

Was lernen wir aus dem vorausgehenden Teil für die Begleitung von Menschen in Beratung und Psychotherapie?

2.1 Erfahrbarer Mitmensch sein

Joachim Bauer beschreibt (Bauer 2007), dass unsere Biologie schlüssig zeigt:

Zum Lieben sind wir da, nicht zum Hassen, denn wir sind neurobiologisch auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt. So ist unsere biologische Reaktion eng verwoben mit unserer Psychologie, mit unserer Seele.

Und er weist nach: Unsere Biologie ist eingestellt auf Kontakt. Er beschreibt, dass wir kulturübergreifend fundamentale menschliche Grundbedürfnisse haben, nämlich

- gesehen zu werden,
- einen gemeinsamen Fokus zu haben,
- Resonanz zu erfahren
- und Sinnhaftigkeit zu erfahren (er nennt es „Theorie of mind“) im doppelten Sinne:
 - a) in dem was ich tue, erkannt zu werden, dass es Sinn hat und
 - b) in dem, was du tust, erkannt zu werden, dass es Sinn hat.

Links im Kapitelanhang des Beitrags auf Springerlink (doi: 10.1007/978-3-658-12126-6_2).

>>> Wenn im Kontakt diese vier Bedingungen erfüllt sind, dann reagiert das Gehirn mit einem Ausstoß von Glücksbotschaften, dem Dreiercocktail Dopamin für Konzentration und mentale Energie, die wir zum Handeln brauchen, Oxytocin und Opioide, für Bindung, Freundschaft, Liebe, Selbstwert.

- ▶ Hier wieder die Chance zur Lesepause und hörend zu vertiefen (Video 5, „Wichtig ist ...“)....

So ist es einerseits in der Arbeit entscheidend wichtig, Abstinenz einzuhalten, aber dieses Postulat ist andererseits mit einer bewussten und mitmenschlich präsenten und mitfühlenden Haltung zu füllen: Ich stelle mich zur Verfügung, auf allen Ebenen des Bewusstseins als begleitende Person in meiner klar definierten und eingehaltenen Rolle und gleichzeitig als erfahrbare Mitmensch:

- mit Sprache und Kognition,
- mit Bildern,
- mit Gefühlen, mit Affekten,
- mit Körper, mit Körpersprache und Körperwahrnehmung, das heißt auch, mit unterstützender Berührung, wenn das passt...aber immer so, wie es für den Anderen passend im Prozess der Arbeit nötig ist, nicht für mich und mein Bedürfnis.

Thomas Fuchs beschreibt (Fuchs 2009), wie auf allen Kanälen über die Spiegelneuronen im verkörperten Dialog dieser Kontakt eben auch die Orte erreichen kann, die der Kopf nicht mehr weiß. Trauma ist erreichbar im Körper.

Darin stimmen Tillmann Moser, Luise Reddemann, Peter Levine, Ellert Nijenhuis, Gerald Hüther u. a. alle überein.

Dazu braucht es, dass wir den Kontakt auf wechselnden Ebenen des Bewusstseins mit unserer ganzen Präsenz als lebhaftig erfahrbare Gegenüber gestalten, um diesen verlorenen Ort zu erreichen, ihm Sicherheit in der Begleitung geben, um ihn wieder ins Leben integrieren zu können.

2.2 Szenisches Verstehen schließt verlorene Seelenkammern auf

Szenisches verstehen impliziert für mich eine anteilnehmende Haltung, die in dem, was geschieht, die Spurensuche zum Unbewussten, Weggepackten, dennoch Lebensprägenden aufnimmt und einführend verstehen will.

Alfred Lorenzer (Lorenzer 1970) hat diesen Begriff geprägt, Hans-Georg Trescher (Trescher 1990) hat ihn auf kreative Weise in ein erweitertes pädagogisches Handlungsfeld übertragen.

Ich erlebe, dass diese Haltung im Szenischen Verstehen hilfreich ist, verlorene Seelenteile wieder „nach Hause“ zu holen.

