

## Helfen und heilen als selbst verwundeter Mensch? Andere aus der Wüste führen, weil man selbst schon dort war?

Was sind gute Voraussetzungen dafür, die eigenen Wunden für sich und andere fruchtbar werden zu lassen?

1. Annäherung an die Metapher „Der verwundete Heiler“ – in der Spanne zwischen unkritischer Romantisierung des Begriffs und der Warnung vor dem „Helfersyndrom“ oder der Gefahr der Retraumatisierung
2. Geschichte:
  - a. Antike: In der griechischen Mythologie wird Cheiron erst durch die eigene, nicht verheilende Wunde zu einem überragenden Heiler. Seine Schüler: Achilles, Herakles und Asklepios.
  - b. In verschiedenen schamanischen Kulturen weltweit erhalten Personen durch eine gravierende Verletzung, Krankheit oder einen tiefen Verlust die Berufung und sogar die Legitimation für ihre Aufgabe als Heiler
  - c. Jüdische Tradition:
    - i. Der leidende Gottesknecht in Jesaja 53: „Er wurde verwundet, damit wir geheilt werden (Jes. 53,5)
    - ii. Talmud: Legende vom Messias als Verwundeter, der aber anders als die anderen Verwundeten seine Wunden nur eine nach dem anderen aufdeckt und neu verbindet, um jederzeit bereit zu sein, anderen zu helfen.
  - d. Christliche Tradition:
    - i. Im Neuen Testament ist die Geschichte eines verwundeten Heilers das Kernereignis. Jesus lässt sich von Gott als Mensch auf die Erde schicken und wird bis ins äußerste Extrem, den Tod, verwundet. Er leidet unschuldig, durchschreitet die tiefste Tiefe, überwindet mit göttlicher Kraft den Tod und wird damit zum Heiler für die ganze Welt.
    - ii. Hebräer 2,17+18: Darum war es notwendig, dass Jesus in jeder Hinsicht den Brüdern und Schwestern gleich wurde. Denn er sollte ein barmherziger und treuer Hohepriester werden. Er sollte vor Gott für sie eintreten, um für die Sünden des Volkes Vergebung zu erlangen.<sup>18</sup> Denn er selbst wurde ja durch sein Leiden auf die Probe gestellt. Deshalb kann er denen helfen, die auf die Probe gestellt werden.
    - iii. Jesu Nachfolger sind nach den Schriften des Neuen Testaments durch eigene Wunden noch nicht unbedingt dafür qualifiziert, genauso wie Jesus andere heilen zu können, weil sie es selbst erlebt haben. Jesus selbst sagt: „Ohne mich könnt ihr nichts tun“ (Johannes 15,5). Paulus schreibt zwar in 2. Korinther 12,10: „Gerade wenn ich schwach bin, bin ich stark“, meint aber damit nicht, dass es die Schwäche direkt ist, die den Benefit bringt, sondern die damit verbundene höhere Angewiesenheit, sich der Kraft Gottes zu öffnen.
  - e. Wissenschaftliche Forschung zur Psychologie und Psychotherapie ab Ende 19. Jahrhundert
    - i. Behaviorismus: Es werden nur objektiv überprüfbare Erkenntnisse im Sinne von Zusammenhängen zwischen Reiz und Reaktion zugelassen. Das Konstrukt des Verwundeten Heilers wie auch die Beschäftigung mit der individuellen Therapeutenperson enthält zu viel Spekulation und innerpsychische

Vorgänge, die der wissenschaftlich nicht überprüfbaren sogenannten „Black Box“ zugeordnet werden.

