

SABINE KLAR

WAS ZWINGT MICH IN DIE KNIE,
WAS LÄSST MICH WIEDER AUFSTEHEN?

ÜBERLEGUNGEN ZUM GLEICHNAMIGEN SEMINAR

2013

SCHRIFTENREIHE DES IAM 25

 ERLAFSTRASSE 7/30
1020 WIEN
TEL. & FAX: 320 78 17
MAIL: IAM@IAM.OR.AT
NETZ: WWW.IAM.OR.AT **IAM**
INSTITUT FÜR ANGEWANDTE MENSCHENKUNDE

KRISEN UND TRAUMATA (MEINE BESCHREIBUNG)

Krisen sind Lebenssituationen, in denen ein Mensch in Unruhe gerät, weil sich etwas in seiner Umgebung oder in seinem Inneren bzw. Körper so sehr verändert, dass es ihm schwer fällt, damit zurecht zu kommen. Gewohntes verschwindet oder ist nicht mehr zugänglich. Sicherheiten und vertraute soziale Bezüge gehen verloren. Das körperliche und seelische Gefüge wackelt und die jeweilige Lebenswelt zeigt sich bedrohlich und fremdartig.

- es gibt lebenszykluskonforme Veränderungskrisen
- und solche, die überraschend und unerwartet auftreten
- es gibt Krisen, aus denen man gestärkt hervorgeht
- und solche die einen schwächen und lange Zeit belastend nach wirken.

Traumata sind Verletzungen – Schädliches, Fremdes, Krankes dringt in das eigene körperliche, geistige, seelische Gefüge ein und führt zu heftigen Immunreaktionen. Kann der Mensch sich nicht ausreichend schützen oder sich nicht aus dem schädlichen Milieu nicht befreien, kommt es zu verschiedenen Abwehrreaktionen, die wichtig für das Überleben sind, aber natürlich Langzeiteffekte haben (Panzerung, Abkapselung, Dissoziation, Pseudo-Erleben usw.).

Bildlich gesprochen findet sich das menschliche Lebewesen mitten im Dickicht einer fremden Welt vor – in Krisensituationen ist es verwirrt, erschrocken, ausgesetzt und anscheinend ganz allein mit seinen Empfindungen und Gedanken. In traumatischen Situationen ist es zusätzlich noch von Feinden bzw. anderen Bedrohungen umgeben, die in seinen Intimraum eindringen, ihm „unter die Haut“ gehen und es vernichten wollen. In beiden Situationen tritt Angst auf und in der Folge Angriffs- und Fluchtimpulse, denen aber aufgrund der Lage oft nicht nachgegeben werden kann. Es kommt zu inneren Spannungen, stereotypen Übersprungshandlungen und anderen Signalen dafür, dass sich das Lebewesen massiv gestört erlebt.

Ein guter erster Schritt bei der Bewältigung einer solchen Lage ist es, sich zu orientieren, um sich in seinen Reaktionsweisen ein wenig besser verstehen zu können. Dabei ist es wichtig, konkret und nüchtern zu beobachten, was dabei mit einem geschieht oder geschehen ist – und sich mit Bewertungen (vor allem mit moralischen Bewertungen) oder mit Vorstellungen wie es sein sollte zurück zu halten. Es geht darum, das Wahrgenommene und Erlebte zu ordnen, zu sortieren und einen Überblick gewinnen.

FRAGE: WAS IST DA ? WO BIN ICH DA HIN GELANGT? WAS SPIELT SICH DA AB?

In der Krise gibt es den Körper und seine Zustände. Da denkt und redet es einen Haufen Zeug und macht sich damit noch ängstlicher und nervöser. Da beobachtet es sich und das ganze Geschehen. Da wertet es sich und andere ab und peitscht sich, tut sich selbst weh. Da lässt es sich etwas einreden, das nicht gut tut. Da verstrickt es sich über stereotype Handlungen in starre und von Misstrauen geprägte Beziehungsmuster. Da rennt es im Kreis, gelangt in die Nähe von Abgründen, fällt in Löcher und sitzt dort fest, gerät in Hohlwege und ausweglose Schluchten und braucht fremde Hilfe um wieder heraus zu kommen.

