

Asklepios und Psychotherapie

Die Imaginationsreise „Gepäck ablegen“ als Beispiel einer Verbindung zwischen der Asklepios-Kultur mit der hypnotherapeutischen und systemischen Arbeit

Brigitte Geupel, Detlev Dormeyer, Kerstin Horngacher

Zusammenfassung

Kann das Asklepios-Heilungsritual der griechischen Antike für heutige Psychotherapie noch Bedeutung haben? Wie kam es zu „Wunderheilungen“? Die Autoren stießen aus unterschiedlichen Annäherungen auf dieses Thema und fanden es interessant genug, um eventuell auch andere Kolleginnen und Kollegen anzuregen.

Der Artikel beginnt mit einem Ausflug in die Zeit des Asklepios-Rituals und schildert seine Durchführung. Ein Exkurs vertieft differenzierteres historisches Wissen zum Thema Heilungen. Im zweiten Teil werden Parallelen zur hypnotherapeutischen und systemischen Arbeit gezogen, insbesondere anhand der Imaginationsreise „Gepäck ablegen“. Als provokative Hypothese steht im Raum: Könnten Wirkfaktoren des Asklepios-Rituals (und ähnlicher) in der Aktivierung unbewusster Lösungsressourcen, der Distanzierung vom Problem, der Weckung von Hoffnung und dem Hinzukommen von etwas Drittem („Göttlichem“) liegen?

Das Asklepios-Ritual

Zum psycho-historischen Hintergrund – Geschichte als Geschichte

Angenommen es war einmal eine Frau, nennen wir sie Anna. Sie lebte im Jahr 40 v. Chr. in Gortys, der damals größten Stadt Kretas, und litt an einem Augenleiden. Sie hatte den Stadtarzt aufgesucht, der sein Bestes gab, aber nicht weit gekommen war, da die Medizin in ihren Anfängen steckte. So riet ihr der Arzt, sich an den Gott Asklepios zu wenden, denn Heilkunst und Heilkult schlossen sich damals keinesfalls aus, sondern ergänzten einander (vgl. Krug 1985, S. 120f.).

Anna würde zunächst zu ihrer Familie, der Oikogeneia (oiko = Herd/Haus, genei = von Ahnen abstammend), gehen. Kult und Alltagsleben waren so eng miteinander verbunden, dass man sich über den Kultort im Haus, den Herd, als „Familie“ definierte (vgl. Müller 1990). Der Familie wäre ihr Ansinnen der Reise nicht fremd. Für jeden Lebensabschnitt oder herausfordernde Situationen im Leben gab es eine Gottheit, an die man sich wenden konnte und die einen verstand (z. B. Hera für verheiratete Frauen und Familie; Hermes für Handel und Seelenleitung beim Sterben und Tod; Dionysos/Bakchos für Wein und

Rausch; Apollo für Wahrsagung/Orakel, Heilung, Musik ...). Die Götter bildeten die menschlichen Erfahrungen ab: 12 Hauptgötter, sechs weibliche und sechs männliche, waren im Pantheon vertreten (vgl. Wikipedia). Sie kannten Liebe, Hass, Krieg und rauschende Feste. Hinzu kamen eine Reihe weiterer Götter, Halbgötter, Heroen. Als das Individuum in der klassischen Epoche (ca. 500-330 v. Chr.) zunehmend in den Vordergrund rückte, kam der Bedarf auf, Krankheit und die sinnlose Seite des Leids zu erklären (vgl. Krug 1985, S. 120f.). Damals entstand der Kult um Asklepios, einem vergleichsweise „jungen“ Gott, der sich mehr als jeder andere dem Individuum zuwandte. Das Ritual war im Vergleich zu den gemeinschaftlichen, öffentlichen Zeremonien privat intim (Krug 1985, ebd.).