Wir inszenieren immer ein Stück aus einer früheren, dem Bewusstsein nicht mehr zugänglichen Bühne. Wenn jetzt jemand da ist, der vielleicht die Symbolkraft davon versteht, könnte das hilfreich sein, den Hochsicherheitstrakt einen Spalt zu erreichen.

So können wir als Begleitende unsere „Innere Dunkelkammer“ aktivieren, um das Stück zu verstehen, das jemand aus einer anderen Zeit immerzu wiederholen muss, damit es endlich gesehen, erlöst werden und in den Fluss des Lebens münden kann.

>>> Träume und Wiederholungszwang geben verschlüsselte Botschaften.

So ist in der Begleitung mein Körper ein Sensorium, den Körper des Anderen zu erreichen und sensorische Kanäle zu öffnen, dazu in Resonanz zu treten.

Dazu ist auch die eigene affektive Resonanz mit Körper, Blickkontakt, Stimme, Ton, Atembewegung entscheidend wichtig, um alle Spür – und Erfahrungskanäle zu öffnen.

Das geschieht durch Verlangsamen im Kontakt, um in achtsam gestalteten Mikrosequenzen im möglichst ganzheitlichen Erleben zu bleiben.

>>> Mit allen Ebenen des Bewusstseins im fließenden Wechsel zu sein in der Kontaktgestaltung, integriert das Krokodil in uns, das Säugetier und den Neokortex, es integriert Kognition, Bilder, Fühlen, Körpererleben.

>>> Das Bild der Inneren Dunkelkammer verdanke ich aus persönlichem Kontakt Max van Trommel. In Weiterbildungen üben wir das mit einführender Brille.

Wir fragen uns:

- Was inszenieren Menschen in ihren Teufelskreisen und „Klassikern“ miteinander mit Körperausdruck, Stimme, Verhaltensmustern?
- Aktiviere deine „Innere Dunkelkammer“: Welches Bild kommt dir?
- Was ist mit diesem Menschen geschehen, als er Kind war, so wie er im Körper, mit Atem und Stimme jetzt da ist?
- Wie mag es dem Kind ergangen sein im frühen Kontakt?
- Erzählt das augenblickliche Muster – besonders das unter Stress – etwas davon?
- Wo hatte es möglicherweise mal Sinn?

Das sind natürlich nur respektvolle Suchbewegungen, Hypothesen, die wie ein tastender innerer Fragefilm mitlaufen können und sorgsam im Laufe des Kontaktgeschehens bestätigt oder gewandelt werden müssen. Oft führen sie behutsam suchend an die dunklen Löcher heran, und wir sind dabei relativ treffsicher.

Diese Haltung kann, wenn wir sie üben, immer als fragender innerer Film mitlaufen für Empathie und Suche nach Sinnhaftigkeit im Verstehen von – auch erst mal befremdlich anmutendem – Verhalten und Erleben von Mustern.

Diese Haltung kann Türen öffnen und uns sehr kreativ bleiben lassen in der Begleitung.

Mir hilft sie, meinen blitzschnellen inneren Bewerter auszuhebeln – denn der kennt sich mit Prozessen und Einfühlung nicht aus – und freundlich begleitend offen zu bleiben. Dann stoßen wir im Begleitfilm aus der inneren Dunkelkammer oft auf tief vergrabene Goldadern.

>>> Dazu eine kleine Geschichte aus meinem privaten Erleben:

Vor einigen Jahren habe ich mich angemeldet zu einer Pilgerreise in Zentralspanien, eine Gruppenreise, was ich sonst eher vermeide. Ich freue mich auf eine Woche Urlaub.

Ich bin allein gelandet in Madrid und treffe auf dem Flughafen pünktlich die Gruppe. Eine lange Fahrt ins kastilische Hochland steht noch bevor. Es wird schon dunkel.

Als wir endlich mit gut verstautem Gepäck zum Abfahren nach Avila in den zwei Kleinbussen sitzen, ruft eine Frau erschrocken: „Ach ich hab’ meine Handtasche im Flughafen vergessen!“

Ich, nach konzentriert getakteter Zeit gut gelandet, werde innerlich sauer auf die Frau und denke: „Muss die sich jetzt hier so aufführen! Das fängt ja gut an!“

Hilfsbereite scharen sich sofort um sie und rennen mit ihr ins Flughafengebäude zurück.

