

INTERVIEWS

Interview mit Erika Schäfer

Peter Bourquin

Erika, du wirst jetzt 80 Jahre alt und arbeitest seit mehr als einem halben Jahrhundert als Psychologin und Therapeutin, hast sehr vieles ausprobiert und sehr viele Erfahrungen gesammelt. Du sagst, am Schluss bist du bei den Therapiemethoden geblieben, die du am wirksamsten empfindest, und das sind für dich das Familienstellen und die Regressionstherapie.

Ja, ich kann vielleicht einmal beschreiben, wie mein Weg dorthin verlaufen ist. Angefangen habe ich mit Spieltherapie nach Axline und der klientenzentrierten Therapie nach Rogers, da ich an der Universität Saarbrücken als Assistentin und Dozentin für die Ausbildung der Studenten in Diagnostik und Therapie von Kindern zuständig war. Supervidiert wurde ich von dem Analytiker Professor E. Boesch, einem „Rogerianer“ und einem Verhaltenstherapeuten. Der Austausch der drei Therapierichtungen war sehr anregend. Ich habe also von Anfang an gelernt, wie fruchtbar es ist, verschiedene Therapiemethoden zu kombinieren je nach Problematik des Klienten. Schließlich habe ich in Verhaltenstherapie meine Approbation und Kassenzulassung gemacht, konnte aber nie mit einer Methode allein arbeiten.

Letztlich war ich mit keiner Methode so recht zufrieden. Die Verhaltenstherapie war mir zu technisch, die psychoanalytische Therapie zu langwierig und die klientenzentrierte Therapie zu flach. Also habe ich mich auf die Suche gemacht und habe mir alle Heilmethoden angeschaut, von denen ich erfahren habe. Ich war natürlich bei allen therapeutischen Richtungen, die sich in diesen Jahren entwickelt haben, und auch bei Schamanen und Heilern.

Zum Beispiel beim Rebirthing, da hatte ich das Gefühl, das ist zu körperbezogen, oder wenn ich mit der jungschen Psychologie sprechen würde: Die inneren Bilder waren mir zu einseitig und werden auch zu einseitig interpretiert für mich. Das sind verschwommene Gefühle, die da hochkommen. Ich fand es allerdings insofern nicht so schlecht, als es den Kriegskindern, die ihre Gefühle abgeschaltet hatten, half, wieder an ihre Gefühle angeschlossen zu werden. Das war für mich der eigentliche Grund, warum diese Therapie so gut ankam. Für mich war es nicht genug. Bei der Primärtherapie habe ich es ähnlich empfunden, und dann gab es ja auch diese Therapien innerhalb der Primärtherapie, wo man so richtig in die Aggression kam und seine Gefühle nach außen brachte. Das war mir zu grob, und ich hatte das Gefühl, dass der Klient sich selbst seelisch mehr verletzt, als er befreit wird.

Das sind kathartische Erfahrungen, aber die konstruieren nicht.

Genau. Ich habe natürlich auch die Traumatherapie nach Levine ausprobiert, und das war mir ebenfalls zu körperbezogen. Ich bin ein „Fühltyp“ und kein „Körpertyp“, da kann es bei solchen Therapien zu einem Gefühlsstau kommen. Zum Beispiel bekam ich

während einer EMDR-Sitzung schwere Herzrhythmusstörungen, da ich mich mehr auf den Körper als auf meine Gefühle konzentrieren sollte.

Und wie hat dich schließlich dein Weg zur Regressionstherapie geführt?

Ich kam zur Regressionstherapie über meinen Sohn, der im Alter von fünf Jahren sagte, er habe schon einmal gelebt, ich sollte ihm das glauben. Er war so hartnäckig, dass ich einen Reinkarnationstherapeuten aufsuchte, um zu sehen, um was es da eigentlich ging. Ich war sofort fasziniert, obwohl der Therapeut nicht sonderlich geschult war. Ich spürte, dass diese Form der Therapie das war, was ich suchte. Die Arbeit geht sehr tief, und der Klient kommt in intensiven Kontakt mit seiner Seele, der Quelle, von der aus für mich die eigentliche Heilung beginnt.

Ich begann bei verschiedenen Lehrern zu lernen, so wie ich es gewohnt war. Am meisten gelernt habe ich von Tineke Noordegraaf und Rob Bontenbal.

