

Die Rudertrance ... zur Insel der Erkenntnis

Dorothea Thomaßen

Einführung

»Mit einer Metapher macht der Klient dem Therapeuten ein großes Geschenk, nutzt es«, hatte Ulrich Freund (2000) uns während unserer Ausbildung eingeschärf. Und er gab uns einen zweiten wichtigen Satz mit auf den Weg: »Wenn jemand *eigentlich* sagt, ist das Wichtigste noch verborgen. Denkt an Eugen Drewermanns Buch *Das Eigentliche ist unsichtbar*« (vgl. Drewermann 1984).

Dann kam eine Klientin, die, wenn sie an ihr Leben dachte, einen See der Tränen vor sich sah. Sie wollte darüber hinwegkommen, und auf meine Frage, wie das denn geschehen könne, antwortete sie: »Eigentlich heißt das: Bete zu Gott und rudere weiter!« Der Tränensee und das Rudern hatten sich in meinem Kopf festgesetzt, an das eigentlich erinnerte ich mich erst später. Ihre Metaphern induzierten in mir eine Trance, die Rudertrance, die ich für die Klientin bis zu unserer nächsten Sitzung entwickelte.

Induktion

Wir werden heute zur Insel der Erkenntnis rudern. Auf dieser Insel tauchen wie von selbst Lösungen, Intuitionen, eben hilfreiche Erkenntnisse auf. Die Insel liegt mitten in einem See, bei manchen Menschen heißt er Tränensee, und es können Tränen der Trauer und des Glücks sein. Sie werden um diese Einsichten wissen, wenn Sie anschließend entweder ganz über den See gerudert sind oder an Ihren Ausgangspunkt zurückkommen.

Bevor wir mit der eigentlichen Trance beginnen, möchte ich mit Ihnen rekapitulieren, welche Muskeln Sie beim Rudern einsetzen. Darum möchte ich Sie bitten, sich einfach mal hinzustellen und Ihre Arme zu beugen und zu strecken und dann Ihre Beine zu beugen und zu strecken. Wenn Sie zu Ihren Armen gehen, welche Muskeln sind stärker, die Beuger oder die Strecker?

...

Genau, die Beuger, denn die arbeiten gegen die Schwerkraft, während die Strecker mit der Schwerkraft arbeiten.

Bei Ihren Beinen, welche Muskelgruppen sind hier stärker, die Beuger oder die Strecker?

...

Ja, genau umgekehrt, die Strecker, denn hier arbeiten diese gegen die Schwerkraft, während die Beuger mit der Schwerkraft arbeiten.

Und wenn Sie sich jetzt setzen ...

Trance

... kann es losgehen. ... als sei der Stuhl eine Ruderbank ... Vielleicht können Sie die Augen schließen und sich weiter in die Ruderbewegungen einfühlen, ... Wie sieht das Boot aus? Welche Farbe hat es? Und wenn es da, ... noch in Ufernähe, im Wasser liegt, ... welche Geräusche macht das Rudern? ... Und wie fühlt sich das an ...? Schauen Sie sich ruhig das Seeufer an ... und irgendwo in der Mitte des Sees liegt die Insel der Erkenntnis ...

Vielleicht beginnen Sie schon, das Boot auf die Insel hin auszurichten ... ja, sie liegt dann in Ihrem Rücken, denn beim Rudern sieht man das, was man zurücklässt ..., während das Ziel hinter einem liegt ... ein rückwärtsgewandtes Vorwärtskommen oder ein vorwärtsgewandtes Rückwärtskommen ... Man sieht die Insel nicht ..., sondern man sieht das Ufer, ... und je weiter man sich vom Ufer entfernt, desto mehr sieht man von dem, was man zurücklässt, ... vielleicht zuerst die Ablegestelle, ... dann mehr und mehr vom Ufer ..., mehr und mehr von der ganzen Landschaft ..., man sieht, was man zurücklässt, das Kommende sieht man nicht.

Und wenn man dann so rudert, ... ganz im eigenen Rhythmus, dann ist es so wichtig, dass beide Seiten gleich stark rudern ... Welche Seite ist Ihre starke Seite, rechts oder links? ... Sie wissen, beim Rudern darf sich Ihre starke Seite mal nach der schwachen Seite richten ..., denn die schwache Seite ist auch stark, aber sie kann nur so, wie sie kann ... Wenn die starke mit voller Kraft rudern würde und die schwache käme nicht mit, würden Sie sich nur im Kreis drehen. ... Beim Rudern darf Ihre schwache Seite einmal die Führung übernehmen ... und zeigen, was sie kann.

So ganz im eigenen Rhythmus ... vor und zurück, vor und zurück ...