- ii. Psychoanalyse nach Sigmund Freud: Beim Konzept der Gegenübertragung spielen auch die Emotionen der therapeutierenden Person eine wichtige Rolle und können dem Therapieprozess zugutekommen, wenn diese sie sich bewusst macht.
- iii. Carl Gustav Jung greift den Mythos von Cheiron auf und begreift das Verhältnis zwischen Heiler und Patient als Archetyp, der jedem Individuum innewohnt. Deshalb „vermag der Arzt nur im Maße seiner eigenen Verwundung zu heilen“. Von C.G. Jung stammen die stärksten Impulse zur Einführung der verpflichtenden Lehranalyse bei Auszubildenden der Psychoanalyse. Die Weiterentwicklung seiner Lehre beinhaltet unter anderem die kritische Auseinandersetzung mit der Machtposition helfender Personen.
- iv. Der Priester und Psychologe Henri Nouwen spricht Anfang der 1970er Jahre vom verwundeten Heiler als einer Person, die einen erstrebenswerten Umgang mit ihren Wunden gefunden hat, von denen sie einen Großteil gesellschaftsbedingt mit ihren Mitmenschen teilt. Durch das Wahrnehmen und Annehmen dieser Wunden können diese zu einer Quelle des Mitgefühls werden und anderen ermöglichen, im Leiden Gemeinschaft zu erfahren.
- v. Die empirische Forschung zum Thema des Verwundeten Heilers scheitert wiederholt an der Schwierigkeit, seelische Wunden klar zu definieren und eindeutige Forschungsbedingungen festzulegen. Einige Forschungsergebnisse legen nahe, dass eigene Wunden die Heilwirksamkeit eines Heilers nicht unterstützen, sondern sie sogar reduzieren oder lähmen
- vi. In seinem Bestseller „Die hilflosen Helfer“ prägt der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer den Begriff des „Helfersyndroms“ als pathologisches Muster, das bei helfenden Personen, innerhalb der Therapiebeziehung und bis ins Gesundheitssystem hinein Dynamiken in Gang setzt, die Heilung blockieren und neues Leiden erzeugen. Als Schutzfaktoren betrachtet er, in gute symmetrische Beziehungen im Privaten zu investieren. Im Beruflichen, wo die Rollen nicht symmetrisch verteilt sind, plädiert er in guter Tradition zu Jung für mehr Augenhöhe, therapeutische Selbstkritik und die Gestaltung der Therapiebeziehung so, dass Raum für die Selbstheilungskräfte der hilfessuchenden Person entsteht.
- vii. Zur Vertiefung: Ina Rösing, Der Verwundete Heiler. Kritische Analyse einer Metapher

3. Schlussfolgerung:

Verwundet zu sein, qualifiziert nicht grundsätzlich zum besseren Helfen, und eine Romantisierung oder Verherrlichung des Opferstatus ist nicht angebracht. Es liegen aber große Chancen darin, Verwundungen wahrzunehmen, da wo es sie gibt, und sich mit ihnen auf den Weg zu machen, demütig und versöhnt mit unserer Begrenztheit, wo wir es nicht allein schaffen, und mit viel Zuversicht im Hinblick auf das Heilungspotential in uns selbst und im Angebundensein an unseren Schöpfer - und nicht zuletzt auf eventuelle Schneeballeffekte, wo heilsame Impulse gesetzt werden.

Einige prominente motivierende Beispiele auf diesem Weg aus jüngerer Zeit: Marsha Linehan, Steven Hayes, Brené Brown

4. Praktische therapeutische Ansätze (beide aus den neueren Weiterentwicklungen der Verhaltenstherapie)
  - a. Die „Arbeit im emotionalen Resonanzraum“ nach Lukas Nissen und Michael Sturm: Wissen um die biologischen Mechanismen und die Logik des „inneren Alarmsystems“ ermöglicht den eigenen und fremden Stressreaktionen gegenüber eine achtsame Haltung, die erlaubt, Automatismen zu durchbrechen und Raum für kreative Lösungen zu schaffen
  - b. Schematherapie nach Jeffrey Young, in Deutschland vor allem etabliert durch Eckhard Roediger: Das Modusmodell ist geeignet als Orientierung und Sortierhilfe bei den Bestandteilen eigenen und fremden Stresserlebens. Den eigenen Modus der/des Gesunden Erwachsenen zu kennen und aktivieren zu können, ist eine gute Voraussetzung, Selbstfürsorge und Altruismus in ein ausgewogenes Zusammenspiel zu bringen
5. Die Selbsthilfebewegung: Augenhöhe als Kernmerkmal
  - a. Beginn 1880er Jahre, und damit ebenso alt wie die psychologische Forschung. Zunächst in Form eines Vereins für Taubstumme, direkt gefolgt vom Blauen Kreuz für suchtkranke Menschen.
  - b. Empowerment als Kernanliegen, übernommen von der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den 1960er Jahren, ist definiert als Selbstbemächtigung, Selbstbefähigung, Stärkung zur Gestaltung der eigenen Lebensverhältnisse, und soll darin unterstützen, Wege aus Ohnmacht, Opferrolle und erlernter Hilflosigkeit zu finden. Folgeideen sind unter anderem Ressourcenaktivierung, Salutogenese und Resilienz.
  - c. Regeln und Prinzipien in Selbsthilfegruppen:
    - i. Zuhören ohne zu Kolonialisieren nach Michael Lukas Moeller, zunächst Initiator neuerer Selbsthilfeinitiativen in den 1970er Jahren, später bekannt geworden durch den Bestseller für Paare „Die Wahrheit beginnt zu zweit“
    - ii. Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zum Einüben von respektvollem Umgang mit eigenen und fremden Emotionen und Bedürfnissen
    - iii. Das Prinzip des Responding, wie es in befreit-leben-Gruppen eingeübt wird: Mit dem Herzen hören und reagieren
6. Praxisbeispiel befreit leben:
  - a. Selbsthilfearbeit, entstanden in den USA, für survivors of abuse (Überlebende nach der Erfahrung von Missbrauch). Angelehnt an das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker, Seit ca. 30 Jahren in Europa, beginnend in Österreich, heute mit Hauptstandorten Österreich, Schweiz, Deutschland in enger Zusammenarbeit, seit 2021 mit eigenem Verein in Deutschland: *befreit leben* Deutschland e.V.
  - b. Format: Kurse fortlaufend über 12 Wochen oder konzentriert über mehrere Wochenenden oder eine Woche
  - c. Struktur der Einheiten: Input zum Thema der Einheit im Plenum und Kleingruppenzeit mit maximal 6 Teilnehmenden. Als eines der ersten Input-Themen Einführung von Responding als Prinzip, das dann in den Gruppen eingeübt wird im Austausch über das Thema und beim Erzählen und Reagieren auf die jeweiligen persönlichen Geschichten.
  - d. Interview
  - e. Demonstration von Non-Responding und Responding
  - f. Selbstwahrnehmungs-Übung mit Kleingruppengespräch und Abschlussrunde im Plenum