Zum Familienstellen kam ich erst etwas später. Eines Tages hatte ich eine Eingebung. Ich erlebte, dass alle Menschen auf der Erde miteinander in Verbindung stehen und wie wichtig das für unser seelisches Wachstum ist. Ich habe mich daraufhin auf die Suche nach einer Methode gemacht, mit der ich diesen Aspekt in die Therapie bringen könnte. So fand ich Hellinger und das Familienstellen. Ich war in den Folgejahren oft bei Hellinger, bei Langlotz, bei Jakob Schneider und anderen.

Mit Mitte sechzig, einem Alter, in dem die meisten Menschen in Rente gehen, dachte ich, jetzt muss ich noch etwas Neues anfangen, sonst werde ich alt. So ist dann mein Therapie-, Lehr- und Forschungszentrum in Eisenbuch entstanden, ohne Geld und mit ganz viel Optimismus. Anfangs wollte ich eigentlich gar nicht selber Seminare halten, sondern nur Seminarleiter einladen, damit ich am Puls des Lebens bleibe. Ich habe dort Aufstellungen gemacht, und eine Stellvertreterin meinte: „Warum lehrst du das nicht?“ So habe ich angefangen zu lehren. Und während ich Familienstellen und Regressionstherapie lehrte, hatte ich das Gefühl, ich sollte die beiden Methoden verbinden. Ich habe es mit meinen Schülern ausprobiert, weil ich beim Familienstellen immer wieder merkte, dass manche Probleme einfach nicht systemisch zu lösen sind. Ich war erfreut zu erleben, dass sich die Stellvertreter ohne Weiteres rückführen ließen.

Du bist ja auch anerkannte Dozentin/Lehrtherapeutin in der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen“ (DGfS).

Ja, das finde ich wichtig, wenn man lehrt und Schüler hat. Und ich bin dankbar, dass es diese Vereinigung gibt.

Und wenn du „Regressionstherapie“ sagst, worauf beziehst du dich dann?

Wir gehen zurück in die Kindheit, die Geburt, die Schwangerschaft und Zeugung sowie in die anderen Bilder, oder besser Erfahrungen, die wir frühere Leben nennen könnten.

Bist du überzeugt, dass es frühere Leben gibt?

Nein, leider nicht. Ich finde da immer noch keine Antwort darauf. Sagen wir es einmal so: Wenn ich andere rückführe, dann bin ich eigentlich überzeugt, dass es frühere Leben gibt. Aber wenn ich selbst rückgeführt werde, dann denke ich immer, also ich könnte aus diesem großen Topf der menschlichen Erfahrungen etwas herausziehen und erleben, was für mich und mein Thema gerade passt. Und das verunsichert mich, ob es frühere Leben gibt.

Und vielleicht kann man es ja nie wissen. Doch in der praktischen Arbeit gehe ich mit dem Satz: „Wer heilt, hat recht.“

Ja, genau, das denke ich auch, und ich denke auch nicht viel darüber nach, ob es frühere Leben gibt oder nicht, sondern ich wende einfach die Methode an und bin fasziniert davon, wie heilsam sie ist.

Das heißt, du hast viele gute Erfahrungen damit gemacht, dass sie wirklich hilfreich ist.

Ja, das habe ich. Früher haben einfach die Therapien viel, viel länger gedauert. Außerdem treten damit oft wirkliche Heilungen ein und nicht nur Besserungen.

Es ist wirklich faszinierend, in deinen Büchern zu lesen, wie sehr sich Kinder darauf einlassen und wie gut es oftmals hilft. Das heißt, wenn ein Klient zu dir kommt, schaust du sowohl die systemische Ebene an als auch eine andere nicht systemische, die man regressiv Ebene nennen könnte.

Ja. Ich habe ja mehrere Mitarbeiter, und es ist so, dass wir meistens nach der Anamnese zuerst eine Playmobilaufstellung machen und danach entscheiden, wie wir weiterarbeiten. Manchmal arbeiten wir auch nur systemisch, je nachdem. Es gibt auch Leute, die haben sehr viel Angst vor Rückführungen, für sie benutzen wir noch eine dritte Methode, die nenne ich Seelenweg. Hierbei befragen wir die Seele, von der ich glaube, dass sie alles weiß. Hier wird sehr viel mit Symbolen und mit inneren Bildern gearbeitet und gar nicht in die Regression gegangen.