Als Anna ihrer Familie von ihrem Plan erzählte, erfuhr sie neben Zuspruch vielleicht auch Unterstützung beim Zusammenfinden der Opfertgaben, die dem Gott und dem Anliegen würdig sein sollten. Es konnten symbolische Naturalien, Gegenstände oder Geld sein. Sokrates z. B. ließ in seinem Namen einen Hahn opfern, als er den Giftbecher leeren sollte. Anna stimmte sich innerlich ein, indem sie die Gaben beschaffte und eingebettet in ihrer Kultur und gesellschaftlichen Überzeugung eine Heilung für möglich hielt. Sie zweifelte nicht, in den Tempel eingelassen zu werden, denn sie war weder hochschwanger noch sterbenskrank. Geburt und Tod als Extremsituationen des Lebens durften im Heiligtum nicht geschehen. Man hätte sie abgewiesen und sie hätte im Gästehaus am Rande des Asklepios bleiben müssen. Es ist eine Heilungsgeschichte überliefert, in der eine Mutter für ihre wassersüchtige Tochter in einem Asklepien träumt. Daheim hatte die Tochter den selben Traum und war geheilt (vgl. Krug 1985, S. 138). Wahrscheinlich machte sich die Mutter stellvertretend für ihre Tochter auf den beschwerlichen Weg. Anna hielt nichts ab, selbst zu gehen, und so trat sie die Reise zum Heiligtum an.

Das Asklepios-Ritual im Heiligtum von Lebena

Anna musste ca. 25 km über die Berge an die Südküste nach Lebena, dem Hafen von Gortys laufen. Viele Jahre später würde er Lentas heißen, von Leontas, benannt nach dem großen schützenden Felsen im Westen, der wie ein im Wasser liegender Löwe aussieht. Er macht die kleine Bucht zu einem geschützten Naturhafen, der von Gortys rege genutzt wurde. Eine wasserreiche Quelle, die in der Mitte der Bucht entspringt, war eine der Voraussetzungen, dass Anfang des 4. Jahrhunderts v. Chr. hier das erste Asklepiosheiligtum entstand. Das Heiligtum war über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Auch aus Libyen, von der anderen Seite des Meeres, reiste man an, um das Ritual zu vollziehen und Asklepios um Heilung zu bitten (vgl. Krug 1985, S. 175).

Anna war wahrscheinlich nicht allein unterwegs. Sie traf auf der Handelsstraße Reisende vom und zum Hafen, darunter vielleicht auch andere Heilsuchende. Ein Merkmal einer

Reise ist die Unsicherheit, auf die man sich einlässt. Ausgangspunkt und Ziel sind festgelegt, doch was unterwegs passiert, entzieht sich der Kontrolle. Dasselbe gilt für die Zeremonie eines Rituals. So stimmte die Reise Anna ein auf das, was sie die nächsten Tage erwarten sollte.

In Lentas angekommen wird Anna um Einlass in den Tempel gebeten haben. „Rein muss sein, wer den duftenden Tempel betritt; Reinheit aber heißt, Heiliges im Sinn zu haben.“ (u. a. Gottwein 2005). Das stand über dem Asklepiosheiligtum in Epidaurus, welches vom Orakel von Delphi zum vorrangigen Heiligtum ernannt wurde. Die Anweisung galt für alle Asklepiosheiligtümer und so musste sich Anna reinigen: Durch Waschen, Fasten und Beichten. Dann erst durfte sie die Tempelanlage betreten. Es umgeben sie der Duft von Weihrauch, Priester, die Zeremonien ausführen, die Geschichten von Heilungen, die auf Tafeln geschrieben und an der Rückseite des Schlafrakts angebracht wurden ... Vielleicht besucht sie ein Theaterstück, bei dem Gesundheit und Krankheit miteinander ringen. Sie wird ihre Opfertgaben darbringen und weiter eintauchen in die Erwartung der Heilung, die nicht nur sie hat, sondern alles, was sie umgibt.

