

Jirina Prekop

Ich halte dich fest, damit du frei wirst



**Jirina Prekop**

**Ich halte  
dich fest,  
damit du  
frei wirst**

**DIE FESTHALTETHERAPIE**

**Grundlagen, Anwendungen  
und Weiterentwicklungen**

**Kösel**



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2008 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Elisabeth Petersen, München  
Umschlagmotiv: GFH e.V., Lindau  
Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30812-5

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

Allen, die mit mir die  
Festhaltetherapie entwickelten  
und die immer fest  
zu mir gehalten haben



# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
<b>Zur Geschichte der Festhaltetherapie (FTP) .....</b>	<b>15</b>
<b>Meine Schlüsselerkenntnisse .....</b>	<b>19</b>
<b>Valentins Erfahrungen mit dem Festhalten .....</b>	<b>24</b>
<b>Die schwierigen Anfänge der Festhaltetherapie .....</b>	<b>26</b>
Anfangsfehler .....	30
Gegner und Kritiker .....	32
Der Segen der Kritik .....	34
<b>Der Einfluss des systemischen Ansatzes von Bert Hellinger .....</b>	<b>36</b>
<b>Grundlagen der FTP .....</b>	<b>43</b>
<b>Polarität .....</b>	<b>43</b>
<b>Spiritualität und Menschenbild .....</b>	<b>44</b>
<b>Ganzheitlichkeit .....</b>	<b>48</b>
Zur Geschichte des Eigenen in der FTP .....	48
Zur Leiblichkeit .....	50

Die Berücksichtigung der Mehrdimensionalität..	54
Die Bedrohung der Leiblichkeit .....	57
<b>Der Körpersinn .....</b>	<b>60</b>
Das Wirken der Automatismen .....	61
Die unabdingbare Bedeutung des Körpersinnes	61
<b>Der Mensch und das Tier in ihm .....</b>	<b>70</b>
Die tierische Ebene .....	72
Die menschliche Ebene .....	73
Die optimale Dynamik .....	75
<b>Die Versuchungen zum sogenannten Bösen .</b>	<b>77</b>
Versuchung auf der Verstandesebene .....	78
Versuchung auf der tierischen Ebene .....	79
<b>Kritische Lebenssituationen .....</b>	<b>82</b>
Traumatisierung .....	82
Geburtstrauma .....	85
Missbrauchstrauma .....	87
Weitere Traumen .....	89
Lebens-Bruch-Krisen .....	93
Banale Konflikte .....	102
<b>Der freie Wille .....</b>	<b>105</b>
Der Kern des freien Willens .....	110
Die Entwicklung des freien Willens .....	114
Die Entwicklungsstufen .....	117
Zur Kultivierung der Willenskraft .....	121
Über die Motivation zur Einübung des freien Willens .....	122
<b>Goldene Regeln für den Umgang mit Festhalten als Lebensform:</b>	
Ethik und Praxis .....	126
<b>Praxis der Festhaltetherapie .....</b>	<b>135</b>
<b>Warum wird das Festhalten als Lebensform zur Therapie? .....</b>	<b>135</b>



<b>Ziele der FTP .....</b>	<b>137</b>
<b>Kontraindikationen .....</b>	<b>137</b>
<b>Der FTP-Therapeut .....</b>	<b>146</b>
Kontraindikationen für die Ausbildung zum Therapeuten .....	146
Die Eigenschaften des Therapeuten .....	146
<b>Der äußere Rahmen .....</b>	<b>149</b>
<b>Zum Ablauf der Workshops .....</b>	<b>150</b>
Das Gruppenverfahren .....	151
Einzelne Familien und einzelne Klienten in der Therapie .....	154
<b>Vorbereitungen der Klienten auf die FTP .....</b>	<b>155</b>
Eindeutigkeit der Mitteilungen .....	159
Vorinformationen über die Praxis der FTP .....	160
Widerstand gegen den Hautkontakt .....	161
<b>Kinder über das Festhalten aufklären .....</b>	<b>166</b>
<b>Das Familienstellen .....</b>	<b>177</b>
<b>Die fünf Arten der FTP .....</b>	<b>179</b>
<b>Eine komplette Fallgeschichte .....</b>	<b>181</b>
<b>Zur Anamnese .....</b>	<b>181</b>
<b>Genogramm .....</b>	<b>184</b>
<b>Familienaufstellung .....</b>	<b>185</b>
<b>Entwurf des Therapieplans .....</b>	<b>188</b>
Gedanken zur therapeutischen Umsetzung .....	191
<b>Die Praxis auf der Matte .....</b>	<b>192</b>
<b>Einzelne Formen der FTP .....</b>	<b>234</b>