Ich denke, Carl Gustav Jung würde sich sehr wohl mit dir fühlen.

Ja, C. G. Jung fühlte ich mich immer sehr verwandt. Seine Denkweise liegt mir zutiefst. Alles andere war mir zu kopf- oder zu körperlastig, für mich stand und steht immer die Seele im Mittelpunkt.

Wenn du Regressionsarbeit beispielsweise in die Geburt machst, welche Erfahrungen sind dabei besonders relevant?

Für mich ist die Geburt nicht von vornherein ein Trauma, so wie zum Beispiel bei Stanislav Grof. Da habe ich ganz andere Erfahrungen gemacht. Ich teste alles, was ich lerne, erst einmal aus. Ich nehme es auf, und sage, okay, etwas Neues, das probiere ich aus. Und so natürlich auch mit der Rückführung in die Geburt, bei der ich gemerkt habe, dass die Geburt absolut kein Trauma sein muss, im Gegenteil, dass

dieses Sich-durch-den-Geburtskanal-pressen enorm kraftvoll sein kann und dass das eine Erfahrung von Kraft ist fürs Leben. Und auch die Zeit im Mutterleib, die in Grofs Geburtmatrix als ein kosmisches Erlebnis beschrieben wird, habe ich bei meiner Arbeit anders erfahren. Nach vielen Hundert Rückführungen in die Schwangerschaft habe ich immer nur beobachtet, dass das Kind im Bauch alles erlebt, was die Mutter erlebt, außer ich trenne das Baby in der Rückführung bewusst von den Erfahrungen der Mutter ab.

So arbeite ich immer: Ich nehme alles Neue dankbar an, und dann probiere ich aus, ob es für mich stimmt oder nicht.

Wenn du heutzutage ein Seminar gibst, wie verbindest du das Familienstellen mit der Regressionstherapie?

Ich beginne immer mit dem üblichen Familienstellen, so wie ich es gelernt und für mich modifiziert habe, und nur dann, wenn ich merke, das Problem ist systemisch nicht zu lösen, mache ich eine Rückführung. Es kann aber auch sein, dass sich zeigt, dass es da ein Familiengeheimnis gibt oder etwas in der Kindheit, das verdrängt wurde, dann führe ich zu dem Familiengeheimnis oder zu dem Trauma in die Kindheit zurück, damit wir wissen, womit wir arbeiten können. Man könnte sagen, dass Familiengeheimnisse gewahrt werden sollten, weil die Familie das möchte. Der Meinung bin ich nicht, weil ich glaube, dass die Seele sowieso alles weiß und der Klient so lange Probleme damit hat, bis die Seele es offenbaren darf. Ich denke, dass wir nicht ohne Grund jetzt Zugang zu all diesen „Geheimnissen“ haben dürfen.

Du hast mir gestern gesagt, dass du dich vom Klienten leiten lässt, und je nachdem, wo er im Gespräch die therapeutische Arbeit fokussiert, dort gehst du hin.

Ja. Unbedingt, ja.

Was für mich ja auch heißt: Du bist im Dienst des Klienten und kommst nicht mit festen Konzepten, dass man da jetzt unbedingt zum Beispiel eine Regressionsarbeit machen müsste.

Ja, das finde ich das Allerwichtigste für einen Therapeuten, dass er möglichst wenig Konzepte hat oder auch Therapiekonzepte hat, weil das schon wieder die Richtung bestimmt. Und es kann durchaus sein, dass ich sogar einmal Verhaltenstherapie mache, wenn ich merke, der Klient hat zum Beispiel einen sehr niedrigen Emotionalquotienten, das heißt, er kann nicht so tief erleben, aber er braucht trotzdem Hilfe. Dann würde ich mit ihm Verhaltenstherapie machen. Die Methode soll für den Klienten passen. Mein hochgeschätzter Lehrer im Psychologiestudium war Philipp Lersch. Er hat mich so zu denken gelehrt. Damals gehörte die Psychologie noch zur Philosophie, das heißt es wurde rein phänomenologisch gearbeitet und geforscht.

Wir sprechen gerade von den 50er-Jahren?