In traumatischen Lagen schaltet der Körper sein Spüren ab und das empfindsame Wesen sperrt sich ein, damit das schreckliche Gefühl nicht alles überschwemmt. Vernichtung droht, deshalb wird das Erleben, mit dem kein Umgang gefunden werden kann, abgespaltet und narkotisiert. Daneben wird weiter existiert, oft ohne bewusstes Wissen um das, was geschehen ist, in einer Art Pseudo-Existenz oder funktionalen Überlebensidentität, die einen gewissen Halt oder Schutz gewährleistet, aber auch entfremdet und einsam macht. Später bricht es dann (z.B. in Krisen) völlig überraschend aus dem Inneren hervor, löst alte und hilflose Reaktionsweisen aus. In der Person herrschen dann Durcheinander und Angst und es ist auch im eigenen Gefüge nicht klar, wer Freund und wer Feind ist, welcher Geist/ welche Reaktion nützt oder schadet.

FRAGE: WONACH IST DEM VIECH?

Furcht und Angst zeigen sich bei Tieren sowohl im Ausdrucksverhalten (in Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimmlage) als auch in den einzelnen Verhaltensweisen. Reaktionen sind z.B.: Erstarren (inkl. wenig atmen), Flüchten (manche Tiere müssen sich zuerst auslaufen, um dann zur Ruhe kommen zu können), Schreckhaftigkeit, Dünnhäutigkeit (Schwäche des Immunsystems), Auszucken (massive Aggressionen, z.B. wenn die kritische Distanz unterschritten wird), Beschwichtigen (z.B. sich klein machen, freundlich sein, aber auch sich Anbiedern im sozialen Kontakt), Imponieren (um die Angst zu verbergen), Übersprungsverhalten (um Spannungen zu reduzieren), Stereotypien, gestörtes (z.B. zwanghaftes) Verhalten, Verdauungsprobleme („sich anscheißen“, „sich in die Hose machen“), Vermeidung, z.B. Wegschauen, sich ins Loch zurückziehen, abschotten, einbunkern. Im Gehirn werden ängstigende und schmerzhaftige Situationen stark eingepreßt (neuronale Bahnungen). Schlüsselreize wirken als Trigger, welche die Reaktionskette der Angst hervorrufen (siehe „flash backs“ bei Traumata). Der Körper schüttet Adrenalin aus, was zu einer allgemeinen Kampf- und Fluchtbereitschaft führt. Wenn das Viech nicht (mehr) kämpfen oder flüchten kann, stellt es sich tot und wird starr, befindet sich aber gleichzeitig in hoher Anspannung und Stress. Angst neigt zur Generalisierung – immer mehr und immer kleinere Schlüsselreize lösen dann die ganze Reaktionskette aus, schließlich reicht als Auslöser, Angst vor der Angst zu haben (siehe „Panikattacken“).

An sich haben Erschrecken, Furcht, Angst und die darauf folgenden Reaktionen eine wichtige biologische Schutzfunktion – sie helfen im Umgang mit der Gefahr. Gleichzeitig zeigen die Effekte im Körper und im Verhalten aber auch Wirkungen, die, je nachdem, mehr oder weniger erwünscht sind: ängstliche Tiere können in diesem Zustand ihre Nahrung nicht so gut verdauen. Sie spielen, forschen und balzen nicht. Sie betreiben keine soziale Körperpflege und kein Komfortverhalten. Sie neigen tendenziell eher zum Beschädigungskampf (Auszucken, Gewalttätigkeit) als zu ritualisiertem, weniger selbst- und fremdschädigendem Konfliktverhalten (Kommentkampf; Imponiergehabe; Revierverhalten). Ängstliche Tiere lösen außerdem bei ihren Artgenossen etwas aus – z.B. Beißhemmungen (verbunden mit latenten, im Hintergrund schwebenden Aggressionen), Rückzug, Dominanzverhalten unterschiedlicher Art (auch eine bestimmte Art des „Helfens“ gehört zum Verhalten Ranghoher gegenüber Rangniedrigeren). Das alles ist vor allem bei Dauerangst problematisch – da aber Angst zur Generalisierung neigt und soziale Positionen dadurch bestimmt werden, kann es leicht dazu kommen (Omega-Hierarchie).

Als erster Schritt bei der Bewältigung der Angst ist es wichtig, zumindest die Furcht vor der Angst bzw. die Angst vor der Furcht zu überwinden (bzw. sich als Mensch ihrer nicht mehr zu schämen). Bei Panikattacken tut es gut, die Angst als biologisches Phänomen zu identifizieren, das anschwillt und auch wieder abklingen wird. Motto: Es ist nichts als Angst. Es bringt mich nicht um. Es geht vorüber. Sich als biologisches Wesen in seiner Angst zu begreifen hilft dabei, sich selbst zu behüten und sich zumindest vorübergehend in Sicherheit zu bringen. Einerseits geht darum, wieder Vertrauen zu gewinnen in das,

was halt jetzt (da) ist – also auch zur Angst als Phänomen und zu sich selbst als ängstlichem Wesen, zu dem was die Angst will und zu den eigenen Impulsen. Andererseits geht es darum, Gegenkräfte zu aktivieren, um wieder ins Gleichgewicht kommen zu können. Dazu gehört u.a. auch die Beschäftigung mit dem ängstlichen Körper, der dann meistens die Luft anhält, oberflächlich atmet, sich anspannt, die Schultern hochzieht, sich duckt und abwendet oder wegschaut, die Mundwinkel nach unten zieht, sich schmal macht und eine hohe Stimme produziert.