### Literaturliste

- Brown, Brene (2013), *Verletzlichkeit macht stark: Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden*. Aus dem Amerikanischen von Margarethe Radow-Tesch. München: Kailash
- Hayes, Steven C. (2020), *Kurswechsel im Kopf. Von der Kunst anzunehmen, was ist, und innerlich frei zu werden*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Hersberger, Luca (2., leicht korrigierte Auflage 2017). *Heilsame Beziehungen. Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen*. Lenzburg: Verlag arteMedia.
- Hofmann, Liane & Roesler, Christian (2010). *Der Archetyp des verwundeten Heilers*. Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 16 (1), Petersberg, Verlag Via Nova, S. 75-90. Preprint-Version
- Lenz, Albert (Hrsg.) (2011), *Empowerment. Handbuch für die ressourcenorientierte Praxis. Fortschritte der Gemeindepsychologie und Gesundheitsförderung, Band 22*. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Jung C. G. (1984): *Die Psychologie der Übertragung (1946)*. Gesammelte Werke Bd. 16. Olten: Walter.
- Jung, C. G. (1984): *Grundfragen zur Praxis*. Gesammelte Werke Bd. 16. Olten: Walter.
- Moeller, Michael Lukas (1990): *Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt
- Nissen, Lukas & Sturm, Michael (2018): *Emotionsvermeidung überwinden – eine integrative Methode zur Regulierung des inneren Alarmsystems*. Paderborn: Junfermann.
- Nouwen, Henri (1972): *The Wounded Healer* In: Robert C. Dykstra, Images of Pastoral Care, Classic Readings, St. Louis 2005, 76-85 Übersetzung: Dagmar Kreitzscheck
- Roediger, Eckhard (2014). *Wer A sagt, ... muss noch lange nicht B sagen. Lebensfallen und lästige Gewohnheiten hinter sich lassen*. München: Kösel
- Rösing, Ina (2007), *Der Verwundete Heiler. Kritische Analyse einer Metapher*. Kröning: Asanger Verlag
- Rust, Serena (10. Aufl. 2016). *Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt. Vier Schritte zu einer einfühlsamen Kommunikation*. Dorfen: KOHA-Verlag
- Schmidbauer, Wolfgang (1977), *Hilflose Helfer. Über die seelische Problematik der helfenden Berufe*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Springhart, Heike & Thomas, Günter (ed.) 2017: *Exploring Vulnerability*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. (Ergebnisse des von Heike Springhart geleiteten Symposions „Vulnerability – a new focus for theological and interdisciplinary anthropology“ (2015) an der Universität Heidelberg)
- <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/psychotherapie-buecher/die-memoiren-von-marsha-linehan/>
- <https://www.die-tagespost.de/kirche/spiritualitaet/christus-der-verwundete-heiler-art-237150>
- [https://www.kirche-im-wdr.de/startseite?tx\\_krrprogram\\_pi1%5Bformatstation%5D=2&tx\\_krrprogram\\_pi1%5Bprogramuid%5D=94191&cHash=649c786fd6929160f63dac9e1a998a3b](https://www.kirche-im-wdr.de/startseite?tx_krrprogram_pi1%5Bformatstation%5D=2&tx_krrprogram_pi1%5Bprogramuid%5D=94191&cHash=649c786fd6929160f63dac9e1a998a3b)
- [https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user\\_upload/A5\\_selbsthilfe-2022\\_bf.pdf](https://www.der-paritaetische.de/fileadmin/user_upload/A5_selbsthilfe-2022_bf.pdf)