Ja, ich habe 1953 mit dem Studium begonnen. Da war das Psychologiestudium noch ganz anders als heute. Da habe ich eigentlich diese Art des Umgangs mit Klienten und die Art, wie ich bis heute arbeite, gelernt.

Das heißt, es war noch ganz anders in dem Sinne, dass die Psychologie noch zur Philosophie gehörte und phänomenologisch war und nicht so statistisch ausgerichtet?

Ja, es wurden die Wahrnehmung und die Beobachtung geschult, und die Seele stand im Zentrum der Aufmerksamkeit. Das weiß heute kaum noch jemand. Eine Schülerin von mir, die heute Psychologie studiert, erzählte mir, das Erste, was man ihr an der Universität sagte, war: „Wenn ihr etwas über die Seele wissen wollt, seid ihr falsch hier. Hier wird Wissenschaft betrieben.“

Wenn du von Reinkarnation und Karma sprichst, dann klingt das für viele Leute ja erst einmal esoterisch.

Ja, das finde ich so schade. Ich verstehe natürlich auch, warum, denn als die Rückführungszeit in den 60er-Jahren begann, da wurde von den „Esoterikern“ Reinkarnationstourismus betrieben: „Ich will mal wissen, was ich war.“ Das war keine Therapie, da wurde Sensationslust befriedigt. Viele dieser Rückführungen wurden von Laien durchgeführt, oft unter Zuhilfenahme von Drogen. Es gab viele Opfer, die in der Psychiatrie landeten. Das waren Auswüchse, die die Methode in Verruf brachten.

Wo siehst du die Möglichkeit, das Heilende und Therapeutische in der systemisch-karmischen Regressionstherapie in die Psychologie hineinzubringen, ohne dass es in Verruf gerät aufgrund all dieser Folklore, die es eben auch gibt?

Ja, das versuche ich jetzt mit meinem neuen Buch, das ich gerade schreibe. Dort werde ich weit über Falldarstellungen hinausgehen und die grundlegenden Methoden und Techniken der Regressionstherapie darlegen, so wie ich sie in den letzten Jahrzehnten entwickelt habe. Dabei ist mir wichtig, dass dieses Buch möglichst für jeden lesbar wird und dass ich dort möglichst wenig von früheren Leben spreche, sondern von inneren Bildern und von Erfahrungen, weil das kann sich fast jeder vorstellen. Ich kenne namhafte, anerkannte Therapeuten, die auch die Ausbildung in Reinkarnationstherapie bei meinen Lehrern gemacht haben – ich möchte die Namen nicht nennen, damit sie nicht in Verruf kommen (lacht) –, die ihre Arbeit geschickt mit inneren Bildern verkaufen. Aber die Erlebnisse in den Rückführungen sind so authentisch und so fremd zu dem, was wir heute aus unserem jetzigen Leben kennen, dass der Begriff „innere Bilder“ im Grunde einfach nicht ausreicht. Wenn ich mich plötzlich als Samurai fühle oder als farbige Afrikanerin, die unter extremsten Bedingungen in einer Goldmine arbeiten muss, da komme ich in Erklärungsnot mit inneren Bildern oder mit in unseren Genen abgespeicherten Erfahrungen unserer Vorfahren. Da weiß ich noch nicht, wie ich da in meinem Buch vorgehen soll, dass die Leser es nicht einfach zuklappen und sagen: „Das ist Esoterik.“ Vor dem Problem stehe ich.

Der Unterschied zwischen der Imaginationstherapie und deiner Arbeit ist doch, so wie ich es verstehe, dass es nicht nur innere Bilder sind?

Innere Bilder ziehen so vorbei und sind so Flashes, während die Bilder, die wir durch diese Regressionsarbeit in Gang setzen, wirklich tief erlebte Erfahrungen sind. Ich erlebe mich dann wirklich als Kind, als Täter, als Opfer, und ich erlebe Kälte, Wärme, Hitze, ich bekomme Hautrötungen, wenn ich in eine Erfahrung komme, in der ich Verbrennungen erleide, ich habe das Gefühl, ich erstickte, wenn ich erhängt werde, das heißt, die Körperreaktionen sind so stark, wie sie durch reines Imaginieren nicht hervorgerufen werden können. Ich habe meine Zweifel verloren, als ich in einer Rückführung in eine Erfahrung geriet, in der ich Epileptikerin war. Ich erlebte einen Anfall, so könnte ich nie zittern und krampfen, wenn ich das nur imaginieren würde.