Möglichkeiten, das „Viech“ zu unterstützen, sind:

- **es ausgiebig flüchten lassen** (der Angst und den daraus resultierenden Bewegungsimpulsen ein wenig nachgeben; rennen und dabei Adrenalin abbauen; Distanz schaffen zur gefährlichen Lage und zur Angst)
- **ihm aggressives Verhalten als Ventil erlauben** (Fauchen, Schimpfen, Schreien, Raufen, Holzhacken)
- **es in Sicherheit bringen und ihm Rückzugsräume schaffen** (sichere Orte, Territorien 1. Ordnung; Höhle – Kleidung, Bett, Wohnung, innerer sicherer Ort, Seelenburg)
- **es stärken** (durch Nahrung, Schlaf, Atmung, Bewegung, geistiges Training)
- **ihm Orientierung geben** (ihm etwas erklären, begreiflich machen)
- **es mit diversen Häuten umgeben** (Geruch, Kleidung, Wohnung, Individualdistanz, Revier, geistige Blase)
- **es beim Nestbau unterstützen** (z.B. mittels Ordnungstätigkeiten in der Wohnung oder der geistigen Welt)
- **nahe Menschen aufsuchen helfen** (ihm die Scheu davor nehmen)
- **einfachste Geselligkeit** (soziales Interesse; Assoziationen – mit den anderen an einem guten Ort sein)
- **sich mit Unbekanntem langsam vertraut machen** (beschnuppern; Ausflüge; ihm die Scheu nehmen vor neuen Menschen)
- **es in Bewegung bringen** (es weglocken aus seinen Mustern und Schienen)
- **Lust wecken aller Art** (riechen, schmecken, tasten)
- **es für neue Anreize öffnen** (Appetenzverhalten aller Art fördern; einfache Dinge genießen; Explorations- und Spielverhalten fördern; hinhören, hinsehen, hinspüren)
- **dem jungen kindlichen Viech Raum geben** (sich junges Verhalten zugestehen)
- **dem balzenden Viech Raum geben** (Flirtverhalten; Charme pflegen)
- **Körperempfindungen intensivieren und lebendiger werden** (sich spüren – ohne Bewertung; body scan; atmen; singen, brummen; den eigenen Bewegungen nachspüren und vertrauen); **Körpertherapien** (Singen; Feldenkrais; Grinberg;

Osteopathie; Massage; auf Kur gehen; Schwimmen; Chi Gong; Autogenes Training; Sport)

- **Gegenkräfte im Körper aktivieren** (Dehnen zusammengezogener Muskeln; Stimme vertiefen (Zwerchfell aktivieren); Schultern nach unten fallen lassen; Breitstellen und den Brustbereich öffnen; die Mundwinkel leicht leicht nach oben ziehen; Blickkontakt halten)
- **auch Medikamente können helfen** (Antidepressiva; Tranquilizer bitte nur auf ärztliche Beschreibung nehmen; manchmal sind sie Voraussetzung um all das andere tun zu können)
- **und natürlich Psychotherapie** (in diesem Fall um sich einen behütenden Umgang mit sich als biologischem Lebewesen erlauben zu können)

FRAGE: WER ODER WAS REDET DA ALLES MIT?

Hier geht es um das Sprechen und Denken, also letztlich um das soziale Gerede, mit denen das Ich sich identifiziert, das es also in sich hinein nimmt und zu dem es „ich“ sagt. Die Identifikation mit bestimmten Gedanken und Sätzen erzeugt einen Verstehens- und Bewertungsrahmen für Urteile, hält eine Ordnung fest, erschafft eine geistige Welt, in der das menschliche Lebewesen lebt und die ihm nicht nur helfen, sondern ihm auch schaden kann. „Viech“ und „Denken“, „Leib“ und „Geist“ wirken stark aufeinander und beeinflussen sich gegenseitig – die Furcht des Viechs produziert ängstliche Gedanken und die ängstlichen Gedanken erschrecken das Viech. Anders gesagt: die Angst, die im Denken erscheint, erklärt und begründet die diffuse Furcht, die sich im Körper vorfindet. Bilder, Bewertungen und Worte wirken auf Zustände, Handlungen und soziale Beziehungen. In einer bestimmten Form über die Angst zu denken und zu sprechen, erzeugt weitere Angst.