<b>Eltern-Kind-FTP .....</b>	<b>235</b>
Grundsätzliches .....	235
Das Kleinkind .....	238
Das Kind in der Trotzphase .....	239
Ältere Kinder .....	240
Das autistische Kind .....	240
Der kleine Tyrann .....	244
Erstgeborene Kinder oder Geschwister eines behinderten/kranken Kindes .....	245
Jugendliche .....	246
Erwachsene Kinder .....	247
Angenommene Kinder .....	248
<b>Aussöhnung mit abwesenden Eltern unter     Visualisierung .....</b>	<b>249</b>
<b>Geburthalten .....</b>	<b>256</b>
Nachholung der Bemutterung .....	258
<b>Paarfesthalten .....</b>	<b>260</b>
Trennungshalten .....	263
<b>Schlafhalten .....</b>	<b>264</b>
 <b>Grenzen und Möglichkeiten des Festhaltens in Einrichtungen .....</b>	 <b>267</b>
 <b>Nachwort .....</b>	 <b>271</b>
 <b>Nachwort von     Professor PhDr. Vladimír Smékal .....</b>	 <b>273</b>
<b>Zur Autorin .....</b>	<b>277</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>279</b>
<b>Quellen- und Bildverzeichnis .....</b>	<b>284</b>
<b>Ansprechpartner .....</b>	<b>285</b>

# Vorwort

Zwischen meinem ersten Buch über das Festhalten als Lebensform und Therapie »Hättest du mich festgehalten ...« (1989) und diesem vergingen knapp zwei Jahrzehnte. In dieser Zeit hat die Therapie einen Quantensprung vollzogen. Erkennbar ist dieser qualitative Unterschied schon an der veränderten Definition. Ursprünglich bedeutete die Festhaltetherapie, einen Menschen in seelischer Not so lange in dichter Umarmung beharrlich und liebend zu halten, bis es ihm besser geht. Heute verstehen wir das Festhalten eher als »Mittler«, mit dessen Hilfe eine gestörte Bindung zwischen zwei Familienmitgliedern, die sprachlich nicht zu bewältigen ist, emotional konfrontiert und ausgesöhnt wird.

**Ziel** und zugleich Grundvoraussetzung für das Erlangen der inneren Freiheit und Loslösung ist das Bewirken der bedingungslosen Liebe zum Nächsten und zu sich selbst.

Der **methodische Weg** dazu verläuft über die emotionale Konfrontation in der engen Umarmung. Die beiden drücken sozusagen ihren Schmerz von Bauch zu Bauch, von Herz zu Herz und von Angesicht zu Angesicht aus – so lange, bis sie sich in den anderen eingefühlt haben und ihre Liebe wieder fließen kann.

Die anfängliche Art der Festhaltetherapie entstand aus der Bemühung heraus, autistischen Menschen eine Bin-

dung an ihren Nächsten zu vermitteln. Das heutige therapeutische Ziel ist, jedem Familienglied die Chance zum bedingungslosen Geliebt-Werden und Lieben innerhalb der familiären Bindungen zu eröffnen.