Am Abend wird Anna von einem Priester ins Abaton geführt, einem heiligen Ruheraum. Sie bekommt ein Lager auf dem Boden zugewiesen und die Inkubation, der Heilschlaf, kann beginnen: Sie wartet darauf, dass Asklepios ihr im Traum persönlich erscheint. Manchmal wird er von seiner ältesten Tochter Hygieia begleitet, die selbst nie ins Heilgeschehen eingreift. Asklepios verhandelt die Entlohnung für seinen Heilerfolg: „Was willst Du mir geben, wenn ich Dich gesund mache?“ (zitiert in Krug 1985, S. 134) – Somit ist die professionelle Gesundheitsfürsorge eines der ältesten Gewerbe der Menschheit ... – Dann heilt er persönlich durch Berührung oder schmerzlose Operation, durch Angabe von Medikamenten oder Anweisungen, welche Handlungen der Kranke ausführen soll, um zu gesunden. Die Bereitschaft und der Wille des Kranken, sich heilen zu lassen, sind Bedingung für die Wirksamkeit der Behandlung. Bei Spott war mit Strafe zu rechnen.

Die Priester, mit denen Anna am nächsten Morgen ihren Traum besprach, haben sicher ihre Kenntnisse der Medizin bei der Interpretation des Traumes einfließen lassen (Krug 1985, ebd.). Es wurden in einigen Asklepien sogar medizinische Werkzeuge gefunden, so dass mancher Traum von einer „schmerzlosen Operation im Schlaf“ vielleicht eine reale Operation unter Einsatz von Narkose oder Opium war. (Mehr dazu im Exkurs.) In den Asklepiostempeln bündelte sich das Wissen um Heilung, sei es medizinisch oder psychologisch. Im Unterschied zur heutigen Zeit richteten sich Priester(arzt) und Patient gemeinsam auf etwas aus, das außerhalb ihrer selbst lag: auf einen Gott der Heilkunst, auf Asklepios (Dormeyer, pers. Gespr. 2011).

Die archaischen Verbote von Sterben und Geburt innerhalb der Asklepiosheiligtümer (Pindar, Pythische Oden III 3; Pausanias II 27, 1) zeigen von Anfang an, dass ärztliche Erfahrung die Grenzen der Heilmöglichkeiten mitbestimmt hat. Totenerweckungen fehlen völlig in den 70 überlieferten Wundern von Epidauros. Traumepiphanyen gehören zur Mehrzahl der Wundergeschichten. Der Gott wirkt durch innere Bilder auf den Kranken ein. Der tiefe Glaube an die Wunderkraft des mächtigen Heilgottes Asklepios hilft. „Psychotherapeutische Einflüsse unterstützen hydrotherapeutische Maßnahmen“ (Kasas/Struckmann 1990, S. 16). Wasser- und Diätikuren stehen im Vordergrund. „So gesehen sind alle Kurorte mit ‚Heilquellen‘ und Hydrotherapie Nachfahren antiker Asklepieien.“ (Kasas/Struckmann 1990, S. 16) Vom Asklepieion in Pergamon geben die „Heilige(n) Berichte“ des Philosophen und Rhetorikers Aristides für das 2. Jahrhundert ein anschauliches Zeugnis über diese Kuren und über zusätzliche ärztliche Eingriffe (Aristides). Glaube und medizinisches Wissen gehen auch bei dem Intellektuellen Aristides gleitend ineinander über.

Teil 2: Verbindungen zum hypnotherapeutischen und systemischen Arbeiten

1. Das Finden unbewusster Lösungsressourcen/Lösungswissens und die Distanzierung vom Problem

In der Asklepios-Kultur scheinen die Menschen den Weg zur Lösung des Problems durch den Schlaf als Zugang zu ihrem unbewussten Lösungswissen zu finden. Eine Voraussetzung dafür ist die Distanzierung vom Problem, eine veränderte Sichtweise.