Die geistige Welt eines Menschen ist – metaphorisch gesehen – eine Art Blase rund um das in der Welt ausgesetzte menschliche Lebewesen, das sich – im Unterschied zu anderen Tieren – seiner Zerbrechlichkeit und Sterblichkeit und der der anderen bewusst geworden ist. (An der Wurzel vieler Ängste steht oft die Todesangst bzw. die Angst vor dem Sterben naher Menschen.) Die gedankliche Blase will etwas schützen und erhalten. Sie reaktiviert aber auch elterliche Reaktionen auf die Angst des Kindes. Das ganze Gerede und Gedenke rund um die Angst herum tut nicht immer gut. Es führt zu Ärger, Missverstehen, Dramatisierung, Beschämung, Sorge und zu diversen Bestrafungs- und Selbstbestrafungsaktionen. Das Problem besteht u.a. auch darin, dass die Empfindungen nicht einfach abklingen können, sondern über Denken und Sprechen und diverse Bilder und Vorstellungen aufrechterhalten werden.

Das Erleben des so genannten **„inneren Kindes“** ist von jenen Erfahrungen geprägt, die der Mensch in den frühen Jahren seiner Lebensgeschichte gemacht hat. Es orientiert sich an einer Lebenslage, die es nicht mehr gibt und an einer oft noch recht unreifen geistigen Verarbeitung. Das innere Kind fühlt sich dann eben wie ein richtiges Kind – jung, ausgesetzt, ausgeliefert, orientierungslos, unwissend, unreif, ohnmächtig, abhängig und verwirrt. Unabhängig von der aktuellen Lebenswelt des Erwachsenen hat es immer noch Angst, von nahen Bezugspersonen verlassen oder aus der Gruppe ausgestoßen zu werden, Gewalt ausgesetzt zu sein, gequält, erniedrigt, überfordert oder ausgehungert zu werden. Und es verhält sich dann auch wie ein Kind in der entsprechenden Situation – es wird gelangweilt und depressiv oder borstig und aggressiv; es zeigt sich brav, angepasst und schreckhaft oder verweigernd, trotzig, schlimm und kämpferisch. Ein Teil des erwachsenen Menschen ist hungrig geblieben oder eingesperrt worden, konnte in einer bestimmten Lebensphase nicht lebendig sein, sich nicht gut entwickeln, wurde verletzt und vernachlässigt. Dieser Teil verarbeitet Reize gemäß junger Muster und trägt Erinnerungsspuren zutiefst berechtigter Sehnsüchte in sich, die aber in der Gegenwart des erwachsenen Lebens oft nicht mehr erfüllt werden können.

Menschen nehmen sich selbst und einander in den **Blick**. Man wird ständig angesehen und ist potentiell immer dem Blick einer Umgebung ausgesetzt, deren Erwartungen und Normen man nicht entspricht. Der Blick der Umgebung ist von Urteilen und Vorstellungen und diverser gesellschaftlicher Gerede geprägt und er wirkt auf den, der angesehen wird. Ungut angesehen zu werden, mag niemand. Bei vielen Tieren konstituiert der direkte Blick der anderen deren Dominanz – es darf nicht entsprechend zurückgeblickt werden, wenn ein Angriff vermieden werden soll. Menschen haben aus diesem Phänomen die Angst vor dem „bösen Blick“ entwickelt, die als weltweite Universalie eine Fülle an Umgangsformen und Abwehrritualen hervorgerufen hat. Der „böse Blick“ macht klein und abhängig, führt zu einer Auflösung der eigenen Ich-Integrität und unabhängigen Urteilsfähigkeit und damit zu Depersonalisationsstörungen im weitesten Sinn. Er ist ein beschämender Blick, der menschliche Lebewesen zappeln, sich im Kreis drehen, an sich nagen oder sich in dumpfe Teilnahmslosigkeit zurückziehen lässt. Über den „bösen Blick“ der sozialen Umgebung hinaus, spiegeln Menschen in ihren Reaktionen außerdem den eigenen Blick auf sich selbst. Anders gesagt: Menschen reagieren nicht nur darauf, was sie an sich selbst sehen, sondern auch wie sie sich anschauen. Zuweilen sind sie umgeben von „Stimmen und Blicken“, die sie beobachten, hetzen, missverstehen und einsperren. Aus therapeutischer Sicht handelt es sich dabei um Gedankenkomplexe und Diskurse, die sich in bestimmten Situationen aus dem Zusammenspiel der biologischen, psychischen und sozialen Ebene eines menschlichen Individuums ergeben. Interpretation und Urteil solcher Gedanken eines menschlichen Individuums schaffen in seinem Milieu Kälte und Wärme, Stress und Ruhe, Angst und Entspannung. Viele dieser „Blicke und Stimmen“ konstituieren mittels ihrer Kriterien für Zufriedenheit und Unzufriedenheit eine geistige Welt, die sich zutiefst unangenehm erweist. Im Inneren eines solchen Menschen tobt und quält es dann, er leidet unter seinen eigenen Gedanken über sich und versackt in Resignation, findet keine Möglichkeit, aus der spezifischen Dynamik solcher Gedankenkomplexe auszusteigen. Es ist wichtig herauszufinden, welches Gerede, welche Impulse, Gedanken, Blicke auf mich selbst, welches Selbstverhältnis mir schadet, was ich davon als fremd betrachten und aus mir ausschließen bzw. auf Distanz halten möchte.