Warten! Ich bin sauer. Ich bin gar nicht nett. Die anderen, die ihr helfen, sind die besseren Menschen. Das wird mir bewusst, aber es ist so! Ich fühle so.

Endlich kommen die Suchenden zurück, ergebnislos. Die Tasche ist nicht aufzufinden.

Nach zwei Tagen finde ich mich im Gruppengeschehen in meinem Abstand zu dieser Frau doch nicht so nett und gehe in einem passenden Moment auf sie zu und frage: „Wie geht es dir mit deiner verlorenen Tasche? Brauchst du vielleicht jetzt Geld?“

Da sagt sie forsch in saloppem Ton: „Du, vielleicht habe ich sie auch zu Hause vergessen. Und ich habe genug Geld dabei.“

Und....„na ja“, denke ich, „na ja!“

Ich bin verwirrt, erst mal sprachlos. Ich bleibe. Sie schaut mich kurz an, in ihren Augen jetzt ein Flackern von Unruhe, Unsicherheit, dann Verzweiflung: „Ich schäme mich so. In letzter Zeit passieren mir öfter solche verrückten Sachen!“ Sie weint. „Ich denke manchmal, ich bin nicht mehr klar im Kopf!“ Ich bleibe immer noch.

Zwischen uns entsteht gerade in dieser Situation eine Freundschaft.

Und was erzählt sie mir jetzt: Dass sie diese Reise macht, weil ihr Sohn vor zwei Jahren in USA im Pazifik ertrunken ist und sie über den Verlust nicht hinwegkommt. Dass ihr Mann sich seitdem hinter einer Mauer von Schweigen verschanzt, und dass ihr jüngster Sohn seitdem den Kontakt zu ihr abgebrochen hat.

>>> Welchen Sinn hat es, dass sie die Tasche im Flughafen vergeblich suchte?

Welchen Sinn hat es, dass sie alle in Aufruhr gebracht hat, dass die sich um sie kümmern müssen?

Ein verzweifelter Hilfeschrei ist das, der ihr – so tapfer sie sich zusammenhält – nicht bewusst ist, den wir aber einführend im akuten Sinn jetzt miteinander verstehen können. Ich habe sie in diesem ehrlichen Moment so gemocht und vom Herzen umarmt, und ich konnte ihr wohl mitfühlend entscheidend beistehen in dieser Woche. Auch danach hielten wir eine gute Verbindung, in der ich an ihrer Entwicklung, die wieder ins Leben ging, teilhaben durfte.

>>> Ein Beispiel für Szenisches Verstehen. Was in dem überflutenden Zuviel eines traumatischen Erlebens – im Dienste des eigenen Überlebens – erst mal aus dem Bewusstsein nur abgespalten werden kann, das ist nicht weg. Es führt in Inszenierungen, die dem bewussten Erleben nicht zugänglich sind, sein Eigenleben in stereotypen Wiederholungen, setzt sich in Szene. Erlösung daraus geschieht, wenn wir empathisch Sinnzusammenhänge im Kontakt verknüpfen können.

2.3 Die Choreografie der Inneren Bühne bewusst gestalten

Teilarbeit, d. h. Aufstellung innerer Gefühlszustände, Stimmen, Symptome, Sätze etc.

ist für mich ein wirkungsvoller Weg, die Choreografie der Inneren Erlebensbühne selbst beobachtend und selbst gestaltend in die eigene Regie zu bekommen.

Die frohe Botschaft ist: Es gibt in jeder Person immer den Teil, der überlebt hat, auch wenn die Amygdala, das Angstzentrum im Gehirn und die von ihr ausgelösten Stress – und Schutzmuster im Körper gerade mal ins alte Panikorchester geraten.

Es gibt unterschiedliche „Teile“, Ego-States, in unserer Person.

Wir sind nicht nur so oder so. Da ist innen ein ganzes Parlament in Aktion. Immer!

Und das wirkt, auch wenn wir es nicht bewusst wahrnehmen, dann sogar oft besonders Regie führend durch Schattenfiguren (Peichl 2010).