Diese Grundidee passt zu der Annahme in der hypnotherapeutischen Arbeit, dass die Patienten die Lösung ihres Problems schon im Unbewussten wissen, sie aber nicht im Bewusstsein zur Verfügung haben. In der Hypnotherapie kann die Lösungsidee in der Trance und der danach angeleiteten hypnotherapeutischen Intervention zum Vorschein kommen. Dabei wird der veränderte Bewusstseinszustand genutzt, der durch die hypnotische Trance entsteht. Ein Satz von Milton Erickson über die Behandlung einer Bettnässlerin lautete: „Ich hatte ihr gesagt, was sie schon wusste, aber nicht wusste, dass sie es wusste.“ (Rosen 1990)

Im hypnotherapeutischen Vorgehen werden ähnliche Prinzipien benutzt wie damals in den Asklepios-Heilstätten. Nicht nur das Wort „hypnos“ Schlaf erinnerte an diese Tradition. Auch die Veränderung der Konzentrationsrichtung nach innen, die entspannte Trance, der Rückbezug auf die Ressourcen und die Lösungssuggestionen oder Suggestionen zur Ich-Stärkung bilden eine Parallele zur Tradition des Heilschlafes, der heilsamen Begegnung mit Asklepios und der Hilfe zur Selbsthilfe durch die Ärzte und Priester.

In der Systemischen Therapie wird das Symptom als ein (krankmachender) Lösungsversuch verstanden, in dem sich die Muster und Regeln des Systems widerspiegeln. Eine Erweiterung der Möglichkeiten für eine andere Sichtweise auf das Problem, z. B. durch Aufstellung, Arbeit mit Symbolen und Metaphern, macht diese Blockaden deutlich und aktiviert ebenso das (unbewusste) Lösungswissen, indem diese Methoden dazu führen, krankmachende Muster und Regeln zu hinterfragen. Eine wichtige Hilfe für eine veränderte Selbst- und Fremdwahrnehmung ist das Einnehmen einer Beobachterposition und Distanzierung vom Problem. Das Problem kann beschrieben, beobachtet und verändert werden. Es kann in der Fantasie verschlimmert und verbessert werden, Ausnahmen vom Problem werden sichtbar. Dies erinnert an die Tradition des Theaters in der Asklepios-Kultur.

2. Die Hoffnung

Eine weitere entscheidende Komponente ist die Hoffnung. Die Heilsuchenden reisten von weit an, brachten Geschenke, nahmen sich Zeit, nahmen sich und ihr Anliegen wichtig und hofften, dass der Gott Asklepios ihnen bei der Krankheit helfen kann.

Auch in der Psychotherapie ist die Hoffnung/Motivation ein wichtiger Wirkfaktor (s. Grawe 2004). Die Hypnotherapie und die Systemische Therapie verstehen es auf verschiedene Weise, diese Hoffnung zu stärken: über Geschichten (z. B. von gelungenen Therapieerfolgen) und Imaginationen, die zu einem hoffnungsvollen Blick und einem veränderten Bewusstsein, zu Lösungen aus der willkürlichen (symbolischen) Ebene einladen, auch durch Probehandeln als Erweiterung der Möglichkeiten (z. B. durch Lösungsaufstellungen).

3. Das Dritte

In der Asklepios-Kultur kommt noch etwas hinzu: das Dritte, das hilfreiche Wesen, das den Weg weist hin zur Lösungsidee. In der alten Vorstellung ist es vor allem durch Asklepios symbolisiert.

Ob man es heute als inneren Helfer oder hilfreiches Wesen auffasst, dieses Dritte scheint eine wichtige Ergänzung zu sein. Es könnte sinnvoll sein, das Dritte noch mehr in heutige Therapien einzubeziehen, um damit eine zusätzliche Stärkung zu erreichen. In Aufstellungen und Imaginationen, z. B. mit der Wunderfrage: „Manchmal geschehen noch Wunder; welches Wunder würden Sie sich wünschen?“ ließe es sich als eine zusätzliche hilfreiche Kraft integrieren.