FRAGE: WEM VERTRAUE ICH?

Leben ist in seinem Wesen dadurch gekennzeichnet, dass es sich Hüllen baut, sich Schicht um Schicht dort umhütet, wo etwas zusammen gehalten und zusammen gewoben und anderes abgeschirmt und draußen gelassen werden soll. Es werden Membranen, Häute, Gewebe, Grenzen unterschiedlicher Art gebildet. Das Veränderte wird entfernt, das Vorgesehene weiter erzeugt, das Unnötige ausgeschieden. Das einzelne Lebewesen muss geeigneten Abstand wahren, sich von seiner Umgebung abschirmen und sich ihr gleichzeitig dosiert öffnen. Die Unterscheidungen zwischen Innen und Außen, dem Dazugehörenden und dem Fremden, dem Bewahrenswerten und dem Aufzulösenden werden so zu einer ständigen Aufgabe.

Eine der Hüllen menschlicher Lebewesen ist ihre geistige Welt. Auch hier wird fremd Erlebtes draußen gehalten und das vertraute Eigene erhalten i.S eines geistigen Immunsystems, das sie von manchen Einflüssen (Gedanken, Gerede, Interpretationen, Bewertungen usw.) abschirmen soll, die ihnen anscheinend nicht gut tun. Die geistige Welt ist beeinflusst vom jeweiligen Sozialisationsumfeld, von der Kultur, der sozialen und gesellschaftlichen Umgebung, den persönlichen Bedürfnissen, Ablehnungen, Ängsten und Präferenzen. Manche Menschen finden sich in einer geistigen Welt vor, die sie gefangen hält, hetzt, stört, quält, straft, ihnen und ihrer Eigenart jedenfalls nicht gemäß scheint. Manchmal entwickeln sich auf diese Weise eigenartig erstarrte Gedanken-Zustands-Komplexe, die ihrer Wirkung nach den Eindruck „böser Geister“ erwecken. Sie denken in abwertender, vorwurfsvoller und beschämender Weise über den Menschen, halten an Erwartungen und Vorstellungen fest und generieren im Zusammenhang damit v.a. auch Verlustängste, diverse Starrheiten, Zwänge und Einengungen und ein schlechtes Selbstverhältnis. Oft fordern sie eine schnelle Bereinigung jeder Störung und verleiten damit zu Dramatisierungen oder vorschnellen Beschwichtigungen und zu gewalttätigen Zwangsmaßnahmen sich selbst und anderen gegenüber.

Ich bin der Ansicht, dass das biologische Lebewesen (mit seinen diffusen Bedürfnissen und Impulsen) und der Geist (das Denkende und Redende sowie der internalisierte soziale Diskurs) alleine nicht zurechtkommen, weil sie sich oft gegenseitig stören, sich widersprechen oder beeinträchtigen bzw. aufschaukeln. Es entwickeln sich Ambivalenzen und entweder-oder Dualismen. Das Behütende im eigenen Geist (das reflektierende Bewusstsein) ist das Dritte im Bund, das hier eine Balance schaffen und gestalten kann. Man könnte auch Bewusstsein, Selbst, Gewissen, „das eigene Gute“, weiser Teil, Gott oder etwas anderes dazu sagen oder es als Blick von außen auf sich selbst sehen.

