

## **Erfahrungsbericht über die Emotionale Erste Hilfe von Stefan Müller**

Dieser Erfahrungsbericht gibt subjektiv Auskunft darüber, wie meine Familie und ich sich vor und nach den Behandlungsformen der Polarity gefühlt haben. Er liefert keine Begründung dafür, inwieweit die Behandlungsformen der Polarity medizinisch fundiert sind.

Auf Anraten meine damaligen Freundin/meiner heutigen Frau Beate begab ich mich im Mai 2007 zwecks einer Familienaufstellung in die Praxis von einer Familientherapeutin. Meine erste Frau starb im Oktober 2006 3 Tage nach der Geburt unseres dritten Kindes Matheo an Multiorganversagen auf Grund eines zu hohen Blutverlustes. Zu diesem Zeitpunkt waren meine Töchter Lilly und Leanne acht und sechs Jahre alt. Das aus diesem Grund angestellte Kindermädchen wurde ab Mitte Dezember 2006 für zehn Stunden am Tag von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr beschäftigt.

Seit Mai 2007 lebte ich wieder in einer festen Beziehung mit meiner heutigen Frau Beate, die ebenfalls im Oktober 2006 durch einen Motorradunfall ihren Ehepartner verloren hatte. Aufgrund dieser komplexen Konstellation war mir eine Familienaufstellung wichtig, um sowohl die Stellung der Lebenden als auch der Toten zueinander herauszufinden.

Neben diesen Erkenntnissen aus der Familienaufstellung waren für mich die Hinweise zur Notwendigkeit einer fundierten Traumabehandlung besonders wertvoll. Vor diesem Zeitpunkt waren meine Töchter und ich in einem Traumazentrum für Folteropfer zu einigen wenigen Beratungsterminen. Anschließend waren meine Töchter noch drei Mal bei einer Kinderpsychologin. Es handelte sich dabei um eine Präventivmaßnahme, weil kein wirklicher Handlungsbedarf erkennbar war. Die Familientherapeutin riet mir in diesem Zusammenhang zu einer anderen Behandlungsform, die vor allem auch Matheo mit einbeziehen würde, nachdem er unmittelbarer Teilnehmer dieser traumatischen Situation war. Aus diesem Grund kam es zu einer Terminvereinbarung der EEH-Beraterin. Bis zu diesem Zeitpunkt kam es in unregelmäßigen Abständen vor, dass ich von Panikattacken ergriffen wurde, die es mir unmöglich machten, einfachste Aufgaben zu erledigen. Der medizinische Zusammenhang zwischen erlebter traumatischer Situation und der im Körper gespeicherten und immer wieder abrufbarer Reaktion wurde mir damals im Traumazentrum erläutert. Dennoch blieb die Auflösung dieser gespeicherten Reaktion aus, sodass ich froh war, nun eine alternative Behandlungsmethode gefunden zu haben, die sich mit dieser Thematik beschäftigt.

Was die EEH-Beraterin getan hat kann diese sicherlich besser beschreiben. Was ich empfunden und erfahren habe möchte ich im Folgenden schildern.

Ich habe in all den Gesprächen erkannt, dass das Erlebte einen festen Platz im Leben meiner Kinder und in meinem Leben bekommen muss und den hat es dadurch erhalten. Darüber hinaus habe ich viel über mein bisheriges Leben erfahren. Sei es von den Auswirkungen meiner ersten, traumatischen Erfahrung (der Geburt durch Kaiserschnitt) bis hin zu Erlebnissen in der Vergangenheit, die immer wieder den Verlust thematisierten, so dass dieses gespeicherte Gefühl mir unbewusst nicht fremd war sondern nun in verstärkter Ausprägung wieder zu Tage trat. Diesen partiellen Lähmungszustand galt es als erstes zu bewältigen, um wieder für meine Kinder ein sicherer Hafen der Geborgenheit zu werden.

So waren es Themen unterschiedlichster Art und auch von vermeintlicher Belanglosigkeit, die bereits längst in Vergessenheit geraten waren, die aber mein Leben beeinflussten und letztendlich auch belastend für mich waren. Während der Behandlung wurde ich in die Lage versetzt, Zusammenhänge zu erkennen und die „Zufälle“ in meinem Leben zu verstehen. Diese Erkenntnis war wichtig, um die Ereignisse als Teil meines Lebens zu akzeptieren, sie zu verarbeiten und letztendlich auch loslassen zu können. Dies war eine Voraussetzung dafür Neues beginnen zu können.

Als das nach wenigen Sitzungen geschafft war, haben so wohl alle Kinder als auch Beate und ich in Paarsitzungen die Behandlung weiter fortgeführt. Für Lilly und Leanne war es wichtig zu erkennen, dass sie meiner und auch Beates bedingungsloser Liebe sicher sein können. In diesem Stadium habe ich wesentlich an Erziehungsstrenge aufgegeben zu Gunsten eines sehr viel toleranteren Umgang mit wichtigen Werten aber wenig Prinzipien und eingefahrenen Verhaltensmustern der Norm. Dabei hat mir meine Frau sehr geholfen und wir teilen diese Auffassung uneingeschränkt. Für Matheo war es wichtig, dass er ein Ventil gefunden hat, durch das er das Erlebte „berichten“ und damit verarbeiten konnte. Matheo verhielt sich der Situation angepasst und reagierte vor der Behandlung wenig wie „normale“ Babys. Er hat nach 8 Wochen bereits die gesamte Nacht durchgeschlafen. Wenn er wach wurde hat er gewartet bis er aus dem Bett geholt wurde. Geschrieen hat er nur sehr selten. Nach der Behandlung hat er eine sehr schöne Entwicklung erlebt und er steht heute mit seinen zwei Jahren anderen Gleichaltrigen in nichts nach. Gleiches gilt für Lilly und Leanne. Sie sind aufgeweckte und vor allem lebenslustige Mädchen, die sich in ihrem Freundeskreis einer überaus großen Beliebtheit erfreuen.

Seit geraumer Zeit ist bei uns wieder ein „normales“ Familienleben eingelebt. Beate hat im Oktober 2007 ihre Wohnung vermietet und ist zu uns gezogen. Dem Kindermädchen haben wir kurz darauf gekündigt nachdem sich Beate entschlossen hat, in den Erziehungsurlaub zu gehen und sich den Kindern zu widmen. Seit Februar 2008 sind wir verheiratet und gestalten seither unser gemeinsames Leben.

29.12.2008 Stefan Müller