

Innere Verletzungen loslassen

Wenn DU die Prüfung schaffst ...

■ Bernd Wahlmann, Winsen/Luhe

... dann schaffen sie alle, sagte der Lehrer zu dem 10-jährigen Jungen. Und alle lachten ihn aus.“ Das war das Einstiegsbeispiel von Michael Borkowski im Seminar „Innere Verletzungen loslassen“ beim Congress 2017 in Celle.

Dieses Herab-gesetzt-werden hinterließ bei dem Jungen tiefe Spuren. Als Erwachsener reagierte er dann auf ähnliche Erfahrungen mit Aggressivität und Zynismus.

Michael Borkowski arbeitete als Pastor und Leiter des Diakoniewerkes Kirchröder Turm in Hanno-

ver. Heute ist er Systemischer Berater und Familientherapeut, Therapeut für Traumatherapie und Therapeutischer Seelsorger.

Im Seminar zeigte er Schritte auf, die helfen können, verletzte Gefühle und belastende Erinnerungen zu heilen.

Zunächst stellte Michael Borkowski das System der „inneren Familie“ vor. Hier gibt es neben dem Erwachsenen-Ich, das steuert und entscheidet, auch einen verletzten Anteil sowie „Bewacher“ (oder Manager) und „Feuerwehrleute“

Die Bewacher passen auf, dass wir nicht so schnell wieder verletzt werden. Die Feuerwehrleute reagieren auf eine neue Verletzung z.B. mit einem Gegenangriff, etwa mit Ausrasten, um Distanz zu schaffen. Oder sie reagieren mit Rückzug. Ein Mensch kapselt sich ab und will nicht mehr ansprechbar sein.

Borkowski unterscheidet nun sechs Formen von inneren Verletzungen, bei denen die entsprechenden Bewacher entstehen.

Eine Verletzung des Urvertrauens, wenn z.B. der Hunger eines Kindes nicht gestillt wird, führt dazu, dass ein Kind versucht, sich selbst zu beruhigen und sich anzupassen an die Situation. Der Bewacher sagt: „Ist doch nicht so schlimm“ und schützt damit vor weiterer Enttäuschung.



Wird die Autonomie, die Selbstständigkeit, verletzt, wenn z.B. ein Kind nicht ernst genommen wird, entsteht als Bewacher der „innere Kontrolleur“ und bewahrt vor Scham und Selbstzweifel.

Weitere Formen seelischer Verletzungen sind. Die Verletzung der Initiative: Ein Kind will unterwegs sein, will machen, etwas leisten, das wird aber nicht zugelassen – dann entwickelt sich der „innere Perfektionist“ Der Mensch hilft sich, indem er alles perfekt machen will. Bei einer Verletzung der Souveränität (Unabhängigkeit) entsteht das Gefühl minderwertig zu sein. Der „innere Antreiber“ als Bewacher drängt dazu, alles besser und schneller zu machen.

Eine Verletzung der Identität, wo jemand nicht erlaubt wird, so zu sein wie er ist, führt dazu, dass dieser Mensch es allen Recht machen will, um sich vorm Verlassenwerden zu schützen. Und schließlich können Verletzungen durch zu viele Forderungen der Eltern oder der Kultur entstehen. Hier wehrt der „innere Beurteiler“ Kränkungen ab und sagt: „Die haben mir gar nichts zu sagen“

Die gute Nachricht ist: Eine Heilung der inneren Verletzungen ist möglich. Hier arbeitet Borkowski mit den Verheißungen der Bibel und ermutigt, sich auf Christus als Seelsorger einzulassen. Als Beispiel für das seelsorgerliche Handeln Jesu

zitiert er Jesaja 42, 3: Das geknickte Schilfrohr wird er nicht abbrechen und den glimmenden Docht nicht auslöschten. Jesu hilft liebevoll und feinfühlig. Er drängt sich aber nicht auf. Jeder entscheidet selbst, ob er sich auf Jesus einlassen will.

Wer will, kann Jesus mit hineinnehmen in seinen „Inneren Raum“ in seine Verletzungen. Diese Begegnung mit Jesus kann vorbereitet werden, indem man sich seiner Liebe anvertraut, sich an frühere Begegnungen erinnert, an Gebetserhörungen denkt. Auch Musik, Gotteserfahrungen in der Natur und Betrachtung von Bibeltexten können dabei helfen.

Nun geht es darum, in die Vergangenheit zurückzugehen und bei der Verletzung anzuhalten. „Memory Train“ nennt das Borkowski. Bewacher und Feuerwehrleute werden vom Seelsorger gewürdigt. Sie haben geholfen, dass ein Mensch so lange mit seinem verletzten Anteil leben konnte. In der heilenden Nähe Jesu können Sehnsüchte, Enttäuschungen, Ohnmacht, Schuldgefühle und Misstrauen ausgesprochen werden. Diese Nähe von Jesus unterstreicht Borkowski mit einem Bild: Helfende Hände umfassen das Gesicht eines Mädchens und schenken Geborgenheit. Jetzt kann das Alte im Vertrauen losgelassen werden.

Diese Form des Umgangs mit inneren Verletzungen hat auch ihre Grenze. Komplexe Traumata, Depressionen und Psychosen brauchen andere Therapien.

Mein persönliches Fazit: Eine umfassende Einführung in einen hilfreichen Weg mit inneren Verletzungen umzugehen. Und ein beeindruckender Referent durch seinen ausgeprägten seelsorgerlichen Blick auf die Menschen, auf Gott und die Bibel. Borkowski lebt Seelsorge.



Der Congress wird von der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers gefördert.

Weitere Förderer:

Gemeinschaftswerk der Ev. Publizistik gGmbH (GEP)
Gerth Medien, Asslar
R. Kawohl Verlag, Wesel
Ludwig-Harms-Haus, Hermannsburg
Plansecur – Michael Bachhofer, Lemförde



Wer will,
KANN JESUS
mit hineinnehmen
in seinen
„INNEREN RAUM“,
in seine Verletzungen.