Das Behütende hat zwar auch mit dem Denken zu tun, aber nicht nur – es bezieht seine Informationen auch aus anderen Bereichen (z.B. aus dem Körper, aus dem Reden anderer Menschen, aus Ideen, Wissensinhalten, Erinnerungen, Erfahrungen aller Art). Damit es gestalten kann, muss es sich von den beiden anderen Kräften unterscheiden - es kann weder mit den Impulsen des Menschen, noch mit seinem Denken vollständig

identifiziert sein. Es ist die Kraft, die hilft, bewusst zwischen innen und außen, dem eigenen und dem anderen zu unterscheiden. Unterscheidung der Geister und Gestaltung der Impulse ist seine Aufgabe. Das Behütende kann entscheiden, welche der Impulse und Diskurse es als ich-zugehörig anerkennen und welche es als bloß externe Einflussfaktoren betrachten will. Aus meiner Sicht ergibt sich aus dieser Fähigkeit, den Ehrentitel „Ich“ bewusst vergeben bzw. auch aberkennen zu können, was als menschliche Gestaltungsmacht und Freiheit gesehen werden kann. Wenn dieser Prozess der Auseinandersetzung mit sich selbst gelingt, entwickelt sich zwischen Behütendem und Leiblichen eine Intuition, die stimmig ist. Zwischen Behütendem und Denken entwickelt sich eine Urteilskraft, die mit der Lage und mit dem ganzen Menschen in Einklang steht. Das ermöglicht dann eigenständige Handlungsfähigkeit aus der Kraft des eigenen Wollens heraus. Dieses wirkt lebendig, offen, echt, kraftvoll, ermöglicht Positionierung und stärkt im sozialen Kontakt. Man könnte im Sinn einer Metapher auch sagen, dass die Funktion des Behütenden um das geistige Immunsystem des Menschen besorgt ist. Probleme entstehen z.B. bei überschießenden Immunreaktionen (Abschottung von allem Befremdlichen), Autoimmun-Erkrankungen (man wird zu seinem eigenen Feind und wendet sich gegen sich selbst) und Immunschwäche (man lässt alles zu sich herein, auch das was gar nicht gut tut). Funktioniert dieses Immunsystem aber, dann ergibt sich aus diesem behütenden Element in der eigenen Person ein innerer sicherer Bezugspunkt bzw. „Ort“, an dem der Mensch Beheimatung findet. Das Behütende kann als eine Art Resonanzkörper gesehen werden, der in Schwingung gerät, wenn stimmige äußere und innere Einflüsse mit ihm in Verbindung treten. Dann wird nicht mehr viel nachgedacht, sondern intuitiv und sicher geurteilt und gehandelt. In der Gesamtheit tritt das Wesen eines Menschen hervor und mit anderen in Kontakt. Es ist authentisch, spontan, ganzheitlich und vermittelt Momente des Glücks, der Liebe und des Verstehens. Die vorher notwendige Aufspaltung der Kräfte verliert an Bedeutung – Behütendes und Viech (Animalisches), Behütendes und Denken, Denken und Viech fügen sich zusammen und werden wieder „eins“ i.S. eines guten, selbstverständlichen Kontakts. Daraus ergibt sich Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit – und damit im Zusammenhang mehr Präsenz und weniger Angst.

- **Material** bei der Unterscheidung der Geister sind Impulse, Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Wahrnehmungen, Gerede, Geschriebenes, Erzähltes, Vorstellungen, Bewertungen, Urteile usw..
- **Kriterien** bei der Unterscheidung der Geister können u.a. sein: Weite, Beweglichkeit, Stärke, Großzügigkeit, Frieden, Geduld, innere Reife, Vertrauen, Hoffnung, Liebe, Lebendigkeit, Kraft, Klarheit, Harmonie, Ordnung, Mitte, Einheit (z.B. mit bestimmten Werten in sich selbst).

WIE KANN DAS DENKEN HELFEN?