Es wirkt immer bis in unsere aktuelle Energie- und Körperbühne hinein.

Hochinteressant, den Blick und das Ohr von der Außenwelt zurück zu nehmen und dem inneren Erleben neugierig wahrnehmend zu lauschen, die kontroversen inneren Dialoge wahrzunehmen und die unterschiedlichen Körpersensationen (!) dazu zu erspüren.

>>> Kleines Blitzsekundenbeispiel aus dem „normalen“ Leben:

Ein Teil von mir hat Angst,

ein anderer Teil ist unzufrieden, will was ändern, hat einen Impuls,

eine innere Stimme sagt vielleicht:

Das hast du schon so oft versucht. Das schaffst du nicht.

Und eine mir nicht bewusste Körperreaktion reduziert blitzschnell den Atem und lenkt sich ab mit Krimigucken und schenkt sich dazu einen Rotwein ein.

>>> Wenn auf diese Innere Dramaturgie das Bühnenlicht der Aufmerksamkeit der leibeigenen,

beobachtend wahrnehmenden Instanz in mir den Scheinwerfer richtet – und wenn diese Instanz wohlwollend neugierig hinschaut und nicht bewertet oder was weg machen will,

mich ans Erden, erst mal bewusst Atmen, Entspannen erinnert, dann kriege ich Licht und Bewegung in meine innere Bühne. Erst recht, wenn ich mich dabei bewege, vielleicht einen kleinen Spaziergang mache, denn dann wird es auch im Gehirn locker.

Wenn ich meine innere Beobachter-Kraft aktiviert habe – und die wächst durch stetes Üben – dann bin ich schon nicht mehr ausgeliefert!

Pesso (Pesso 1986) nennt diese Instanz den „Inneren Zeugen“.

Die lebensfreundliche schöpferische Energie ist hier eingeladen, mit der jedem zugänglichen Kraft der Imagination innere Helferfiguren zu kreieren (Reddemann 2001; Böschmeyer 2005). Die können im verkörperten Dialog auf der Inneren Bühne zu beschützenden Gegenspielern, Lebenskünstlern und machtvollen Instanzen werden, um die Kräfteverhältnisse z. B. gegenüber Killerstimmen, inneren Tyrannen, Antreibern und Entwertern heilsam zu gestalten (Peichl 2007, 2013).

Das Navi dabei ist für mich immer der Körper mit seinen Botschaften.

Großmutter Bär ist solch eine beschützende, heilende Instanz aus der Indianischen Kultur.

Mit der Imagination von Großmutter Bär im Rücken verändert sich die körperliche Präsenz, die Erdung, der Atem und ganz sicher auch die Botenstoffe im Gehirn.

Für jeden Menschen mag da eine andere Vorstellung hilfreich sein. Erst mit guter innerer Verankerung können wir diese „Dämonen“ anschauen, sie nach ihrer guten Absicht fragen. Das ist wichtig, denn wenn wir sie in die Wüste schicken und verteufeln würden oder weiter ignorieren, dann konservieren wir sie. Dann kleben sie an uns verfolgend wie Pech.

Sie erzählen etwas aus der Geschichte, meistens von fehlendem Schutz und von Bedrohung und existentieller Angst in einem jüngeren Alter.

Sind es die „hereingenommenen Übeltäter“, mit denen sich der bedrohte Mensch zur Lebensrettung in extremer Not identifiziert hat?

Ist es das grausame Überich, das das verlassene Kind sich so, wie es damals konnte, selbst gestaltet hat, vielleicht um Schlimmeres schon vorweg zu nehmen?

Erzählen sie von inneren Glaubenssätzen und Überzeugungen, die das Kind aus seiner Erlebensperspektive manifestiert hat und die bisher immer noch aus erlebten Dramen unbewusst ihr wirksames Eigenleben führen?

Welchen Sinn haben oder hatten einmal diese Inneren Stimmen?

