



Benedikt Bech

Surfen auf Seelenwellen

Die Geschichte einer Selbsteroberung

In einem sehr persönlichen Erfahrungsbericht erzählt Benedikt Bech, wie eine äußerlich normale und scheinbar harmonische Kindheit in einer intakten Familie dennoch zu schweren Beeinträchtigungen der psychischen Entwicklung führen kann. Und er beschreibt, wie er diese Blockierungen im Rahmen einer zehn Jahre dauernden »Reifungsreise« überwinden konnte, indem er sich für das Unbewusste, den Körper, den Anderen und die eigene Geschichte zu öffnen lernte.

Ein schmerzender Körper und eine Reihe psychosomatischer Überlastungssymptome zwingen Benedikt Bech bereits als jungen Menschen, sein Selbst- und Weltbild grundlegend in Frage zu stellen. Seine Suche nach Hilfe führt ihn zum Körperpsychotherapeuten Jens und zur Vipassana-Meditation. In der Versenkung der Meditation stößt Benedikt auf eigentümliche Bilder und Visionen: Er entdeckt, dass er auf diesem Weg Kontakt mit seinem Unbewussten aufnehmen kann. So lernt er die pfiffige Schneehündin Laika und ihre Freunde kennen, höchst lebendige visuelle Gestalten aus den Tiefen seiner Psyche. Auf ihren gemeinsamen Streifzügen führt Laika Benedikt weisend-schützend an die tragischen Ursprünge seines Lebens heran. Sie ermutigt ihn, das Meer des Unbewussten nicht nur als beängstigendes Unbekanntes anzusehen. Und sie lehrt ihn die Kunst, vergnüglich auf dessen urgewaltigen Seelenwellen zu surfen.

Benedikts Heldenreise ist gleichzeitig eine Reise zum Anderen - verkörpert durch den Therapeuten Jens. Mit ihm gelingt es Benedikt erstmals in seinem Leben, eine tiefe Verbindung zu einem anderen Menschen aufzunehmen und daraus Lebenskraft zu schöpfen. Im sicheren Rahmen dieser therapeutischen Beziehung lernt er, sein Schicksal anzunehmen und das Leben in all seinen widersprüchlichen Facetten zu meistern.

Das Besondere an diesem Bericht einer Selbstwerdung ist, dass in ihm persönliche Erfahrungen mit den Perspektiven der Jungianischen Psychologie, der Kontemplation, der Bioenergetischen Analyse, der Tiefenpsychologie, der Bindungs- und der systemischen Theorie verknüpft werden. Dies ermöglicht tiefe Einblicke in die Ursachen psychischer Störungen und deren Behandlungsmöglichkeiten. So bekommen Betroffene, interessierte Laien und Fachleute einen sehr lebendigen Eindruck vom Verlauf seelischer Nachreifungsprozesse.

»Dieses Buch ist ein äußerst ungewöhnliches und äußerst lesenswertes Dokument einer Selbstwerdung. Es zeigt sehr plastisch, wie verschlungen und wundersam seelische Heilungsprozesse verlaufen. Die Gegenüberstellung von Botschaften aus Benedikts Unbewusstem und psychotherapeutischen Deutungen ist inhaltlich spannend und zugleich überaus lehrreich. Benedikt Bechs große Reflektiertheit, seine spürbare Ehrlichkeit und seine Kompetenz in psychotherapeutischen Fragestellungen machen das Buch angenehm zu lesen. Gratulation zum Gelingen dieser anspruchsvollen Konstruktion!«

Dr. med. M.A. Martin Herberhold (Chefarzt Kinder- & Jugendpsychiatrie, Helios Hansekl. Stralsund)