- Über anderes Denken und Sprechen können diffuse Emotionen und Empfindungen mit Bildern und Texten versehen werden (der Angst einen Namen geben, ein Gesicht, ein Bild, sie sich vorstellen; sie zeichnen; mit ihr reden; dialogisch schreibend sich unterhalten; ihr antworten mit der eigenen behütenden Stimme; ihr in Ruhe zuhören – aber nicht „ich“ zu ihr sagen). Dadurch werden die Emotionen begreifbarer und werden distanzierter erlebt (Traumabearbeitung). Sätze, Schemen im eigenen Hirn, die abreißen, in der Luft stehen bleiben und nicht orientieren, können zu Ende gebracht und damit abgeschlossen werden. Wenn endlich etwas verstanden wurde, fließt die Energie wieder; es ergibt Sinn, fühlt sich besser an; es wird vernünftig geordnet und orientiert.
- Es kann aus dem Teufelskreis der Gedankenschleifen, Lügengeschichten, Alpträume, falschen Hoffnungen herausholen (indem man sich ent-täuschen und desillusionieren lässt).
- Es kann dabei helfen, anders über die Empfindungen und Erlebnisse zu reden
- Es kann nahe legen, sich für die Veränderungen in der eigenen Welt zu interessieren (z.B. weil sie neue Erfahrungen ermöglichen).
- Es kann an andere gedankliche Welten erinnern, wo man schon einmal war und sich wohler gefühlt hat.
- Es kann daran erinnern, dass man erwachsen ist und Gestaltungsmöglichkeiten hat (eben nicht mehr so ohnmächtig ist wie als Kind); das innere Kind behüten bedeutet, von seinem Erleben Abstand zu nehmen (sich erinnern, dass man erwachsen ist) und gleichzeitig Kontakt dazu aufzunehmen, es zu verstehen.
- Es kann einem erlauben, zu genießen was da ist (das was man gerade hat), Sehnsüchte und Hoffnungen auf Erreichbares richten und im Hier und Jetzt zu leben.
- Es kann einem auch erlauben, Sorgen und diverse Aufgaben zu verschieben und sich damit von Stress und Druck zu befreien (indem man sich z.B. immer wieder die Frage stellt: „Muss das denn jetzt (unbedingt) sein?“)
- Es kann dazu anregen, wieder mit anderen Menschen in Kontakt zu treten (um sich von ihnen bei einengenden Mustern unterbrechen und heraushelfen zu lassen). Eine Beschäftigung mit anderen Menschen, die sich nicht primär an Bildern und Vorstellungen über sie orientiert, sondern an ihrer wesenhaften Gegenwart, ermöglicht in der Regel auch konkret Erreichbares.

GEFAHREN BEI DER AUFGABE, SICH SELBST GUT ZU BEHÜTEN

- Der Mensch lässt sich in die Dynamik zwischen seinem leidvollen Erleben und seinem Denken hineinziehen und kennt sich nicht mehr selbst und nicht mehr aus.
- Er handelt und lernt nicht eigenständig, sondern folgt passiv irgendwelchen vorgegebenen Ideologien.
- Er übergibt seine Stimme an andere Menschen und macht sich von ihnen abhängig.
- Er biedert sich an, folgt diversen Abhängigkeiten, Strategien und dem Gerede, das ihn umgibt und lässt sich davon vernebeln.
- Er wendet sich gegen sein „Viech“ oder gegen sein „inneres Kind“ - oder verwöhnt sie, lässt sich von ihnen gängeln.
- Er wendet sich gegen sein Denken – oder übernimmt es ohne reflexive Distanz.
- Er flüchtet (in die Leere, ins Nichts, in die Depression, Sucht, Transzendenz, Ablenkung, Ohnmacht - in Suizidversuche unterschiedlicher Art).
- Der behütende Umgang mit sich selbst führt nicht zu mehr Du-Bezogenheit und zu einer stärkeren Verankerung im Alltag, sondern entartet zu egozentrischer Selbstbeschäftigung und zum Abheben von der Wirklichkeit. („ichen“)

GEISTIGE EINFLÜSSE

Das Behütende in einem Menschen braucht entsprechende geistige Nahrung, die es in der Haltung des Vertrauens zu sich selbst und zu anderen bestärken kann. Das ist vor allem dann wichtig, wenn das eigene Denken und die soziale und gesellschaftliche Umgebung von Angst und einengenden Vorstellungen bestimmt sind. Hilfreiche geistige Einflüsse sind aus meiner Sicht durch folgende Merkmale charakterisiert:

- Sie vertrauen der gestaltenden Kraft, die in den Menschen wohnt
- Sie wenden sich dem Leben zu, so wie es sich gerade zeigt, und respektieren es
- Sie misstrauen normativen Festlegungen und stellen Vorstellungen in Frage, welche die geistige und körperliche Beweglichkeit einengen
- Sie fördern eine Haltung der Lebendigkeit und inneren Stärke

TIPPS UND TRICKS

REDDEMANN:

