

**ABDI ASSADI**

HANDBUCH  
DER SELBSTFÜRSORGE

*FÜR MENSCHEN IN HEILBERUFEN*

Aus dem Amerikanischen von Götz Bühler



THESEUS VERLAG

## INHALT

Prolog. . . . .	9
Warum ich das Wort »Patient*in« benutze . . . .	15
1. Sie möchten also in einem Heilberuf arbeiten? . . . . .	17
2. Heiler, heile dich selbst . . . . .	23
3. Die Magie, den Raum zu halten . . . . .	37
4. Die Abgrenzung zwischen Heilberuf und Privatsphäre . . . . .	49
5. Der Unterschied zwischen Heilen und Kurieren . . . . .	57
6. Der Schnittpunkt von Körper, Geist und Seele bei der Heilung . . . . .	67
7. Die Magie der Überweisung . . . . .	75
8. Grenzen sind nicht nur Linien auf einer Landkarte . . . . .	81
9. Haben Sie Bedürfnisse? Kümmern Sie sich darum! . . . . .	87
10. Rund ums Geld . . . . .	93
11. Interaktion mit Patient*innen . . . . .	101
12. Vorsicht vor Widerstand . . . . .	111
13. Insiderwissen . . . . .	119

Epilog .....	125
Über den Autor .....	127
Lesen Sie auch ... ..	128

## Prolog

*Wohin ein Teil von dir geht,  
Wird auch der Rest von dir folgen – mit der Zeit.  
Du nennst dich Lehrer:  
Also lerne.*

Rābi'a al-'Adawiyya

Als kleiner Junge in Nigeria in den 1960er-Jahren schnüffelte ich in der Aktentasche meines Vaters herum und stieß auf ein paar Fotos. Mein Vater, der für die UNICEF arbeitete, hatte sie während einer Dienstreise aufgenommen, um die Verwüstung nach dem Biafra-Krieg festzuhalten. Sie zeigten kleine Kinder, die an Unterernährung litten. Einige von ihnen waren kurz vor dem Verhungern. Für meinen jungen Verstand war es nicht zu begreifen, dass wir Menschen so viel Brutalität mit so viel Gleichgültigkeit begegnen und sogar zulassen konnten. Schon damals wusste ich, dass ich das Leiden anderer lindern wollte, obwohl es noch fünfzehn Jahre dauern sollte, bis ich mit der eigentlichen Praxisarbeit begann – die Welt hatte mich damals schon mental auf diese Aufgabe vorbereitet.

Direkt nach dem College lebte ich in New York City und wurde geradezu in die Welt des Heilens hineingeworfen. Ich hatte mein Pre-Med-Programm, eine Vorbereitung auf das Medizinstudium in den USA, beendet und ein Praktikum als Akupunkteur in der South Bronx begonnen. Ich behandelte Drogenabhängige, als die AIDS-Epidemie zu wüten begann. Dies führte mich zur Palliativpflege und dem damit einhergehenden Gefühl der Hilflosigkeit. Um den ständigen Seelenschmerz bei der Arbeit mit jungen Männern, die an AIDS sterben, auszugleichen, begann ich, Frauen bei Geburten mit Akupunktur und Atemarbeit zu unterstützen.

Ich habe verschiedene Heilmethoden buchstäblich inhaled. Zusätzlich zu meiner Begeisterung für Kampfkünste, die ich schon als Teenager erlernte, beschäftigte ich mich mit Qigong sowie inneren chinesischen Kampf- und Meditationskünsten. Außerdem machte ich weiterführende Ausbildungen in Shiatsu, Reflexzonenmassage, Massage, Biofeedback und Akupunktur.

Nach mehreren Jahren des Studiums und der Praxisarbeit stellte ich fest, dass ich Defizite im Bereich der klinischen Psychologie hatte. Um dem Abhilfe zu schaffen, studierte ich Neo-Reichianische Körperarbeit und die Analytische Psychologie nach C.G. Jung. In den folgenden zwanzig Jahren habe ich diese beiden Systeme sowohl bei mir selbst als auch bei meinen Patient\*innen zur Anwendung gebracht.

