

## *Erfahrung als Teilnehmerin an KIM Fortbildung*

### **Die Autorin ist Psychologin und Psychotherapeutin, Gestalttherapie, 30 Jahre alt**

Mein eigener Weg mit dem KIM begann am 22. September 2018, als Reinhild Zenk und Kerstin Schafhaupt in Lemberg ein zweitägiges Seminar mit dem Titel "Pragmatische Sozialtherapie im Kontext von KIM" abhielten. Es war der zweite Tag und es ging um eine praktische Aufgabe "Schatzkiste". Ich erinnere mich, mit wem ich damals als 2-er Team Klientin/Therapeutin im Wechsel gearbeitet habe, und ich erinnere mich noch gut an meine eigenen Gefühle, nachdem ich diese Übung gemacht hatte.

Zwei Wochen zuvor hatte ich an einem psychoanalytischen Seminar über die Entwicklung negativer Erfahrungen von Kindern teilgenommen, bei dem ich leider retraumatisiert wurde. Es war sehr wenig Zeit vergangen seit dieser Erfahrung, als ich am Freitag im KIM-Seminar die Aufgabe "Schatzkiste" erhielt. Ich war absolut misstrauisch und schloss diese Aufgabe deshalb nicht ab. Aber am nächsten Tag, bei der Fortsetzung des Seminars, begleitete mich mein Therapeut auf dem Weg, um meine Schätze zu finden, die mich und mein Leben geformt haben. Ich halte dieses Bild (die zeichnerische Analogie meines Weges und der Schätze) immer noch für eine der wertvollsten Erkenntnisse in meinem Leben.

Da wir oft traumatisiert werden, konzentrieren wir uns nur auf die negativen Erfahrungen und ziehen nur daraus unsere emotionale Befindlichkeit. Es tut wirklich sehr weh. Dies ist ein Teufelskreis, den ich wie Millionen anderer Menschen immer wieder durchlaufen habe. Ich hatte gute Erfahrungen während meiner eigenen Psychotherapie gemacht, eineinhalb Jahre in einem Gruppentherapieprojekt an einer klientenzentrierten Schule, dazu mehr als zwei Jahre in Kunsttherapie; CPT-Sitzungen und Traumatherapie.

An diesem Tag, dem 22. September habe ich deutlich gesehen, wie viel Gutes und Wertvolles in mir steckt, was von grundlegender Bedeutung ist und mir die Möglichkeit gibt, immer wieder zurückzukehren und mich bei meinem Leben dafür zu bedanken, dass ich es habe und wo genau seine Wurzeln sind. Das verbindet mich mit meiner Familie, auch wenn sie nicht mehr in meinem Leben sind. Ich ging mit Hochgefühl, Leichtigkeit und einem seltsamen Gefühl nachhause, so als hätte mich das Leben gesegnet, und der Gedanke kam mir immer wieder in den Sinn, dass der psychotherapeutische Prozess völlig schmerzfrei sein könnte. Schließlich gab mir das Leben die Möglichkeit, mich zu "erholen". Ich nahm teil an dem KIM-Kursus zur Traumlösung: „Verletzungen überwinden - Ressourcen für die Zukunft gewinnen“, bei dem ich zwei Jahre lang die Gelegenheit hatte, meine schmerzhaft traumatische Erfahrung in Einzel- und Gruppenprozessen zu leben.

Was sind die Hauptvorteile des Konzepts Integrativer Methodik?

Das erste ist, dass Sie die Erfahrungen, die Sie sich für Ihr Leben gewünscht hätten und wünschen, gemäß Ihrem idealen Bild des Lebens durchlaufen können. Zum Beispiel sieht mein ideales Bild der Kindheit ungefähr so aus: Ich werde gesucht und meine Mutter liebt mich, sie geht auf meine Bedürfnisse ein, gibt genug Wärme, Unterstützung und schafft eine Atmosphäre von Geborgenheit und Sicherheit. Im wirklichen Leben hat meine Mutter oft physische und psychische Gewalt gegen mich angewendet, ich war kalt, isoliert, mein Zuhause war ein gefährlicher Ort für mich, ich musste abtreiben. Ich wurde mit sieben Monaten in einen Kindergarten geschickt und ab meinem zweiten Lebensjahr musste ich dort oft lange täglich blei-

ben. Ich fühlte mich sehr einsam, war fast jeden Monat krank und konnte nie das Niveau erreichen, das meine Mutter für alles, was ich tun musste, festgelegt hatte.

Meine Mutter starb lange, bevor ich in Psychotherapie war, daher war es unmöglich, in Echtzeit etwas zu tun und Briefe an sie oder mich zu schreiben. Ehrliche Gespräche auf dem Friedhof oder mit Gott brachten nicht nur keine Erleichterung für mein Leben, sondern auch Qualen und verlängerten diese schlimmen Gefühle und Emotionen noch mehr.

