

Nähe kann unser Leben verändern

Von Rebecca Yenawine, Baltimore, Maryland, USA

Rational Island Publishers (Hg.): Present Time. April 2000, S. 51, Seattle.

Übersetzt von Marita Lersner

Es hatte den größten Einfluss auf mein Leben während meiner Zeit in NC, wenn eine Counseling-Beziehung sich in eine entwickelt, bei der ein Co-Counselor und ich uns gegenseitig lieben und zuverlässig aneinander binden. Um an frühen chronischen Schmerzerfahrungen zu arbeiten, brauchen Menschen tiefe, verlässliche Beziehungen, die so nahe sind wie unsere tiefsten Freundschaften.

Dies wirkt gegen die Isolation, die beinahe alle Verletzungen mit sich bringen.

Mein fester Co-Counselor bekam vor kurzem ein Baby, und ich hatte Sorge, daß ich meine wertvolle Beziehung mit ihm verlieren würde. Meine Ängste waren in mancher Hinsicht gut begründet. Das Leben ändert sich grundlegend, wenn man ein Baby bekommt. Als er anfang, für mich weniger erreichbar zu sein, war mein Impuls aufzugeben, einen anderen Co-Counselor zu finden und zu warten bis er wieder bereit wäre, zu counselln (in fünf Jahren?). Zum Glück für mich schlug unsere schlaue Gebiets-Referenz-Person Mary vor, daß sie und ich der ganzen Familie meines Co-Counselors einmal die Woche einseitig Zeit geben, bis sie sich an die überwältigende Veränderung in ihrem Leben gewöhnten. Obwohl mein fester Counselor und ich nicht eine „reguläre“ Session (deutsch: ‘Sitzung’) hatten, in der wir die Zeit aufteilten, wurde mir durch diese feste Verbundenheit mit ihm und seiner Familie ins Gedächtnis gerufen, daß ich ihn noch in meinem Leben habe. Das Versprechen, regelmäßigen Kontakt zu haben, hat es mir erlaubt, ihm und seiner Familie nah zu bleiben und auch die Unterdrückung von Eltern besser zu verstehen, Mary näher zu kommen und meinem Muster entgegenzutreten, daß ich Menschen, die ich liebe und brauche, aufgebe. Auf eine besondere Weise bleibt er auch mein Counselor. Ich finde, daß es ein guter Widerspruch für meine Schmerzerfahrungen ist, ihn dabei zu sehen, wie er gut über ein Neugeborenes nachdenkt.

Ich habe in der Present Time vom Oktober gelesen, wie Harvey auf der Weltkonferenz mit Leuten an verlässlichen Beziehungen gearbeitet hat. Seiner Ansicht nach ist es wichtig für Co-Counselor, miteinander zu vereinbaren, daß sie in der Session und außerhalb der Session über einander nachdenken, bis beide vollständig von den Altlasten befreit sind. Das bedeutet, daß wir während einer Session nicht einfach darauf hoffen, daß unsere KlientIn entlastet, sondern uns gegenseitig in einem größeren Sinne im Auge behalten.

Zuverlässige Bindungen machen vielen Angst. Wenn wir uns an jemanden innerhalb oder außerhalb von NC binden, binden wir uns an die grundsätzlich gute, intelligente Person und

nehmen es auch mit ihren Mustern auf. Es ist natürlich schwer, verbunden zu bleiben auch wenn die restimulierenden Teile von ihren oder seinen Verletzungen sichtbar werden. Es passiert leicht, daß wir müde werden und es sich anfühlt, als würden wir nichts von der Beziehung haben oder als sei jemand nicht die richtige Person oder als mache es zu viel Angst. Es ist schwierig, sich dessen zu erinnern, daß dies alles gespeicherte Erfahrungen sind, die uns voneinander isolieren. Um zuverlässig zu bleiben, brauchen wir andere Counselor, die uns helfen, wenn die Dinge hart werden.

Wir müssen in Co-Counseling-Beziehungen und in anderen Beziehungen zusehen, daß sie nicht allein unser eigenes Leben voran bringen, sondern dies für beide Leute tut. Unser Ziel sollte nicht einfach unsere eigene Befreiung sein. Wenn wir versuchen, uns allein zu befreien, dann entlasten wir nicht die chronische Isolation, die mit den meisten Verletzungen zusammenhängt, und wir werden kein vollständiges Bild von uns selbst bekommen. Wenn wir es schaffen, uns nahe zu bleiben, wo die Muster uns am meisten verwirren, können wir den Lauf beider Leben ändern und außerdem weitreichende, liebevolle Beziehungen miteinander haben.