Was habe ich mir am Anfang in den 1980er-Jahren für Mühe gegeben, um in der Fachliteratur Hinweise auf die Notwendigkeit der frühen Bindung zwischen Mutter und Kind zu finden, auf die Bedeutung der Leiblichkeit in der Psychotherapie, die Wichtigkeit der ganzheitlichen Sichtweise sowie der Erfahrungen und Wirksamkeit der festen Umarmung bei großem seelischen Schmerz! Solche bestätigende und weiterführende Fachartikel sammelte ich über die Jahre. Stöße von Büchern und Fachzeitschriften füllten meine Wohnung und machten sie für Gäste beinahe unbetretbar. Ich hätte damals nie geglaubt, dass sich die Suche nach »Beweisen« in den zwei nachfolgenden Jahrzehnten fast gänzlich erübrigen sollte. Nicht weil die Themen uninteressanter oder weniger aktuell geworden wären. Ganz im Gegenteil. Sie wurden zum Grundthema der humanen Wissenschaften. In den 1970er-Jahren hatte Heinz Kohut den Kern der defekten Persönlichkeitsentwicklung in der mangelhaften Spiegelung seitens der Eltern angenommen und wurde wegen seiner hypothetischen, psychoanalytischen Weise heftig infrage gestellt. Heute sind die Spiegelneuronen durch die Hirnforschung ganz sachlich und völlig fraglos nachgewiesen. Wohl ist es auch der gegenwärtigen Hirnforschung zu verdanken, dass die Psychotherapeuten<sup>1</sup> begriffen haben, dass die Psyche nicht vom Leib getrennt zu behandeln ist. Und so gut wie kein Wissenschaftler traut sich mehr, die Notwendigkeit der Bindung zwischen

---

<sup>1</sup> Nur der Einfachheit und Übersichtlichkeit halber schreibe ich im Folgenden oftmals von Therapeuten und meine damit selbstverständlich Therapeutinnen wie Therapeuten in gleicher Weise.

Mutter und Kind infrage zu stellen. Ganze Kongresse mit renommierten Forschern (wie beispielsweise die Ehepaare Papoušek und Grossmann) an den Universitäten tagen darüber und bieten wissenschaftliche Beweise. Auch brauche ich mich heute nicht auf das Wissen der Zoologen, Verhaltensbiologen, Psychosomatiker und Bioenergetiker zu berufen, um die Bedeutung des Hautkontaktes zu begründen.

Zweifellos wird diese Entwicklung noch weiter fortschreiten. Ich fing schon vor einigen Jahren mit dem Schreiben dieses Buches an, doch immer wieder dachte ich, ich sollte noch so lange warten, bis ein neuer Name für die Therapie gefunden wurde. Denn bei vielen Deutschen ruft das Wort »Festhaltetherapie« sofort Assoziationen mit schreckenerregenden Begriffen (wie unterdrückende Gewalt, Missbrauch oder Gefangen-Halten) hervor. Der gemeinsame Nenner dieser Übergriffe sind grobe Verletzungen des freien Willens, eine Missachtung der Persönlichkeit und der Menschenwürde. In allen anderen Sprachen dieser Welt gibt es für diese Therapiemethode friedlichere und sanftere Benennungen und wir deutschen Festhaltetherapeuten hätten uns viele schmerzhaftige Angriffe erspart, wenn wir sie von Anfang an »Bindungstherapie« genannt hätten. Bevor wir uns aber für eine solche Benennung entschieden hatten, war schon die »Festhaltetherapie« in aller Munde. Es war zu spät. Also haben wir uns in vielen Diskussionen vorgenommen, zu dem ursprünglichen Begriff zu stehen, ihn jedoch konsequent mit positiven Erfahrungen und guten Werten zu besetzen. Mit der Ausweitung der Therapie in andere Länder ergab sich ein neuer Anlass für eine Umbenennung und zwar auf einen internationalen Namen. Die ursprüngliche Benennung »holding« haben wir in aller Ehre bei Martha Welch gelassen, die diese Methode unter diesem Namen gründete, die wir aber in der Fülle ihres Konzeptes nicht ganz übernehmen konnten. Also suchten

wir in anderen Sprachen, vorzugsweise im Lateinischen, nach einem passenden Wort. »Amplexitherapie« überzeugte uns aber auch nicht, und mittlerweile stehen wir zu dem Begriff »Festhaltetherapie nach Prekop«.

Warum »nach Prekop«? Es ist sicherlich nicht auszuschließen, dass manch ein Therapeut das Festhalten als »Dressur« missbrauchen und sich somit zum »Dompteur« aufspielen würde. Aufgrund einiger solcher Warnzeichen sorgte ich mich um das ethische Konzept der Methode in meinem Sinne und ließ sie mit meinem Namen als »die Festhaltetherapie nach Prekop« versehen und markenrechtlich schützen. Die breite Ausweitung des Interesses für die Festhaltetherapie macht die Ausgabe dieses Buches daher mehr als fällig.