Das ist auch eine Erfahrung, die Stellvertreter kennen, dass sie Empfindungen, Gefühle, Bilder, Körperinformationen wahrnehmen und darstellen.

Ja genau, das sage ich auch immer. Im Grunde unterscheiden sich diese Erfahrungen nicht viel vom Familienstellen.

Da gibt es nur so eine Blockade, so ein Vorurteil, dass Regressionstherapie Esoterik sein soll. Dabei machen wir das Gleiche beim Familienstellen.

Was mich zusätzlich überzeugt hat, ist, dass wir in der Regressionsarbeit nicht nur einzelne Bilder sehen, sondern zusammenhängende Geschichten, die in sich vollkommen stimmig sind. Die Gefühle sind authentisch. Wenn ich ein tibetischer Mönch bin, dann bin ich so spirituell wie dieser tibetische Mönch, und wenn ich ein russischer Bauer bin, dann habe ich die Aggression und diese Vitalität vom Anfang bis zum Ende der Sitzung, und das ist schon sehr überzeugend, wenn man das einmal erlebt hat. Das kann man eigentlich erst glauben, wenn man es selbst erlebt hat, zumindest ging es mir so.

Es gibt ja den Begriff des holografischen Bewusstseins, also dass, egal wohin du schaust, sei es in Gegenwart, Kindheit, Schwangerschaft, innere Bilder oder halt auch „frühere Leben“, sich die Probleme in ihrer Grundstruktur dort überall wiederfinden. Das ist ein faszinierendes Verständnis.

Ja, deshalb will ich mein neues Buch auch „Das holografische Modell der Regressionstherapie“ nennen, weil wir eben die Erfahrung gemacht haben, dass jedes Problem, das ein Mensch hat, überall zu finden ist, in der Kindheit, in der Geburt, in der Schwangerschaft, in der Zeugung und in den Geschichten, die wir in den Rückführungen erleben. Und das finde ich enorm faszinierend. Es entspricht dem neuen Bewusstsein, dass Raum, Zeit und Ort auch nur Vorstellungen sind.

Mir kommt es so vor, als ob du durch das Einbeziehen der Regressionstherapie noch eine weitere Dimension in Betracht ziehst, wo du Heilung finden kannst, wenn auf den anderen Ebenen keine zu finden ist. Und als solches erscheint mir das hilfreich und nützlich.

Ja genau, so kann man das beschreiben, dass ich noch eine andere Ebene dazubekommen

habe und dass diese sich nicht so wesentlich unterscheidet vom Familienstellen. Da kann man sich auch in eine völlig fremde Person einfühlen, hat deren Gefühle, deren Körpergefühle, deren Schmerzen und alles. Und so kann ich mich eben in Erfahrungen einklinken, die mit meinem Problem zu tun haben, woher diese Erfahrungen auch immer kommen.

Für mich bereicherst du und dein Ansatz sowie deine Arbeit das Familienstellen in seiner Vielfalt. Und dass du das mit deinen 80 Jahren noch mit diesem Enthusiasmus machst, ist wirklich ein inspirierendes Beispiel und in gewisser Hinsicht ein Geschenk.

Das freut mich sehr, und das ist natürlich auch mein Wunsch, dass diese Arbeit, bevor ich sterbe, noch möglichst viel Verbreitung findet. Wenn etwas so effektiv ist und so vielen Menschen hilft, dann möchte man, dass es vielen Menschen zugänglich wird. Vielleicht ist dieses Interview schon ein kleiner Schritt in diese Richtung. Danke!

Ich wünsche dir alles Gute für dein neuntes Lebensjahrzehnt!

Wir schließen uns den Glückwünschen gerne an,
Wilfried De Philipp
für die Redaktion



Erika Schaefer
www.erikaschaefer.de



Peter Bourquin
www.peterbourquin.net

Hinweis der Redaktion:

Zum Thema Reinkarnation finden Sie auf unserer website unter der Rubrik Bonusartikel gleich zwei Artikel: Heinrich Breuer, *Familienstellen und Reinkarnation* und Wilfried Nelles, *Familienstellen und Reinkarnation*
www.praxis-der-systemaufstellung.de