4. Die Imaginationübung: Gepäck ablegen (Reddemann 2001)

In der Imaginationübung „Gepäck ablegen“ finden sich Inhalte, die zu einem Lösungswissen (durch Entlastung), zu Hoffnung und zu einer Ressourcenaktivierung mit Hilfe eines hilfreichen Wesens führen können. In ihr verbinden sich Heilungsideen aus der Asklepios-Kultur mit Methoden, die für die Stabilisierungsphase in Psychotherapien vorgeschlagen werden: Einen inneren, sicheren und angenehmen Ort imaginieren, Helferfiguren einladen, Selbstwertsteigerung (Geschenke annehmen), Öffnung für den Veränderungsprozesse (veränderte Sichtweise), Lösungsorientierung, Aufbau eines inneren Beobachters.

Ähnlichkeiten sind unter anderem:

- der Weg, die Wanderung
- das Gepäck, das abgelegt wird
- der gute Ort zum Verweilen (in der Hochebene)
- das Licht
- sich ein Wunder wünschen
- das hilfreiche Wesen
- das Geschenk als Hilfe
- die mögliche veränderte Sichtweise auf das Problem
- die Möglichkeit, sich vom Gepäck zu erleichtern
- die veränderte weitere Wanderung

Diese Übung ist aus verschiedenen Ländern und verschiedenen Zeiten überliefert, was auf archetypische Lösungsideen schließen lässt. Spätestens hier stellt sich für uns die Frage nach der Spiritualität in der Psychotherapie. Ist es hilfreich und sinnvoll diese einzubeziehen, wenn sie zu den Werten der Patienten passt? Wir könnten ggf. von der Asklepios-Kultur lernen, die diese einbezogen hat.

Imagination: Gepäck ablegen

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einer langen Wanderschaft in den Bergen sind.

Der Weg geht steil nach oben und zusätzlich sind Sie noch mit Gepäck beladen. Es ist also ziemlich mühsam.

Sie kommen zu einem Hochplateau, dies ist eine weite Fläche schon weit oben auf dem Berg. Sie finden, dies ist ein guter Platz, um sich auszuruhen und das Gepäck abzulegen.

Sie sehen sich um und sehen in der Ferne etwas Helles, wie ein Licht. Sie fühlen sich davon angezogen und gehen dorthin.

So gelangen Sie zu dem Platz, der in ein helles, warmes Licht getaucht ist.

Am Rande des hellen Platzes legen Sie Ihr Gepäck ab und suchen nach einer guten Stelle zum Ausruhen.

Es gibt dort eine Bank, einen Stein, warmes Gras, Bäume und anderes, was für Sie passend zum Ausruhen ist.

Sie suchen sich einen guten Platz aus.

Sie genießen es, im hellen Licht zu sitzen, lassen es auf sich wirken, spüren, wie Ihnen ganz warm wird, Sie sich wohl fühlen und erholen können.

Sie wünschen sich ein Wunder.

Während Sie dort sind, kommt plötzlich ein freundliches, helles Wesen auf Sie zu, das Sie freundlich anlächelt.

Das freundliche Wesen überreicht Ihnen ein Geschenk, das Ihnen bei Ihrem Anliegen helfen könnte. Vielleicht verstehen Sie nicht gleich, was es bedeutet, aber Sie nehmen es und können sich darüber freuen.

Das freundliche Wesen verabschiedet sich dann.

Sie bleiben noch ein bisschen im hellen Licht sitzen und genießen die Wärme, betrachten das Geschenk.

Dann wollen Sie weitergehen und diesen Platz wieder verlassen.

Davor prägen Sie sich den Platz gut ein, damit Sie in Gedanken immer wieder hierher zurückkehren können, wenn Sie wollen.

Sie nehmen das Geschenk und gehen zu Ihrem Gepäck.