Und wenn das Ruder hinter Ihnen ins Wasser eintaucht, ... wie sind dann die Arme ... und wie die Beine? ... Genau, die Arme sind gestreckt und die Beine gebeugt ... und während das Ruder durch das Wasser zieht, beugen sich die Arme und strecken sich die Beine, mit anderen Worten, ... die starken Muskeln an Armen und Beinen ziehen gleichzeitig das Ruder durch das Wasser. ... Wenn es dann durch die Luft wieder zurückgeführt wird, gebrauchen Sie nur die schwachen Muskeln an Armen und Beinen. ... genau umgekehrt. ... Das Starke arbeitet im starken Widerstand, das Wasser, das Schwächere fürs Leichte, das Luftige ... und so wird der Widerstand des Wassers genutzt ... und der der Luft ...

Und während das Ruder nach hinten geht, beugt sich der Körper vor ..., und wenn sich der Körper zurücklehnt ..., zieht das Ruder nach vorne ..., vor und zurück ..., vor und zurück ..., ganz im eigenen Rhythmus rudernd, ... rückwärtsgewandtes Vorwärtskommen ..., vorwärtsgewandtes Rückwärtskommen ..., in Balance, wenn sich die starke Seite nach der Kraft der schwächeren Seite richtet ... Muskelgruppen optimal nutzen  genau richtig für das jeweilige Medium ... und so Widerstand nur ... Gegenläufigkeit von Ruder und Körper ..., lauter interessante Paradoxien.

Die eigene Kraft spürend, bei diesem rhythmischen Geräusch des Ruderns ... Wie kommen diese Paradoxien zustande? ...

Das ist alles wegen dieses Dreh- und Angelpunktes ..., die einfache Aufhängung der Ruder ... Drehen und Angeln ... Höhe und Tiefe ..., leicht und schwer ... Alles wegen dieses Dreh- und Angelpunktes ...

Und irgendwann erreicht das Boot ... die Insel der Erkenntnis ... Vielleicht sachte oder man spürt ein Ruckeln ..., um dann an Land zu gehen ... Wo ist ein guter Platz? ... dort einfach zu sein!

... zum Erkennen ... Verstehen ... Begreifen ..., einfach ... still

...

Einfach so.

...

...

Lass die Dinge an ihren Platz fallen.

...

...

Einfach so ...

...

Einfach still ... und erkennen ..., verstehen ..., begreifen ...

An einem guten Platz auf der Insel der Erkenntnis ..., um sich dann ... irgendwann ... wieder auf den Weg zurück zu machen. Ins Boot ..., auf die Ruderbank ... und zurückrudern ... oder weiterrudern ..., je nach Erkenntnis ...

Rudern ... im eigenen Rhythmus ... mit all diesen interessanten Paradoxien ..., vor und zurück ..., auf und ab ..., beugen und strecken ..., gegenläufig oben und unten ..., Widerstand nutzend ... und alles wegen dieses Dreh- und Angelpunktes ..., ganz einfache Aufhängung.

Und die starke Seite darf sich nach der schwachen richten ... in Balance ..., denn so kommt man vorwärtsgewandt rückwärts ..., rückwärtsgewandt vorwärts ..., und je weiter man sich von der Insel entfernt, desto mehr kann man von ihr erkennen ... Zuerst vielleicht nur die Anlegestelle ..., dann mehr und mehr vom Ufer ..., bis man sie wieder aus dem Auge verliert ... und über den See zurückkommt.

... und dann legt das Boot wieder am Ufer an. Wieder an Land ..., zurück oder woanders ... und mit neuen Erkenntnissen. Und lassen Sie sich Zeit, bis das Boot wieder sicher anlegt und Sie mit Ihren Erkenntnissen gut landen.

Exduktion

Um dann, ... wenn Sie so weit sind, die Augen zu öffnen, die Arme zu recken und zu strecken und tief durchzuatmen.

Wie ging die Geschichte mit meiner Klientin weiter? Sie sagte während der Trance: »*Eigentlich* kann ich nicht rudern. Ich springe lieber ins Wasser und schwimme, das kann ich nämlich. Außerdem will ich sehen, was kommt.« Stimmt, da war doch noch das *Eigentlich* gewesen. Ich hatte es überhört, doch sie hatte mir daraufhin ihre Ressource gezeigt. Sie kann schwimmen.

Und was geschah mit der Rudertrance? Ich setze sie gerne ein: Die vielen Paradoxien führen bei vielen über ein mentales Overload zu einer heilsamen Stille im Kopf, einfach so. Von Vorteil ist es, wenn man zuvor den Auftrag geklärt hat und ein Seeding hinzufügt, dass die Erkenntnisse, die sich auf der Insel finden, zielführend sein werden.