

Lebendig aus dem Sumpf

Dr. med. Irmgard Federer, 2007; Vortrag am HSI, Institut für Systemische Weiterbildung, Heidelberg

Einleitung

Das Buch von Watzlawick, „Münchhausens Zopf“ ist Ihnen wohl bestens bekannt. Watzlawick repräsentiert für mich das Bewusstsein, Konstruktionen zu erkennen und sie zu verändern, um damit die Wirklichkeit zu verändern.

Woran merken Sie, dass es Zeit ist, eine Konstruktion zu verändern? Woran merken Sie, dass Sie die Konstruktion sinnvoll verändert haben? Woran merken Sie, dass es Zeit ist, zu sein oder zu handeln, das alte zu bewahren oder Neues zu entwickeln?

Woran merken Sie, was Sie wollen?

Woran wissen Sie, dass Sie Hunger haben? Wer von Ihnen schaut auf die Uhr und wer spürt es? Wo in Ihrem Körper spüren Sie Freude? Wo spüren Sie Schreck? Wo spüren Sie, was Sie wirklich wollen?

In meinem Beitrag möchte ich eine für mich neue Möglichkeit zeigen, wie der Konstruktivismus mit der Intelligenz des Organismus in Resonanz kommt. Diese wortlose Ebene steckt voller Informationen. Durch die Integration der konstruktivistischen Ebene mit der Ebene des Organismus wird der Freiheitsgrad beider Systeme eingeschränkt, dafür entstehen neue Fähigkeiten, das Leben zu gestalten.

Bewusstwerden einer neuen Möglichkeit

Das Auftauchen der neuen Möglichkeit fing mit einer grossen Welle an, die mich zu Boden warf.

Vor 20 Jahren kam unser 2. Kind mit einer Behinderung auf die Welt. Die vielen Konstruktionen, mit denen ich bis anhin mehr oder weniger bewusst durchs Leben kam, versagten. Ich war stumpf, freud- und kraftlos und schleppte mich mit schweren Beinen durch den mühsamen Alltag.

„Willst Du leben oder sterben“? um diese Frage kreisten meine Gedanken und ich erhielt keine innere Antwort wie ich mich das gewohnt war von unserem ersten Kind.

4 Wochen nach der Geburt- Simon war schwerkrank- tauchte plötzlich die ganz andere Frage auf. Vielleicht kann ich etwas lernen von Dir “? Gleichzeitig tauchte Simon in meinem inneren Bild als erwachsener Mann auf und sagte: „mir ist es egal, dass ich behindert bin. Du kannst die Chance nehmen, wenn Du willst.“

Zu meinem Erstaunen formierte sich in meinem dunklen schweren Herzen ein lebendiges etwas, klein doch deutlich unterscheidbar vom grossen Rest des dumpfen Körpers. Dieses kleine lebendige Etwas entsprach einem Ton „von ich will die Chance nehmen“. In meinem Kopf verstummten die „aber.“... und meine Beine zitterten vor Angst, es war klar, dass diese Entscheidung Gültigkeit hatte. Ich lenkte meine Aufmerksamkeit auf dieses kleine lebendige Etwas, ein innerer klarer Ort, weg von den wirren Gedanken und tat, was es zu tun gibt bei einem kleinen Kind.

Ein paar Stunden später tauchte der Gedanke auf: „Du bist genau richtig.“

Gleichzeitig durchströmte mich eine Lebendigkeit und eine Kraft; mein schwacher

Rücken richtete sich von alleine auf und Freude und Zärtlichkeit breitete sich in meinem Herzen aus. Endlich hatte ich den Draht zu Simon gefunden. Es war mir klar, dass das Kind sich nicht verändert hatte, wohl aber hatte ich andere Gedanken über dieses Kind. Ich war so beeindruckt über die schnelle Veränderung in meinem ganzen Körper, in meinem Gefühl und in meinem Denken, dass ich mich entschied, in Zukunft so über Simon zu denken, dass sich dieser innere Ort samt der guten Kraft formiert. Das ist einfacher gesagt als getan. War ich eifersüchtig oder traurig beim Anblick gesunder Kinder war diese Insel verschwunden. Mit dem Verschwinden der Insel war auch die zärtliche Beziehung zu Simon verschwunden. Durch das Fokussieren der Aufmerksamkeit auf die Körperstelle, in der dieses lebendige Etwas wäre, organisierten sich diese lebendigen Moleküle und damit, mikroskopisch klein, die zärtliche Beziehung wieder. Von da aus konnte ich auch mit der nötigen Distanz und Wachheit meine Gedanken und die sich damit verändernden „Körperlandschaften“ beobachten. Mit Hilfe der Körperwahrnehmung wurde mir bewusst, welche Konstruktionen, Wertsysteme und Handlungsmöglichkeiten für mich brauchbar waren und welche nicht.