- Umgang mit Angst: Akzeptanz der Bedürfnisse des biologischen Lebewesens/ Körpers; Akzeptanz der Sterblichkeit; Bewusstmachen des gegenwärtigen Moments; Trennung von Furcht und Angst; achtsames Wahrnehmen; Externalisieren eines jüngeren Ichs, dem die Angst gehört; ich bin mehr als meine Angst; sich Dinge schaffen, die Sicherheit geben; Bewegung (Fluchtimpuls aufgreifen)
- Umgang mit Niedergeschlagenheit: sich auf die Spur kommen, wie man denkt; Wegkommen von Verallgemeinerungen; achtsames Wahrnehmen; ich bin mehr als meine Niedergeschlagenheit
- Umgang mit Wut: Unterscheidung genuine Wut (bleib mir vom Leib) und Wut als Schutz vor unangenehmeren Gefühlen (da hilft Kontakt mit der Wut nicht); einfach rauslassen hilft nicht; sich bewusst machen; Ausdrucksmöglichkeiten suchen; mit sich sprechen oder sich schreiben; Vogelperspektive
- Humor entwickeln: das Erlebte als Geschichte eines anderen betrachten; sich plastisch vorstellen, wonach dem biologisches Lebewesen ist und was es gerne täte
- Mit Konflikten fertig werden: sie als Teil des Lebens akzeptieren; Interesse und Neugier; wieder in Verhandlung gehen; Humor
- Loslassen: nicht vorschnell! – zuerst feststellen: was will ich und was brauche ich?; man kann es nicht machen – nur Bedingungen schaffen, die es erleichtern; sich in Vertrauen ins Leben üben; Selbstwert stärken (um seinen Wert weniger an Dingen und Menschen fest zu machen); Interesse für einen Neubeginn; Dinge vollenden (kleine und große)
- Umgang mit Trauer: anerkennen dass es einen Grund gibt zu trauern; sich etwas holen, das hilft die Emotionen stärker zu empfinden (Musik); Weinen; Zeiten des Trauerns einplanen; sich Zeit lassen; persönliche Trauerrituale – auch beim Beenden von Trauer
- Umgang mit dem Klagen: einen Ort/ ein Gegenüber für die Klage finden; Klagen in Wünsche verwandeln (sie sich sagen – dann loslassen)
- Selbstwert verbessern: sich sagen, dass ich meinen Wert nicht beweisen muss (aus Eigenschaften und Leistungen kommt kein stabiler Selbstwert!); sich selbst immer wieder willkommen heißen (Liebe); Fehler als Stärken betrachten
- Grenzen setzen: wir sind alle gleich viel wert; die anderen sind genauso geschützt wie wir – wir schaden ihnen nicht; Klar: jeder ist mit sich beschäftigt – deshalb darf ich es auch
- Umgang mit Schmerzen: dem Körper/ Viech vertrauen; zu wem in mir gehört dieser Schmerz? (jüngeres Ich?); sich Zeit für den Schmerz nehmen

(Schmerzsprechstunde); Konzentration auf schmerzfreie Bereiche und Zeiten; Hinatmen/ Veränderungen bemerken; in den Herzbereich hinatmen – wie fühlt es sich an/ was denkt es dazu?

- Dem inneren Kind (Viech) helfen: es bemerken; es an einen sicheren Ort bringen; freundlichen und regelmäßigen Umgang mit ihm pflegen – sich mit ihm vertraut machen; sich auch an glückliche Kindheitssituationen erinnern; das Erleben des Kindes spüren (SK: Alice Miller lesen)

NIETZSCHE: GEGEN DEN GEIST DER SCHWERE UND GEGEN DAS RESENTIMENT

- Kampfgeist/ Beißen statt schlucken
- Amor fati (die Liebe zum eigenen Schicksal; so leben, dass ich sagen kann, ich wollte es so)
- Schreckliche Wahrheit (mit der ewigen Wiederkehr des Gleichen rechnen)
- Stolze Gelassenheit – der Philosoph als Künstler, der durch viele Krankheiten gegangen sein muss
- Kein ewiger Wille, sondern der Zufall bestimmt was geschieht

JESUANISCHES:

- Besitzlosigkeit – Freiheit (von – zu)
- Großzügigkeit – Unabhängigkeit, Souveränität
- Vertrauen – Hoffnung, Geborgenheit
- Liebe – Offenheit, Interesse für das was gerade da ist
- Unbefangenheit – Freiheit von Scham und Schuld; ein Kind werden
- Achtsamkeit – das Reich Gottes ergibt sich im gegenwärtigen Moment und auf dem Boden der Dinge
- Dankbarkeit – für das was schon stattgefunden hat; was also nicht mehr genommen werden kann

ALLGEMEIN:

- soziale Einbindung/ soziales Netz (Hilfearten – wer wofür)
- billige, einfache, ständig verfügbare Freuden suchen (Natur, Bewegung, Singen, Meditation/ Stille, Körperkontakt, Kreativität, Essen, Trinken, Spüren)
- die Hüllen pflegen (von außen nach innen – den Wohnraum, die Kleidung, Haut, den Körper, die Seele)