Die Verankerung in somatischen und psychologischen Therapien war ein Anfang, aber die spirituelle Kom-

ponente der Heilung, auf die ich immer wieder stieß, insbesondere bei der Palliativpflege am Lebensende, offenbarte eine weitere Lücke in meinem klinischen Werkzeugkasten. Gleichzeitig brauchte mein eigenes psychisches Erwachen ein Gefäß, in dem ich arbeiten konnte. Also begann ich die Heilungswelt des indianischen und südamerikanischen Schamanismus zu erkunden. Ich verbrachte Jahre während meinen Zwanzigern und Dreißigern in schamanischen Kreisen und praktizierte mit zwei Lehrern, die sehr erfahren darin waren, ihre Intuition zu nutzen; damals nannte man sie Heilseher.

Vieles von dem, was ich weiß, lernte ich als Lehrling. Eine Ausbildung zu machen war ein Modell, das mir gefiel, und ich hatte das Glück, bei einigen beeindruckenden Praktikern in die Lehre zu gehen, darunter Energieheiler, Akupunkteure, Biofeedback-Therapeuten, intuitive Heiler, Schamanen, Psychotherapeuten und Psychologen.

Um mein eigenes Verständnis zu vertiefen, wurde ich von meinen Lehrern ermutigt zu unterrichten. Das habe ich getan und habe mittlerweile jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Akupunktur, Kampfkunst und Meditation sowie in der Leitung von Workshops und Gruppenmeditationen.

Die Idee, dieses Buch zu schreiben, entstand aus der Beobachtung, dass viele meiner Patient\*innen sich selbst zur Arbeit in einem Heilberuf berufen fühlten – alle unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichem

Background. Einige ließen alles stehen und liegen und tauchten vollends in die Heilpraxis ein, andere begannen mit einem Abend hier und einem Wochenende dort.

Solche Ausbildungen sind heutzutage viel organisierter und durchdachter. Dem praktischen Anteil wird dabei viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Aber unabhängig von der Art und Weise gibt es, soweit ich sehen kann, immer noch Schwachpunkte bei dem, was in solchen Einrichtungen stattfinden kann.

Wir leben in einer unbewussten Kultur; kein Wunder, dass unsere Einstellung zu verschiedenen Heilungspfaden auch Aspekte dieses Mangels an Bewusstheit widerspiegelt. Ich habe Fehler gemacht, weil meine Lehrer in dieser Beziehung kein spezifisches Wissen hatten, um es an mich weiterzugeben, und oft kam mir auch mein eigenes unbewusstes und ungelöstes emotionales und psychologisches Material in die Quere.

Ich habe viel Zeit damit verbracht herauszufinden, was ich aus meinen 35 Jahren Erfahrung in der Praxis teilen kann und soll. Dieses Buch ist ein Versuch, einen konzentrierten Blick darauf zu werfen, wie Selbstprüfung und Reflexion für Menschen in Heilberufen nützlich sein können.

Es ist eine große Verantwortung, dazu berufen zu sein, sich um die Bedürfnisse eines anderen Menschen zu kümmern. Um ein Kanal zu werden, der klar genug ist, um für andere von Nutzen zu sein, muss man sich selbst im Spiegel anschauen. Unabhängig von der Methode ist die Selbstprüfung von entscheidender Be-

deutung für den Prozess, wenn man sich in und auf den Heilungsbereich einlässt. Ich lade Sie ein, genau das zu tun, wie ich einst von denen eingeladen wurde, die vor mir kamen.



## Warum ich das Wort »Patient\*in« benutze

Jahrzehntlang hatte ich Probleme damit, einen genauen Begriff zu finden, um jemanden zu beschreiben, der zu mir kommt, um geheilt zu werden. Das Wort »Patient\*in« erschien mir immer sehr medizinisch. »Patient\*in« kann nach jemandem klingen, der oder die passiv einer Gesundheitsdienstleistung ausgeliefert ist. Das Wort legt nahe, dass diese Menschen keinen Anteil an ihrer Genesung oder etwas für ihre eigene Heilung zu bieten hätten. Vielmehr folgen sie nur Befehlen und lassen Behandlungen über sich ergehen.