Sie überlegen, ob Sie wirklich alles wieder mitnehmen wollen oder ob Sie es sich leichter machen könnten und etwas hierlassen möchten.

Das, was Sie mitnehmen wollen, packen Sie wieder ein.

Dann setzen Sie erholt und beschenkt, mit dem Gepäck, das Sie noch brauchen, Ihre Wanderung fort.

Es lässt sich beobachten, dass diese Imagination zum einen entlastend wirkt, zum anderen eine Hilfe zur Selbsthilfe ist. Das hilfreiche Wesen kann immer wieder zur Stelle sein. Der angenehme Ort kann in der Fantasie immer wieder gestaltet und besucht werden. Hilfreiche Wesen sind beispielsweise Tiere, Engel, Fantasiegestalten, machtvolle Figuren aus Fantasie-Geschichten, Märchengestalten, göttliche Wesen. Auch Asklepios könnte so ein hilfreiches Wesen sein, wenn seine Kultur bekannter wäre. Einen Schritt dazu wollen wir mit diesem Artikel erreichen.

Literatur

- Aristides, Publius Aelius. Heilige Berichte. Eing., üb. u. komm. v. H.O. Schröder (WKgCS). Heidelberg: Winter 1986
- Gottwein E. (2005, 23. Juli). Epidauros. Zugriff am 16.1.2012 unter <http://www.gottwein.de/Hell2000/epid001.php>
- Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Herzog, R. (1931). Die Wunderheilungen von Epidauros. Leipzig: Dieterichsche Verlagsbuchhandlung.
- Kasas, S., Struckmann, R. (1990). Wichtige Heilstätten der Antike. Epidauros und Korinth. Athen: Kaas-Verlag.
- Krug, A. (1985). Heilkunst und Heilkult. Medizin in der Antike. München: C.H. Beck.
- Müller, C. (1990). Kindheit und Jugend in der griechischen Frühzeit. Eine Studie zur pädagogischen Bedeutung von Riten und Kulturen. Gießen: Focus.
- Pausanias. Beschreibung Griechenlands (Bibliothek der Alten Welt). Üb. v. E. Meyer, Zürich/München 2/1967. München: dtv 6008-6009, 1972
- Pindar. Phytische Oden. Griechisch/deutsch, üb. v. E. Dönt (reclam 8314). Stuttgart: Reclam 1986.
- Reddemann, L. (2001). Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rosen, S. [Hrsg.] (1990). Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson. Hamburg: Iskopress.
- Wikipedia (2012, 11. Januar). Olympische Götter. Zugriff am 16.1.2012 unter http://de.wikipedia.org/wiki/Olympische_Götter

Brigitte Geupel, Pädagogin, geb. 1957, arbeitet seit 2001 in eigener Praxis für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie und Supervision in Ibbenbüren. Sie ist als Dozentin und Supervisorin sowohl in der Ausbildung von Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten als auch im Fortbildungsbereich tätig, gibt u. a. zusammen mit Kerstin Horngacher und Martin Brentrup Seminare in Lentas/Kreta.
E-Mail: Brigitte.Geupel@t-online.de

Detlev Dormeyer, Jg. 1942, Studium der Kath. Theologie und Germanistik, Dr. theol., Habilitation, Prof. i. R. für Neues Testament; lehrte an den Universitäten Münster und Dortmund, Weinheimer System- und Familientherapeut, Heilpraktischer Psychotherapeut

Kerstin Horngacher, Jg. 1970, Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin und Supervisorin (IFW/SG), Systemischer Elterncoach (IFW), Heilpraktikerin für Psychotherapie, MEA-Tutor. Koordination der Weiko Osnabrück. Angestellt in der psb (Psychosoziale Beratungsstelle für Studierende) der Universität Vechta. Freiberuflich als systemische Beraterin, Coach, Supervisorin und für Fortbildungen tätig, u. a. in Lentas/Kreta.
www.kerstin-horngacher.de