Mutter-Kind Beziehung

Ich beobachtete natürlich nicht nur mich sondern auch Simon. Manchmal schaute er „geistig behindert“ in die Welt, manchmal war sein Blick klar und präsent. Mir war nichts wichtiger auf der Welt, als Simon aus dem abwesenden Zustand in den wachen Zustand zu locken. Die üblichen Kinderspiele hatten nicht immer dieselbe Wirkung. Manchmal halfen sie nicht, Simon aus dem Sumpf zu locken. Das Gute daran war, dass mir durch die regelmässig wiederkehrende, jedoch nicht planbare Zeit im Sumpf bewusst wurde, dass Simon und ich gleichzeitig im Sumpf waren und gleichzeitig herauskamen. Er war entweder schlaff und lahm oder widerspenstig, und ich war entweder kraftlos und deprimiert oder gereizt und nervös und die restliche Familie dementsprechend. Hatte ich meinen inneren Ort und die energiemobilisierende Idee gefunden, änderte das Verhalten von Simon – zudem tönte wieder die „Musik des Lebens“ in unserer Familie.

Für unsere Familie genügte der strahlende Blick von Simon als Motivation, all die Ideen umzusetzen, die ich auf diese Art herausfand. Die energiemobilisierende Idee waren manchmal neue Konstruktionen; so kam es zur Entstehung dieses Büchleins. Es konnten aber auch Spurenelemente oder das Erlernen einer neuen Technik oder die Reise an einen ganz bestimmten Kraftort oder die Anschaffung von Planetenstimmgabeln sein.

Beziehung zu anderen Kindern

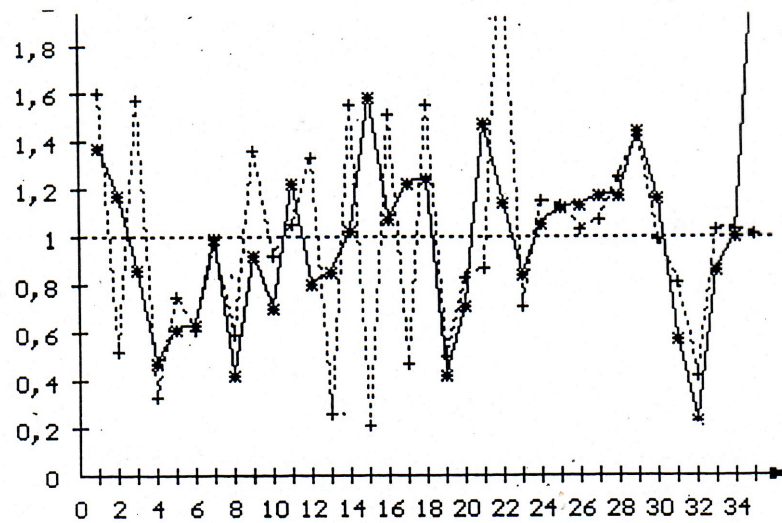
In meiner sehr zusammengeschrunpften Praxis kamen einige Kinder mit Down-Syndrom oder Schulschwierigkeiten und ich merkte bald, dass ich mit ihnen auf die gleiche Weise in Beziehung treten konnte wie mit Simon. Auf gleiche Weise heisst mit diesem lebendigen Ort im Herzen. Der einzige Unterschied bestand darin, dass ich mich bewusst entscheiden konnte, das Resonanzfeld, das diese Kinder ausstrahlten in meinen Körper hereinzulassen. Bei Simon hatte ich keine Wahl. Es passierte einfach. Mit dem Hereinlassen des Resonanzfeldes wurde das lebendige Etwas für einen Moment überschwemmt. Da meine Methode 1. Insel suchen, 2. Konstruktion suchen, die sich in **meiner** Mitte lebendig und kraftvoll anfühlt, sehr ungewohnt und selbstgestrickt war, wollte ich quasi objektiv dargestellt haben, dass durch das Ändern **meiner** Konstruktion sich etwas im **Organismus des andern** verändert. Die

Anschaffung eines Messgerätes, das auf nichtinvasive Weise ohne Schmerzen die Blutvolumenmenge und die Sauerstoffabgabe in den Kapillaren aufzeichnet ermöglichte mir, meine Arbeitsweise zu objektivieren.