Während meiner Arbeit mit dem KIM konnte ich mich daran erinnern, dass meine Mutter mir als Kind bis zum Alter von acht Jahren viel vorlas, ohne Zeit und Energie zu sparen. Manchmal konnte sie mir bis spät in die Nacht Märchen, Biografien und Gedichte ukrainischer Dichter vorlesen. Und wenig später konnte ich meine Mutter in meiner Phantasie treffen und eine sehr wertvolle Erfahrung für mich machen. Ich konnte wirklich fühlen, dass sie mich liebte. Zum ersten Mal in meinem Leben, im Alter von 28 Jahren, von denen meine Mutter seit 10 Jahren nicht mehr auf dieser Welt war, fühlte ich diese Liebe zu mir, diese Wärme und diesen natürlichen mütterlichen Wunsch, mir das Beste zu geben, das sie zu dieser Zeit hatte. Unser Gehirn unterscheidet nicht, was die Arbeit der Vorstellungskraft und was die reale Erfahrung ist, alles wird als wirklich erlebt, wahrgenommen. So kann das KIM das ideale Bild dem realen näher bringen.

Der zweite Vorteil beim KIM ist das Fehlen oder die Verringerung von Nebenwirkungen durch Psychotherapie. Oft kehrte ich nach Psychotherapiesitzungen frustriert, aggressiv, tränenreich, hysterisch, besessen von mir selbst oder einem Schatten, nachhause zurück, weil ich weiter "in mir selbst grub und grub", ich wollte mich abschließen und niemanden sehen. Jetzt lachen mein Mann und ich, als wir uns daran erinnern, wie er mich einmal gebeten hat, samstags nach der Schule nicht nachhause zu kommen, sondern irgendwo spazieren zu gehen, damit die Kinder mich in einem solchen Zustand nicht sehen und ich ihm nicht "auf die Nüsse" gehe.

Aber das waren schreckliche Realitäten! Nach den Sitzungen war ich selten in gutem Zustand. Stellen Sie sich eine Wunde vor, die eitert und den ganzen Körper vergiftet. Sie sind zum Arzt gekommen, er hat alles geöffnet, gereinigt (oder nicht) und mich mit einer offenen Wunde nachhause gehen lassen - "um mich dem zu stellen", und hier kommen Sie blutend nachhause und zuhause tobt das Leben, jeder braucht etwas von dir, jeder lebt aktiv weiter, bis du einen erzwungenen Stopp machst. Und dann verwandeln Sie sich in einen gefährlichen Vulkan, aus dem giftig Ströme auf unschuldige Verwandte fließen.

Im KIM gibt es immer ein Ende der Situation. Sie haben einige Erfahrungen gemacht, aber es hat sein Ende, Sie bekommen auf jeden Fall das Ende. Es kann eine völlig neue Erfahrung sein, basierend auf dem, was Sie erlebt haben, es kann eine wünschenswerte Botschaft für die Zukunft sein oder Ihr zukünftiger Aktionsplan. Sie werden nicht einfach so freigelassen, Ihre Wunde wird definitiv genäht.

Drittens bin ich ein Teil des Universums und gehöre zu etwas Großem und Unbekanntem. KIM brachte mich oft zurück in die Natur, ich bin ein Teil der Natur. Ich bin genau so mächtig und stark, weil um mich herum Frieden ist und in mir Frieden. Egal, was ich Schreckliches durchgemacht habe, aber ich konnte bis heute überleben und mich entwickeln. Dann habe ich ein riesiges Potential, das mir die Natur, Gott, das Universum gegeben haben - ganz wie Sie wollen - und das KIM findet und zeigt jene Ressourcen, die die Kraft geben, um weiter zu gehen.

Viertens bin ich das Wichtigste. Das KIM folgt dem Klienten, ich bin ein Experte, ich weiß, was für mich am Besten ist. Der Therapeut kennt nur die Abfahrts- und die Ankunftsorte, wie wir gehen und wie viel von mir abhängt. Und dann wird die Methode für mich sehr hygienisch, weil ich nichts tun muss, was meiner Umgebung widerspricht, was mir Schmerzen oder Beschwerden verursacht. Alle "Kronen" des Therapeuten fallen, weil er nur ein Begleiter ist, er mein Partner auf dem Weg ist, und ich die Expertin bin. So fällt es mir leichter, die volle Verantwortung zu übernehmen, meine Gefühle zu verwalten, zu akzeptieren und zu ändern, wie ich es will und richtig finde.

Fünftens erhielt ich einige universelle Techniken, die ich im Alltag auf mich selbst oder sogar mit meiner Familie anwenden kann. Ich weiß nicht, ob es andere psychotherapeutische Methoden gibt, mit denen Sie mit Ihren Lieben arbeiten können. Im KIM wird nichts bewertet, es gibt keine Färbung des therapeutischen Prozesses durch den Therapeuten. Denken Sie daran, die Hauptsache ist der Mensch selbst, seine Erfahrung, seine Wünsche, seine Ideen und daher - als Therapeut bin ich immer in der Nähe, aber in sicherer Entfernung.

Am Ende werde möchte ich noch sagen, dass dies eine ziemlich kurze und oberflächliche Beschreibung der Methode ist, die ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung gegeben habe. Ich möchte andere psychotherapeutische Methoden in meiner Praxis nicht abwerten, absolut nicht, vielleicht haben sie den Grundstein zu meiner Bereitschaft zur inneren Veränderung gelegt. Das KIM ist jedoch ohne Zweifel das Beste, was mir in meinem psychotherapeutischen Leben passiert ist!

Januar 2021 Olena Staranko