.» Johannes B. Schmidt lädt uns vierzehn Anwesende ein, einfach mal die Sitzfläche unter uns zu spüren, die Rückenlehne des Stuhls, den Raum um uns herum, die anderen im Raum und dabei «nichts zu tun». Drei Kurstage später werde ich realisieren, dass es im Seminar «Jenseits von Trauma» genau darum gegangen ist: traumatische Erfahrungen, wie wir sie alle in unserem Leben gemacht haben, nicht «heilen» zu wollen, sondern als Teil unserer Ganzheit anzunehmen. Im Moment sagt aber mein Kopf: «Was für ein Unsinn, traumatische Erlebnisse hindern uns doch, uns zu entfalten.» «Nein», meint Johannes, als ob er meine Gedanken erraten hätte, «ihr dürft verwundet, traumatisiert oder krank sein, ihr müsst euch auch nicht entwickeln oder erleuchtet werden.» Und: «Ich kann niemanden von euch heilen, sondern nur Bedingungen schaffen, bei denen sich das Gute nicht länger verhindern lässt.»

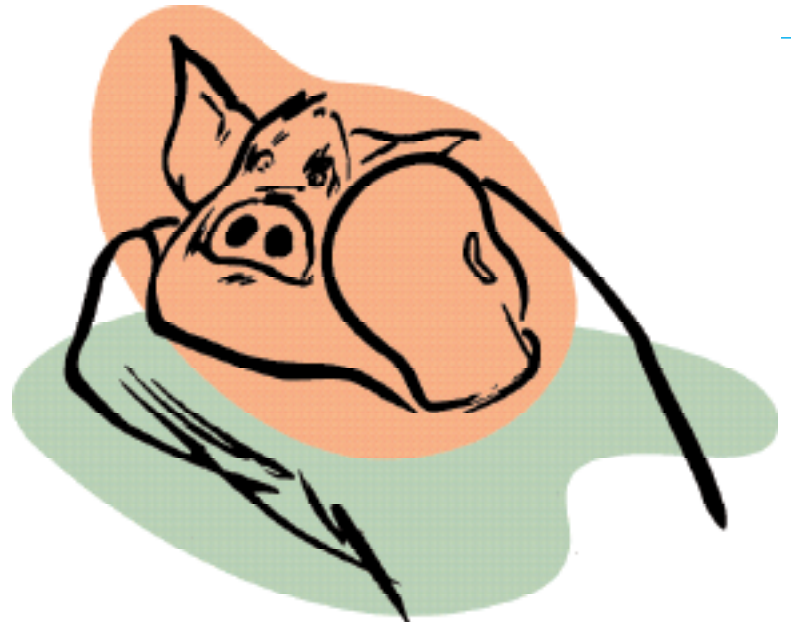
So spricht einer, dem längst klar geworden ist, dass traumatische Erlebnisse uns viel mehr Leid zufügen, wenn wir sie partout «heilen»

möchten. Wie es auch anders geht, zeigt uns Johannes, als er Albert, den mit achtzig Jahren ältesten Kursteilnehmer, neben sich auf den freien Stuhl bittet. Johannes schaut vor sich auf den Boden und spürt hin, was ihm Albert nonverbal sagen will. Nach einer Weile dreht sich Johannes zu Albert, schaut ihn mit grossen Kinderaugen an und sagt: «Hallo!» Und Albert antwortet überrascht: «Hallo!»

EINFACHHEIT

So begrüssen sie sich ein paar Mal. Darin liegt so viel Intimität, Zuwendung und Zärtlichkeit, dass mir die Tränen kommen. «Mehr wäre im Moment zu viel», sagt Johannes. Einen Kurstag später wird er mit Albert einen Schritt weitergehen und ihn vorsichtig an den Schultern und am Kopf berühren – und ihm so seine geraubte Erinnerung zurückgeben, wie er sich als vitales dreijähriges Kind gefühlt hatte, bevor es erstarrte.

Dem Schrecken des individuellen Traumas begegnet Johannes B. Schmidt mit jener unglaublichen Sorgfalt, wie sie die Trauma-Arbeit des Somatic Experiencing (SE) nach Peter Levine auszeichnet. Wenn Johannes jemanden berührt – und das tut er oft in diesen drei Ta-



gen –, dann geschieht dies immer äusserst behutsam. Johannes beschreibt genau, wo er seine Hände auflegen wird, und fragt nach, ob das so (noch) in Ordnung ist. Und immer wieder fällt der beruhigende Satz: «Du brauchst nichts zu tun.» Wir leiden alle, weil wir glauben, so viel tun zu müssen. Auch ich, der es immer allen recht machen möchte, nur um geliebt zu werden.

GELIEBT MIT ECKEN UND KANTEN

Johannes stellt sich zur Verfügung, mir in einer prozessorientierten Aufstellung diese Schattenseite zu spiegeln: «Willst du, dass ich ehrlich zu dir bin, oder brauchst

du den Schongang?», fragt er mich. «Du bist ein Schwein, aber mein allerliebstes Schwein.» Seine Worte verwirren und provozieren mich zutiefst. Ich möchte ihm böse sein, kann es aber nicht. Es braucht zehn lange Minuten, bis ich emotional begreife, dass ich meine Ecken und Kanten zeigen kann, ohne dass mir deswegen jemand gleich die Liebe kündigt. Johannes, den ich in diesem Moment mehr liebe als zuvor, hat es mir ja eben vorgemacht!

*Kurse mit
Johannes B. Schmidt:
Zentrum für innere
Ökologie, 8004 Zürich.
www.polarity.ch.*