An dieser Stelle empfiehlt mir nicht nur mein Anstand, sondern auch meine Liebe eine aufrichtige Danksagung an all die Menschen, die mir geholfen haben, der Festhaltetherapie zu ihrem heutigen Niveau zu verhelfen. Ich trage sie die ganze Zeit in meinem Herzen. Aber es ist mir auch bewusst, dass der Platz nicht reicht, um alle Personen zu nennen. Dazu bräuchte ich ein ganzes Heft als Anlage. Und ich kann mir auch vorstellen, wie es den Nichtgenannten wehtun würde: Warum wird jener mit Namen genannt und ich nicht? Mein tiefer Dank gehört euch allen, liebe Freunde! Ohne euch wäre die Festhaltetherapie nicht das, was sie heute ist. Ich hätte es ohne euer Mitdenken, Mitfühlen, Mittun nicht geschafft. Halten wir auch in der Zukunft zusammen und halten wir fest!

Stellvertretend für euch alle drücke ich meinen herzlichsten Dank dem Kösel-Verlag aus, besonders meiner treuen Lektorin Dagmar Olzog und dem ehemaligen Verleger Dr. Christoph Wild. In den schlimmsten Zeiten der Angriffe hielten sie mit Vertrauen zu mir. Die ganzen Jahre über waren sie für mich die »Security Base«, bei der ich tanken konnte.

# Zur Geschichte der Festhaltetherapie (FTP)

Die Anfänge der Festhaltetherapie waren nicht leicht. Ich denke sogar, dass sich kaum eine andere Methode so schwer in ihrer Entstehung tat. Aber ohne die dramatischen Geburtsschmerzen von damals hätte sie sicherlich nicht ihren jetzigen Entwicklungsstand erreicht.

Um ehrlich zu sein habe ich die Festhaltetherapie nicht bewusst gesucht. Sie ist mir sozusagen geschehen. 1968 flüchtete ich als Kämpferin für Freiheit und Demokratie nach dem gescheiterten Prager Frühling aus der damaligen ČSSR in den Westen, um Freiheit für mich und meinen Mann zu gewinnen. Auf alle möglichen Enttäuschungen waren wir damals gefasst, nur nicht auf die Erfahrung, dass die Menschen hier, trotz aller äußeren Freiheiten, innerlich unfrei sind, genauso wie die Menschen in einem diktatorischen System. Nur die Gefängnisse waren andere: Erfolgswänge, Kaufsucht, Schlankheits- und Schönheitswahn, Arbeitssucht und andere Süchte. Die davon abgeleitete Er-

kenntnis war eine der wichtigsten, die ich in meinem Leben gewinnen konnte: *Tatsächliche innere Freiheit hängt allein von der Liebe ab.* Erst wenn der Mensch sich selbst und seinen Nächsten trotz aller Fehler und Nöte lieben kann und sich so ebenfalls vorbehaltlos geliebt weiß, braucht er keine Ersatzsicherheiten und Ersatzbefriedigungen mehr und kann seine Identität wirklich wahrnehmen.

Auch schien mir, als würde die Menschheit im Zuge ihres wissenschaftlich-technokratischen Lebensstiles durch einen kollektiven Autismus bedroht. Viele schienen es verlernt zu haben, sich anderen Menschen mitzuteilen und ihre Liebe zu zeigen.

Diese Symptome fand ich auf eine faszinierende Weise bei autistischen Kindern verdichtet wieder, denen ich mich beruflich mit ganzem Herzen widmete. Diese Kinder zogen die Selbststimulation sowie die Bindung an leblose Dinge der Bindung an andere Menschen vor. Meine damaligen Therapien erzielten geringfügige Ergebnisse, ohne dass es mir jedoch gelang, die Autisten für die Freude an zärtlichem Körperkontakt mit ihren Müttern zu öffnen. Niemals wäre ich auf die Idee gekommen, sie gegen ihren Willen festhalten zu lassen, und als ich in der Fachpresse von solchen Versuchen erfuhr, die z.B. *Robert Zaslow* (USA) praktizierte, war ich völlig entsetzt.

