

## Mias Monster

Die sechsjährige Mia war zu Beginn der Therapie ein stilles, scheues Kind, das die Mutter nicht gehen lassen wollte. Immer wieder machten wir am Ende der Stunde eine kleine Spürübung, nach welcher Zeit die Mutter beim nächsten Mal gehen könne. Nach einigen Stunden hatte ich das Gefühl, der richtige Zeitpunkt wäre da, dass die Mutter das Kind nur noch bringt und holt. Ich verabredete den Versuch mit der Mutter, die der gleichen Meinung war, vorher am Telefon. Als sie Mia dann zur Stunde brachte, versteckte sich das Mädchen hinter der Eingangstür.

Ich kann heute nicht mehr sagen, aus welchem Impuls heraus ich meine Dose mit Gummimonstern in die Hand nahm. Ich schüttelte diese und sagte zur Mutter, wie schade es sei, dass Mia heute nicht dabei wäre. Denn ich würde heute so gerne mit ihr und den Monstern spielen. Blitzschnell schlüpfte Mia ins Therapiezimmer, kicherte und betrachtete die Gummimonster. In der folgenden Zeit war das Begrüßungsritual, dass Mia inszenierte, immer gleich. Sie versteckte sich, die Mutter sagte zu mir, dass Mia heute nicht dabei wäre. Dann musste ich lautes Bedauern äußern und Mia schlüpfte ins Therapiezimmer. Das Spielen mit den Monstern wurde ein fester Bestandteil in den Stunden. Als Mia meine gestrickten und zerlegbaren Monsterpuppen entdeckte, was sie außerordentlich begeistert.

Die Monster wurden beschimpft, eingesperrt, zerlegt, ausgelacht und vieles mehr. Dabei entwickelte Mia von Woche zu Woche eine lautere Stimme und mehr Festigkeit.

Die Rückmeldungen von Elternhaus und Schule zeigten mir, dass Mia sich gut entwickelte. Das half mir, einfach weiter auf die innere Weisheit des Kindes zu vertrauen, ohne zu wissen, was Mia genau in ihrem Spiel bearbeitet.

Nach vielen Wochen erklärte mir Mia völlig überraschend, dass die Monster heute lieb seien. Sie ließ die Figuren von einer Raben-Handpuppe in den Urlaub bringen. Dann holte sie aus dem Materialschränk Knetmasse, Federn, Knöpfe und Plastikbecher. Damit stellte sie Mahlzeiten für die Monster her. Liebevoll servierte sie die Speisen und versorgte die Gäste.

Als sich ihr beim Tun zusah und sie bei beim Herstellen der Speisen unterstützte, musste ich an die buddhistische Übung des Chöd und das Buch "Den Dämonen Nahrung geben" denken.

Von diesem Buch der tibetisch-buddhistischen Autorin Lama Tsültrim Allione, hatte mir vor einiger Zeit eine befreundete Focusingtherapeutin erzählt, als wir über den radikalen Ansatz von Ann Weiser Cornell in Bezug auf die inneren Kritiker geredet hatten.

Tsültrim Allione war 1970 eine der ersten amerikanischen Frauen, die als buddhistische Nonne ordiniert wurde. Später ließ sie sich in den Laienstand zurückversetzen und gründete eine Familie.

In ihrem Buch "Tibets weise Frauen" schreibt sie unter anderem über die tibetische Yogini Machig Labdrön aus dem elften/zwölften Jahrhundert. Diese hatte vor allem durch die Chöd-Praxis höchste Verwirklichung erlangt.

Chöd bedeutet Abschneiden und es geht bei dieser Praxis um das Abschneiden der Ego-Anhaftung. Alles Anhaften verursacht Leiden, die Auflösung der Anhaftung hilft bei der Überwindung von Leiden.

Ich habe das Chöd-Ritual von Dr. Larry Peters gelernt, einem amerikanischen Anthropologen und Psychologen. Larry kam durch Feldforschungen in Kontakt mit dem tibetischen Schamanismus und wurde durch Aama Bombo in Nepal zum Schamanen initiiert.

In einem Trance-Zustand begibt man sich in der Vorstellung an einen Ort, wo es viele hungrige Geister gibt. Dies kann ein Friedhof sein oder ein Ort, an dem Menschen gewaltsam zu Tode gekommen sind.

In der Imagination bietet der Praktizierende diesen Hungergeistern den eigenen Leib als Speise an. Er lädt die Geister ein, sich von seinem Fleisch zu bedienen, bis sie satt sind. Auch die Knochen werden angeboten, bis nur noch die Essenz des Menschen übrig ist. Sind die Hungergeister gesättigt, so können Sie den Ort verlassen und es kehrt Frieden ein.

Larry Peters erzählte von seiner Initiation, bei der er diese Praxis drei Tage und Nächte auf einem realen Friedhof durchführte.

Liest man im Internet über Chöd, so wird immer wieder der Ausdruck "schauriges Ritual" benutzt. Ich selber habe es ganz anders erlebt, als befreiende, klare und kraftvolle Übung, die ihre ganz eigene Schönheit hat.

Aber für Menschen ohne die schrittweise Hinführung, wie ich sie erleben durfte, und ohne Trance-Induktion, mag es sich schaurig anhören.

Das könnte der Auslöser für Tsültrim Allione gewesen sein, in ihrem neuen Buch das Ritual so zu verändern, dass es weniger schaurig wirkt. In ihrer fünf Schritte Anleitung wird zuerst der Dämons visualisiert, dann verwandelt sich der Körper in Nektar, mit dem der Dämon gefüttert wird. Ein Dämon ist bei ihr all das, was uns hindert, frei zu sein: Ängste, Sorgen, süchtig, negative Emotionen usw.

So macht sie das Chöd -Ritual für Therapie und zur Selbsthilfe nutzbar. Die Zeilrichtung ist weniger auf Hilfe für das ganze Dorf gerichtet, wie es im Chöd-Ritual ist. Tsültrim Allione gibt eine Anleitung, wie man eigne, innere „Monster“-Anteile füttert, um so mit ihnen Frieden zu schließen.

Für mich selber fühlt sich diese Veränderung so an, wie das, was da verfüttert wird: zu süß. Für die Kollegin, die mich auf das Buch aufmerksam machte, war selbst das Nektar verfüttern noch zu schaurig. So muss wohl jeder Mensch seinen eignen Weg finden, um seine Dämonen zu „füttern“.

Das Wesentlich ist, wenn ich mich diesen "Dämonen" mit freundlicher Aufmerksamkeit zuwende, können sie sich auflösen. Und genau da ist für mich der Schnittpunkt, wo sich die Chöd-Praxis und Focusing treffen.

Denn auch im Focusingprozess wenden wir uns all dem, was uns das Leben schwer macht, mit freundlicher Aufmerksamkeit zu. Dann "füttern" wir das, was sich gezeigt hat, indem wir dabei verweilen und falls notwendig weitere Schritte folgen lassen. Und wenn es genügend gehört wurde, dann kann es sich auflösen.

Wenn Mia für die Monsterfiguren eine liebevoll angerichtete Knet-Mahlzeit zubereitet, so weiß sie von all diesem nichts. Und doch ahnt etwas in ihr, wie ein guter Umgang mit den Monstern des Lebens gehen kann.

Bettina Markones