Nur mit diesem Licht des Anschauens, Geltenlassens und Verstehens können diese Introjekte sich wandeln, ihre unbewusst oft destruktiv wirkende Macht und dauerhafte Induktion zur Problemtrance auflösen und mit gestaltender Bewusstheit von der Chefetage der beobachtend wahrnehmenden Persönlichkeit lebensfreundlichere Rollen im Innenleben zugewiesen bekommen (Wolinsky 1994).

2.4 Das Übertragungsfeld der Gruppe nutzen

Eine Gruppe mit achtsamer Leitung und verlässlichem Rahmen kann ein sicheres Kraftfeld bieten für das Auftauchen schmerzlicher Erinnerungen, vorsprachlicher Erfahrungen und Traumen aus dem bisher Unbewussten. Das Übertragungsfeld der Gruppe weckt verlorene, aber umso lebensprägendere Themen auf und macht sie bewusst. Besonders die Erfahrungen des kleinen Kindes aus seinem vorsprachlichen, frühen Bindungslernen in der Ursprungsfamilie werden jetzt in der Übertragung zum Gruppenerleben wieder belebt (Grinberg et al. 1960). Genau das ermöglicht einen heilsamen Zugang und die Erfahrung von Empathie und Zugehörigkeit.

Energetisch entspricht das Verhältnis teilnehmende Person zur Gruppe in etwa den Machtverhältnissen, die das kleine Kind zu dem oder den sechs mal größeren „Riesen“, die es betreuten und von denen sein Leben abhing, im Körper-Körperlernen erfahren hat.

Hier liegt die Chance zur beginnenden Erinnerung und Neuorganisation.

Was immer im Zwischenraum kleines Kind-Erwachsener in diesen energetisch ungleichen Machtverhältnissen erlebt wurde, es kann in der Gruppe wiederbelebt, verstanden und mit der haltenden Kraft der Gruppe im Gefühls- und Körpererleben auf allen Ebenen des Bewusstseins einer heilsamen Erfahrung zugeführt werden.

Dank der Spiegelneuronen (Bauer 2005) profitieren alle im intensiven Erleben und Anteilnehmen von jeder Arbeit für sich selbst im wechselseitigen Geben und Nehmen.

>>> Aufstellungen der Inneren Bühne, Familienaufstellungen, Strukturaufstellungen nach Pesso (Pesso 1986; Moser und Pesso 1991), Heilungs- und Körperrituale für Erdung, Selbstvertretung, Selbstschutz, Kontakt, Autonomie und nährenden Eigenliebe öffnen die Lebenskompetenz für ein reicheres „In-der-Welt-Sein“ und lösen damit alte Überlebensmuster und Seelenkerker auf.

>>> Diana Drexler (Drexler 2010) weist hin auf das gelebte Paradox, das in der Inneren Haltung in der Gruppenleitung achtsam zu balancieren ist: Tun und Lassen, Expertin sein und fragend offen Bleiben im noch-nicht-Wissen, damit die tieferen Wahrheiten sich entfalten können.

Meine Erfahrung ist immer wieder: Wenn ich in der Leitung der Gruppe eigene auftauchende hilflose Gefühle zulasse – ohne schnell zu intervenieren – wenn ich sie fragend begleitend im Kontakt halten kann – dann stehen wir meistens vor einer Tür, die sich jetzt dem tieferen Verstehen und Erkennen öffnen kann.

>>> Inspiriert und ermutigt ist meine Arbeit durch Daan van Kampenhout (van Kampenhout 2007). In Großgruppen können kollektive Traumata in Systemaufstellungen erfahrbar werden und – mit achtsamer Intuition begleitet – in heilenden Ritualen, oft schamanischen Ursprungs, zu einer respektvoll stärke Gruppen-erfahrung verbinden.

Erfahrbar wird hier – wie in jeder Aufstellungsarbeit – nochmal auf besondere Weise das „Wissende Feld“ (Mahr 1999).

Das verankert die Einzelnen und die ganze Gruppe wieder im Kraftfeld der Ahnen, in der Einbindung in die Generationenfolge, in der Zugehörigkeit des „Stammes“ in ihrer ethnischen Verbindung. In der leibhaftigen Erfahrung dieses Kraftfeldes wird Körper-Seele-Einheit erfahrbar. Die kann sich mit heilenden inneren Bildern und wieder mit ihren ursprünglichen Wurzeln verbinden (Mason Boring 2009).