Wegweisend war für mich dagegen ein Ansatz des Nobelpreisträgers *Niko Tinbergen* (Oxford). Im Rahmen seiner Instinktforschung verwies er auf die hochgradige Angstanfälligkeit und Fluchtbereitschaft der Autisten und empfahl eine äußerst schonende Förderung. Ich fühlte mich dadurch in meiner Behandlungsmethode bestätigt und veröffentlichte eine umfassende Publikation, die in den Fachkreisen der Lebenshilfe sehr positiv angenommen wurde. Mein therapeutisches Konzept demonstrierte ich darin an einem einzigen Fall: Es handelte sich dabei um Robert S., den schwer au-



tistischen siebenjährigen Sohn einer Obstbauernfamilie aus Lindau.

Es kam im Folgenden zu einer Verkettung unglaublicher Ereignisse, denn just an dem Tag, als ich in einem Vortrag Tinbergens Lehre der schonenden Förderung integrierte, hielt dieser wiederum einen Vortrag zur »Holding«-Therapie nach Martha Welch in Lindau. Roberts Eltern hatten durch die regionale Presse davon erfahren, suchten ihn auf und liebten sich durch ihn zum Festhalten anleiten. Ich war entsetzt, als ich zum einen von Tinbergens Umdenken und zum anderen von seiner Begegnung mit Roberts Eltern erfuhr.

Der angesehene Wissenschaftler hatte mittlerweile eine höchst interessante Auseinandersetzung mit dem Thema »Holding« geführt, das therapeutische Konzept und dessen Erfolgsrate eingehend studiert und sogar bei Martha Welch hospitiert. Der Grund war einfach: Nach seiner Veröffentlichung über die Angstanfälligkeit bei Autisten hatte Martha Welch ihn angerufen und ihm seine Irrtümer vorgehalten – und das konnte der Vollblutwissenschaftler natürlich nicht auf sich sitzen lassen. Die Beobachtungen der »Holding«-Verläufe überzeugten ihn. Er begriff, dass Autisten die biologisch bedingte Bindung an die Mutter fehlt und dass die feste Umarmung das natürlichste Heilmittel für diese gestörten Bindungen ist. Und kurz nach diesem Überzeugungswandel kam er eben zu einer Tagung von Nobelpreisträgern nach Lindau und traf auf Roberts Familie.

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass ich die Parallelität dieser Ereignisse nicht als Zufall betrachten kann. Die Wahrscheinlichkeit des Auftretens käme nämlich dem Hauptgewinn eines Lotto-Jackpots gleich. Im weiteren Verlauf der Geschichte ereignete sich eine erstaunliche Menge solcher »Wirks« oder »Passierchen«, wie der Physiker Hans-Peter Dürr solche Phänomene nennt und die ich als »himmlisches Management« bezeichne.

Das Festhalten von Robert geschah damals hinter meinem Rücken. Ich konnte es nicht verhindern. Zum Glück, denn Robert entfaltete in kürzester Zeit ein warmherziges Interesse für die Menschen in seiner Umgebung. Nicht mein therapeutisches Konzept hatte dies bewirkt, sondern das Festhalten. Dass diese, auf den ersten Blick »primitive« Methode eine seit jeher gelebte Lebensart ist, unter der sowohl das von der Mutter getragene Kängurubaby als auch das Menschenkind im Tragetuch Bindung erfährt, konnte ich sogar nachvollziehen. Allein, mir fehlten die wissenschaftlichen »Beweise«.

Ich dachte an meine eigene Kindheit zurück. Ich war jahrelang wie besessen von meinen Schnullern gewesen, die man mir nur schwer wegnehmen konnte. Dennoch hatte ich zu meiner Mutter ein durchaus gutes Verhältnis. Damals pflegten nur die alten Dorffrauen die Sitte, dicke Tücher zu tragen – mal als Mantel, mal als Unterlage zum Sitzen, wenn der Hocker zu hart war, oder eben auch zum Tragen und Halten der Kinder. Die jungen Frauen hielten dies jedoch für altmodisch und legten ihre Kinder lieber in den Kinderwagen. So auch meine Mutter.