Viele Menschen in Heilberufen, die im traditionellen Sinne nicht rein medizinisch arbeiten, wie Psychotherapeut\*innen oder Akupunkteur\*innen, verwenden das Wort »Klient\*in«. Obwohl ich den Begriff selbst viele Jahre lang verwendet habe, lässt der geschäftliche Wort-hintergrund, auch wenn er wahr ist, die Zwischentöne und Intimität der damit verbundenen Arbeit vermissen. Klient bin ich bei meiner Bank. Die Person, die meine Aufmerksamkeit in einer Heilungssitzung bekommt, ist mehr als ein Konsument oder eine Kundin dessen, was ich anbiete.

Als es mir nicht gelang, einen geeigneten Begriff zu finden, schlug ich die Wurzeln des Wortes »Patient\*in« nach. Es stammt aus dem lateinischen Wort »pati« (leiden) bzw. »patientem« (jemand, der leidet). Damit hatte die Suche nach dem geeigneten Begriff ein Ende. Vor dem Hintergrund dieser Definition verwende ich seitdem ganz bewusst das Wort »Patient\*in«. Denn in Wahrheit sind wir alle Patient\*innen, da wir alle leiden.

## **1. Sie möchten also in einem Heilberuf arbeiten?**

Ich hatte ein so enormes Verlangen, im Bereich des Heilens tätig zu sein, dass ich es nie wirklich infrage stellte, bis ich schon viele Jahre in die Welt der Heilung eingetaucht war. In unserer Kultur wird dies als eine noble Beschäftigung angesehen, und man wird dafür anerkannt, dass man sich in ihren Dienst stellt. Auch ist es eine sehr intime und erfüllende Tätigkeit. Ein Traumjob – man wird dafür bezahlt, dass man sich um andere sorgt und ihnen liebevoll begegnet. Aber es gibt auch eine Schattenseite: ungeprüfte, unbewusste Motive, die im besten Fall eine unwirksame und im schlimmsten eine höllische Erfahrung für alle Beteiligten lostreten können.

Nach vielen Jahren als Heilpraktiker, als einer, der selbst von Heilpraktiker\*innen versorgt wird und der auch Menschen in Heilberufen unterrichtet, bin ich zu einem unumstößlichen Schluss gekommen: Menschen ergreifen den Heilberuf aufgrund ihrer eigenen Verwundung aus der Vergangenheit. Und das muss nicht unbedingt etwas Schlechtes sein, solange man es im Auge behält. Unbewusst begeben wir uns auf dieses Feld, um unsere eigenen verwundeten Aspekte zu heilen. Was

die wirklich profunden Praktizierenden von anderen unterscheidet, sind nicht angeborene Gaben, Techniken oder Charisma, sondern das Erkennen ihrer eigenen Verwundung und deren Rolle bei ihrer heilerischen Tätigkeit. Die effektivsten Heilpraktiker\*innen sind die verwundeten Heilpraktiker\*innen, die sich täglich ihrer eigenen Verwundung bewusst sind, sie anerkennen und sich mit ihr auseinandersetzen. Lassen Sie uns also einen Schritt zurücktreten und die Motive untersuchen, die hier im Spiel sind.

Der von C.G. Jung geprägte Mythos des »verwundeten Heilers« steht im Mittelpunkt des Wunsches, heilend tätig zu sein. Jung verband den Archetyp des »verwundeten Heilers« mit der antiken griechischen Mythologie. Es gibt da den Mythos von Chiron, dem Zentauren, Heiler, Propheten und Lehrer. Wenn Sie diese Geschichte nicht kennen, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um sich mit ihr vertraut zu machen. Sie enthält tiefe Erkenntnisse für all diejenigen von uns, die wir in einem Heilberuf arbeiten.