Fallbeispiel, in welchem im System eines sogenannt geistig Behinderten Informationen für die Entwicklung der Zukunft verborgen sind

8-jähriges Mädchen

periphere Mikrozirkulation pMC 78,4%



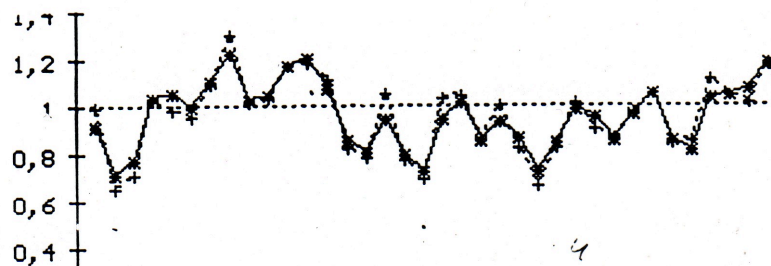
1) die Realität ist ideal, um den nächsten Schritt zu tun

2) loslassen des mechanistischen Weltbildes

3) die Wissenschaft ist geistig behindert, nicht die Kinder

4) statt Vorstellung getrennter Individuen besteht eine übergeordnete Koordination

periphere Mikrozirkulation pMC 98,8 %



Sie sehen die 2 Kurven von Kathrin, damals ein 8 jähriges Mädchen mit Down-Syndrom, Die Sauerstoffabgabe ist nicht optimal synchronisiert mit dem Blutvolumen in den Kapillaren, das ist ein Stresszustand. Nach dem Bewusstwerden der „korrekten“ Konstruktion, die bei mir immer mit einem mächtigen Stromfluss durch meine Mitte stattfindet und sich so den Weg ins bewusst sein bahnt, sind die beiden Kurven deckungsgleich. Das heisst, die Sauerstoffabgabe ist mit der Blutvolumenwelle in Resonanz. Der Stresszustand ist verschwunden.

Ein gesellschaftliches Resonanzfeld, das in Dissonanz mit dem Organismus steht, habe ich nur gespürt, nicht in Worte gefasst. Mit dem Herausfinden eines neuen gesellschaftlichen Resonanzfeld ist das alte Muster zwar gestört, die gesellschaftlichen Strukturen sind deswegen noch nicht neu. Was es heisst, eine neue Idee umzusetzen sehen Sie aus der nächsten Kurve. Dass die Schule Wirklichkeit geworden ist, sehen Sie aus diesem Prospekt.

Aus Fehlern lernen

Mit der Zeit hatte ich den Mut, nicht nur mit Kindern mit Down-Syndrom sondern auch mit anderen Patientinnen zu arbeiten. Ich war sehr fasziniert, als ich merkte, dass ich oft sowohl Allergien wie Rückenschmerzen durch erkennen und ändern eines gesellschaftlichen Resonanzfeldes, das mit dem Organismus dissonant war, auf diese Art zum Verschwinden bringen konnte. Allerdings wich die Faszination langsam und ein Ermüdungsgefühl machte sich bei mir mit einigen PatientInnen, bemerkbar. Ich stellte oft fest, dass der Organismus der PatientInnen neue Symptome erfand, wenn ein Symptom verschwunden war. Diese Patientinnen waren oft differenzierter in der Energiewahrnehmung als ich, sie spürten jeden Hauch in Ihrer Umgebung, waren „überfallartigen Attacken“ ausgeliefert, die ihre Körperlandschaft extrem verletzten und verfügten kaum über Möglichkeiten, ihre Autonomie wieder herzustellen. Erst mit den Jahren, erfuhr ich, dass Energie fließen kann, sogar durch die Mitte ohne das lebendige Etwas, bei dem der Ton „ich will“ mitschwingt. Dank dem Bewusstwerden dieses Unterschieds fing ich an, die PatientInnen zu fragen, ob Ihr Innerstes, ihre Seele, wenn es eine geben würde ihr Herz oder ihre Mitte dabei sei, wenn die Rückenschmerzen ins Zentrum der Aufmerksamkeit kommen. Zum Erstaunen der PatientInnen hatte dieses Innerste oft ein ganz anderes Anliegen, als den Wunsch, die körperlichen Beschwerden loszuwerden.