Ich entdeckte bei meiner Suche ein Foto, auf dem ich als Einjährige auf dem Schoß meiner Tante Theresa gehalten werde. Offensichtlich ist es warm, denn sie ist barfuss. Dennoch hält sie mich eingehüllt in einem wollenen Tuch. Merkwürdigerweise brauchte ich den Schnuller diesmal nicht. Er baumelte unbenutzt um meinen Hals.

Vielleicht hätte ich diesen Zwang ja gar nicht erst entwickelt, wenn ich häufiger das Tragetuch gehabt hätte, ging es mir beim Betrachten der Bilder durch den Kopf. Gab es vielleicht früher, als diese Art der Kleinkindbetreuung noch ganz selbstverständlich war und nicht als »rückständig« galt, auch weniger Autisten? Einen Forschungsbericht dazu fand ich leider nicht und so versuchte ich, andere wissenschaft-

lich fundierte Erklärungen für Roberts eigenartigen Wandel zu finden.

Ohne eine seriöse Begründung wollte ich das »Holding« nicht in mein therapeutisches Konzept übernehmen. So versuchte ich, diesen Therapieprozess unter verschiedenen Aspekten der Neurobiochemie, Neurophysiologie und der Lerntheorie zu analysieren, um ihn zu verstehen – es gelang mir aber nicht. Ich war wie ein Mensch, der bei der Betrachtung eines Gemäldes jede einzelne Farbe auf ihre chemische Zusammensetzung prüft und die einzelnen Differenzen zwischen dem Modell und dessen Abbildung auflistet. Die Schönheit des Bildes, die aus der Komposition der einzelnen Bestandteile entsteht, seinen Sinn in der ganzheitlichen Auswirkung konnte ich vor lauter Analysieren und Intellektualisieren jedoch nicht wahrnehmen.

## Meine Schlüsselerkenntnisse

Kurz nachdem Robert zum ersten Mal festgehalten worden war, erhielt ich einen herzlichen Brief von Niko Tinbergen und seiner Frau Lis. Sie entschuldigten sich für die Einmischung in meine Therapie und baten mich, die Fortsetzung des »Holdings« bei Robert psychotherapeutisch zu überwachen und weitere Mütter mit ihren autistischen Kindern dazu anzuleiten. Ich konnte es nicht. Ich geriet in einen Zwiespalt. Einerseits sah ich die realen Erfolge bei Robert und das zunehmende Glück seiner Mutter. Andererseits meldete sich mein Gewissen gegen die Verletzung des Freiheitsprinzips zu Wort und wurde darin von meinem zweifelnden Intellekt unterstützt. Als wäre ich damit schwanger, trug ich den ganzen Sommer das Problem des Festhaltens in mir und konnte und wollte es nicht gebären. Den völ-

lig verzweifelten Eltern, die mit ihren schwer autoaggressiven Kindern ratlos zu mir kamen, riet ich nach wie vor zu Psychopharmaka. Auch sollten sie die aggressiven Impulse nicht beachten und hemmen, indem sie die Hände bandagierten und den Kopf schützten. Also Festhalten, aber ohne menschliche Zuwendung.

Ende August 1981 machte ich dann eine wichtige Erfahrung am eigenen Leib. Damals wohnten wir in einem Dorf 35 km südlich von Stuttgart. Mein Mann Valentin war Frühinvalid. Als aktiven Regimegegner hatte man ihn gleich nach dem kommunistischen Umsturz von 1948 verhaftet und ihn während seiner 15-jährigen Inhaftierung in der ehemaligen Tschechoslowakei unter der qualvollsten Folter und als ungeschützter Arbeiter in Urangruben schwere gesundheitliche Schäden erleiden lassen. Dass er zum Hausmann wurde, tat ihm zwar nicht gut, aber er konnte es ertragen. Auch ertrug er, dass ich berufstätig war, und gönnte mir meine Selbstverwirklichung. Nur eins plagte ihn: Er konnte sich schwer damit abfinden, dass ich Auto fuhr. Ich als Frau, die nichts von Technik verstand! Bei aller Güte und Toleranz mir gegenüber konnte er an diesem Punkt den »Macho« in sich nicht zurückhalten. Jeden Tag zitterte er aufs Neue, ob mir auf der stark frequentierten Autobahn nichts passierte. Wenn ich mich verspätete, ohne es ihm telefonisch angekündigt zu haben, konnte ich ganz sicher damit rechnen, dass der »Macho« an der Türschwelle auf mich wartete, vorwurfsvoll auf seine Armbanduhr klopfte und mir einen »Vogel« zeigte.