2.5 Das Rad bindet ein ins Große, Ganze

Daan van Kampenhout hat auf schlichte Weise die Weisheit des Indianischen Medizinrades in unsere Europäische Kultur übertragen. Der Gang durch das Rad vermittelt in leibhafter Erfahrung alle Bewusstseins Ebenen, bringt uns in ein holistisches Erleben und Erkennen. Deshalb wirkt es heilend für eine auseinandergefallene Seele.

Die indigenen Völker, in diesem Fall die indianischen Stämme, haben das immer schon gewusst.

Was wirkt heilend?

Das Trauma hat unsere archaischen Ebenen bis ins Mark erschüttert.

Das Rad weitet unseren verengten Horizont, bringt uns ins Kontinuum der kosmischen Verbindung, indem wir uns mit dem Kompass zwischen Ost und Süd und West und Nord auf unserem Platz in der Welt verbinden.

Da sind schon mit den Himmelsrichtungen zugeordnet die Elemente eingeladen, die unser Leben kraftvoll aufrecht erhalten:

Die Luft im Osten, das Feuer im Süden, das Wasser im Westen, die Erde im Norden.

>>> Da sind wir schon verbunden mit dem Tageszyklus:

- Sonnenaufgang, Morgen – Osten,
- High Noon, Mittag – Süden,
- Sonnenuntergang, Abend – Westen,
- Mond und Sterne, Nacht – Norden

>>> Da sind wir auch neben dem Jahreszyklus sofort verbunden mit dem eigenen Lebenszyklus:

- Kindheit – Morgen des Lebens – Osten
- Fruchtbare Jugend – Mittag des Lebens – Süden
- Ausruhen, Loslassen – Abend des Lebens – Westen
- Leere – Nacht – Norden

Dankbar übernommen habe ich von Daan aus diesem Rad die immer existierenden unterschiedlichen Anteile unserer Seele:

- *im Osten lebt die Familienseele* –
so, wie wir aktiv Leben lernend als junges Kind geworden sind, da, wo wir aufwachsen

- *im Süden lebt die Stammesseele* – mit allen unseren Fähigkeiten und gelernten Mustern in unseren erwachsenen, unterschiedlichen Beziehungen und Netzwerken
- *im Westen lebt die Individualseele* – so, wie wir aus unserer persönlichen Geschichte und Seelenreise geworden und unterwegs sind
- *im Norden* – im Reich der Ahnen – *lebt die universale Seele* – aus der wir kommen, in der Folge unserer Generationen

2.6 Mandale fürs Innere Kind

Das Mandala fürs Innere Kind habe ich selbst daraus weiterführend entwickelt.

Wenn du magst, genieß dieses Ritual...

>>> Lege mit dem Kompass – am besten sogar an einem stillen Platz in der Natur oder in deiner Wohnung – das Rad mit den Himmelsrichtungen fest.

Jetzt bist du kosmisch verbunden.

- *Finde einen Stein für den Osten* – eine Feder für das Element Luft dazu,
- *Finde einen Stein für den Süden* – eine Frucht für das Element Feuer und Sonnenkraft dazu
- *Finde einen Stein für den Westen* – eine Muschel für das Element Wasser dazu,
- *Finde einen Stein für den Norden* – einen Kristall für das Element Erde dazu.

Jetzt leg in das Zentrum des Rades einen Stein für deine Geburt und stell eine Kerze dazu:

- Lege in den Osten zum Element Luft und Inspiration eine Karte „Familienseele“
- Lege in den Süden zum Element Feuer eine Karte „Stammesseele“
- Lege in den Westen zum Element Wasser eine Karte „Individualseele“
- Lege in den Norden zum Element Erde eine Karte „Universale Seele“

Trauma und Resilienz in Beratung und Therapie
Wie die Schatten unserer Geschichte uns begleiten
und die Lebenskraft uns trägt

Lützner-Lay, E.

2016, XI, 46 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-12125-9