### **Die Kurzversion:**

Chiron wurde bei einem sexuellen Übergriff auf seine Mutter gezeugt und daher bei der Geburt von beiden Elternteilen abgelehnt. Dies war seine erste Wunde, um die sich sein Adoptivvater Apoll, Gott der Sonne, des Lichts, der Poesie, der Musik, der Prophezeiung und der Heilung, kümmerte. Chirons zweite Wunde

entstand durch einen Pfeil, der ihm versehentlich vom Bogen seines Freundes Herakles ins Knie geschossen wurde. Dieser Pfeil war mit dem Gift der monströsen Hydra vergiftet, weshalb die Wunde niemals heilen sollte. Als Unsterblicher verbrachte Chiron den Rest seines Lebens unter qualvollen Schmerzen und wurde aufgrund seiner Verwundung zu einem mächtigen Heiler.

Wie die meisten unbewussten Dinge – im Alltag übersehen und nicht weiter untersucht – können sich nicht untersuchte Verwundungen ganz unterschiedlich auf die Praxisarbeit auswirken. Im Allgemeinen können Menschen, die in Heilberufen arbeiten, ihr eigenes unbewusstes Material auf die Patient\*innen projizieren und versuchen, sich selbst zu heilen, indem sie sich auf ungesunde und co-abhängige Weise um ihre Patient\*innen kümmern. Ein anderer Weg, wie sie sich vor ihrer eigenen inneren Verwundung schützen können, ist ein aufgeplustertes Ego; der daraus resultierende Narzissmus entzieht sowohl den Patient\*innen als auch dem Behandlungsraum jegliche Luft. Die einzige Möglichkeit, diese Fallstricke zu vermeiden, ist die Selbstprüfung, die wir im nächsten Kapitel erörtern werden.

Die Quintessenz hier ist: Unsere eigene nicht hinterfragte Verwundung wird unsere Heilungsarbeit unweigerlich zerstören. Eine unbewusste Wunde wird uns immer in die Quere kommen, wenn sie nicht anerkannt und untersucht wird und wir mit ihr in einen Dialog tre-

ten. Daher ist es wichtig, unseren verwundeten Aspekt im Auge zu behalten, der die Zügel an sich reißen möchte, anstatt den Raum für die Person in unserer Obhut zu halten. Nur so können wir vermeiden, unsere Patient\*innen als Balsam für unsere eigenen Schmerzen zu benutzen. Heilungsarbeit kann erfüllend sein, aber sie darf keine Quelle dafür sein, unsere eigene Leere zu füllen.

Es kann hilfreich sein, unsere Heilungsarbeit mit diesem Bewusstsein zu beginnen, fortzusetzen und zu beenden:

Wir haben einige Defizite – wie alle anderen auch. Wir behalten unsere Verwundung immer im Auge, während wir uns um die Person kümmern, die wir betreuen. Auf diese Weise lenken wir das Bewusstsein dahin, wo es vorher keines gab: nämlich auf die Verwundung, die uns aufgefordert hat, auf die Bedürfnisse eines anderen zu antworten. Wir tun dies mit einem Bewusstsein dessen, was im Behandlungsraum unser eigenes Päckchen ist und was das unbewusste Material des Patienten oder der Patientin ist. Wir dürfen nicht in Versuchung geraten, mit unserer Arbeit eine innere Leere zu füllen. Wir bleiben uns bewusst, wenn wir den Märtyrer oder die Retterin spielen – Komplexe, die direkt mit unserer eigenen Verwundung zusammenhängen. Wir arbeiten nicht daran, uns selbst zu reparieren, indem wir uns um einen anderen kümmern. Durch dieses stän-

dige Bewusstsein halten wir den Raum für unser eigenes inneres Material sowie für unser Gegenüber.

Nach buddhistischer Auffassung ist unsere eigene Erleuchtung eng mit der unserer Patient\*innen verstrickt. Wir stehen nicht über ihnen, sind nicht besser oder vollkommener als sie. Wir sind in Beziehung mit ihnen und im gleichen Topf wie sie. In Situationen, in denen wir uns über jemand anderen stellen, verwechseln wir die Tatsache, ein Gefäß zu sein, mit der überbewussten Energie, die durch uns hindurchfließt. Diese allumfassende Energie ist letztendlich die einzige Kraft, die heilt.