An jenem Tag im August war der Ehekrach vorprogrammiert: Ich hatte bereits eine Stunde unangekündigte Verspätung und litt unter der herrschenden Hitze des Tages. Es war einer der wärmsten Tage des Monats und in meinem Stuttgarter Sprechzimmer stand die heiße Luft, keinerlei Windzug war zu spüren. Während der pausenlosen Sprechstunden war ich nicht einmal dazu gekommen, mein Gesicht kalt abzu-

waschen, und zu allem Übel trug ich an diesem Tag auch noch ein Kleid aus Kunststofffasern, in dem ich mich wie in der Sauna fühlte. Als ich endlich meine Praxis abgeschlossen hatte, rannte ich zu meinem Auto. In der Früh hatte ich es im Schatten geparkt. Jetzt stand es in der vollen Sonne, aufgeheizt wie ein Backofen. »Doofes Auto«, dachte ich mir, ohne Klimaanlage, ohne Schiebedach, nur zweitürig. Warum hatte ich es mir nur von Valentin aufschwätzen lassen? Ein schnörkelloser Panzer ohne jeglichen Komfort musste es sein – da ich ja schließlich so rasant und gefährlich fahre. Brennende Wut gegen meinen Mann stieg in mir auf. Kontinuierlich die linke Spur haltend raste ich nach Hause. Ich hatte mir fest vorgenommen, nicht auf Valentins Schimpfkanonaden zu reagieren, ihn in hohem Bogen zu meiden und auf kürzestem Wege unter die kalte Dusche zu gelangen.

Aber alles kam ganz anders: Valentin stand liebevoll an der Türschwelle, freute sich über mein Kommen und kündigte mir an, dass wir uns ein schönes warmes Abendessen bereiten könnten. Er habe dazu Kalbsleber besorgt. In meinem Kopf und in meiner Wut dachte ich zornig: »Ich soll für dich deine Kalbsleber kochen? Als hättest du das nicht selber machen können, du Hausmann!« Ich sagte aber kein Wort, verzichtete voll stiller Wut auf die kalte Dusche und ging in die Küche, um den »Macho« mit *seiner* Kalbsleber zu versorgen.

Hier spitzte sich das Szenario von Minute zu Minute weiter zu. Ich konnte in der Küche nicht ausreichend lüften, und auf das einzige Fenster hatte die Sonne den ganzen Nachmittag lang mit voller Wucht geprallt, denn die Jalousie war seit einigen Tagen kaputt. Und wer hatte sie immer noch nicht repariert? Valentin natürlich. Lästige Fliegen ärgerten mich zusätzlich, ich schlug nach ihnen, traf jedoch nur mich selbst. Vor Wut innerlich kochend stand ich am Herd und hasste die Fliegen, mich selbst, Valentin und die ganze Welt.

Da kam mein Mann herein und berührte mich an der Schulter, um mir irgendetwas Sanftes zu sagen. Das aber nahm ich gar nicht mehr wahr. Seine Berührung ließ mich innerlich explodieren. Ich geriet vollkommen außer Kontrolle und schrie ihn an: »Lass mich in Ruhe!« Der Widerstandskämpfer von einst ließ sich dadurch aber nicht in die Flucht treiben. Er drehte mich zu sich, drückte mich ganz fest an seine Brust und sprach zu mir. Was er sagte, habe ich vor lauter Abwehr gegen ihn nicht richtig wahrgenommen. »Lass mich los!«, schrie ich ihn an. »Ich will keine Umarmung. Erst wenn ich geduscht habe. Ich schwitze. Und du schwitzt auch. Hör auf! Aber sofort!«

Valentin aber ließ sich nicht einschüchtern. Er hielt mich ausdauernd fest. Vielleicht hat er mich sogar gestreichelt. So wie sich meine Wut entlud, drang Valentins Bassstimme in mein Herz ein: »Ich lasse dich nicht los, erst wenn es dir wieder gut geht, Liebes.«

Vielleicht sagte ich ihm, um ihn loszuwerden: »Mir geht es gut«. Und vielleicht antwortete er: »Aber mir geht es noch nicht gut mit *dir*. Ich halte dich so lange fest, bis es uns beiden gut geht.« Die Genauigkeit meiner Wahrnehmung war außer Kraft. Dennoch spürte ich Valentins Botschaft in jeder meiner Zellen.

Das Ganze dauerte nicht lange. Die Leber, neben der wir gestanden hatten, war nicht einmal angebrannt. Entspannt ließen wir voneinander los und ich fühlte mich frei wie schon lange nicht. Weder die Hitze noch die Fliegen noch die kaputte Jalousie machten mir mehr etwas aus. In diesem kurzen Moment, in der überhitzten Küche, zwischen Kalbsleber und Herd, erreichte mich die wohl wichtigste Schlüsselerkenntnis meines Lebens.

Sicherlich war der Boden dafür schon durch mein intellektuelles Grübeln über das Festhalten vorbereitet. Aber in diesem Augenblick begriff ich es mit meinem Herzen:

Valentin liebt mich, auch wenn ich gemein und böse zu ihm bin. Er liebt mich trotz aller Vorbehalte. Er liebt mich bedingungslos. Auf seine Liebe kann ich mich verlassen.

Ich begriff, dass das Wesentliche der Festhaltetherapie die bedingungslose Liebe ist. Sie geschieht unter Bindung und festigt diese zugleich. Dabei ist die Bindung nicht das höchste Ziel, sondern sie schafft die biologischen Voraussetzungen für das Leben der Liebe – das größte Bestreben. Von ihr hängt die Erfüllung aller anderen Bedürfnisse nach Geborgenheit und Vertrauen ab. Erst aufgrund der bedingungslosen Liebe zum Nächsten und zu uns selbst erfahren wir innere Freiheit. Mit dieser Erkenntnis wurde ich frei dafür, das Festhalten als Lebensform und Therapie in Wort und Tat weiterzugeben.

Als ich einige Jahre später bereits Witwe war, eröffnete sich mir durch ein Telefonat mit Arno Gruen, meinem geistigen Verbündeten beim Thema Festhalten, noch eine neue, überraschende Sichtweise auf dieses Erlebnis. An jenem Sonntag bereitete ich mir gerade mein Mittagessen zu, als Arno Gruen anrief, dem übrigens meine Selbsterfahrungsgeschichte gut bekannt war. Ich sagte zu ihm:

»Warte, ich stell nur eben den Herd ab, damit mein Essen nicht anbrennt!«

»Was kochst du dir denn«, wollte er wissen.

»Kiloweise panierte Kalbsleber, ohne Beilagen.«

»Ach, Jirina, das ist ja dein absolutes Lieblingsgericht! Dann wollte dir Valentin ja damals eine Freude machen. Er hat die Leber nicht für sich, sondern für dich gekauft«, wurde ihm klar.

»Oh Gott, das stimmt! In welchem Irrtum befand ich mich bis jetzt!«, fiel es mir sozusagen wie Schuppen von den Augen. Welches Unrecht hatte ich meinem Valentin getan! Er wollte mir mit der Leber eine Freude bereiten und mich überraschen. Mein Mann musste sie extra beim



Jirina Prekop

**Ich halte dich fest, damit du frei wirst**

Die Festhaltetherapie: Grundlagen, Anwendungen und Weiterentwicklungen

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-30812-5

Kösel

Erscheinungstermin: September 2008

Jirina Prekops Lebenswerk: Ihr Engagement für die Erneuerung der Liebe

Die Festhaltetherapie ist eine Form der Psychotherapie, mit der durch intensives Festhalten Bindungsstörungen aufgelöst werden können. In fester Umarmung darf alles Trennende und Unangenehme ausgedrückt werden. Der emotionale Prozess dauert solange, bis aller Schmerz, alle Wut und alle Angst geäußert sind und die Liebe wieder fließen kann. Das Grundlagenwerk zur Festhaltetherapie richtet sich an Therapeuten und alle, die sich Hilfe bei Beziehungsschwierigkeiten wünschen.

 [Der Titel im Katalog](#)