Mir wurde klar, dass die Leute in meine psychosomatische Praxis kamen mit der Erwartung, dass ich Ihnen die Schmerzen wegnehme. Indem ich das tat, schwächte ich bei manchen ihre Autonomie. Viele von ihnen sind durchaus fähig, ihre eigenen dissonanten Konstruktionen mit Hilfe ihrer guten Körperwahrnehmung zu erkennen und mit meiner Unterstützung Konstruktionen zu entwickeln, die in Resonanz sind mit ihrem Organismus und ihrem lebendigen Etwas. Zum Glück fing ich zu jener Zeit mit der Ausbildung in Heidelberg an.

Auf den Punkt bringen

das, was von der Fülle der Erlebnisse unberührt bleibt und doch so schnell verschwunden ist, ist dieses namenlose lebendige Etwas. Geben Sie ihm einen Namen, der für Sie brauchbar ist. Für mich war dieses Etwas lange Zeit Simon in mir; denn die permanente Frage an dieses Etwas war immer: was kann ich für Deine (Simon) Entwicklung tun. Das, was dann Energie in mir mobilisierte, tat ich. In diesem

Zustand hatte ich eine liebevolle klare Beziehung zu Simon, liebte die Welt und fühlte mich selber auch klar und autonom. War dieses Etwas weg, fühlte ich mich verloren und allein; Simon und die Welt war nur eine mühsame Last.

Nach 20 Jahren ist mir dieses lebendige etwas das wertvollste, das mir in meinem Leben begegnet ist. Ich kann damit eine Sicht und Handlungsweise entwickeln, die mit meinem Organismus in Resonanz ist. Unendliche Male habe ich erlebt, dass auf diese Weise immer genügend Energie mobilisiert wird für die Ziele, die mit diesem lebendigen Etwas in Resonanz sind.

Die Freiheit, die der Konstruktivismus im Denken bringt, das genaue Beobachten, die Eigenverantwortung für das eigene Denken und Handeln und die Kreativität sind für mich der Boden systemischer Arbeit. Dieser Boden ist eigentlich die Voraussetzung für das Entstehen dieses lebendigen Etwas. Das systemische Know how hat mir mein Suchen nach der passenden Konstruktion extrem erleichtert.

Meine ganze systemische Werkzeugkiste ist quasi griffbereit da. „Was kann ich für Ihre Entwicklung tun“, ist meine Grundhaltung. Wenn sich meine Mitte lebendig anfühlt, habe ich einen guten Draht zu den Klientinnen. Ich sehe, welche Intervention warum Sinn machen könnte, oder es fällt mir spontan ein Bild oder eine Idee ein, die die Geschichte der KlientInnen anders beleuchtet. Das Arbeiten ist sehr leicht und ich staune immer wieder, bei welchen Ideen mein Organismus Energie mobilisiert. Habe ich das lebendige Gefühl in der Mitte, im Extremfall sogar das kleine lebendige Etwas verloren, weiss ich, dass ich die Spur oder die Steuerung verloren habe. Das ist weiter nicht schlimm, denn ich habe ja aus der systemischen Kiste die eleganten Fragen:“ im Moment bin ich mir nicht sicher, ob wir an dem sind, was Sie brauchen können oder was Ihnen auf dem Herzen liegt. Wie sehen Sie das?“ lasse ich fast einen automatischen Suchprozess in meinem Gehirn ablaufen: Bilder, Ideen, Hypothesen Interventionen, Umkehrungen theoretische Konzepte, Resonanzfelder... das meiste lasse ich ziehen. Sollte sich mit einer Idee dieses lebendige Etwas organisieren, werde ich hellhörig, halte sie fest, betrachte sie genauer, fange an, Fragen in diese Richtung zu stellen. Auf diese Art habe ich eine interne Supervision in mir.

Ein neues Sinnesorgan?

Das lebendige Etwas ist für mich zu einer Art innerem Sinnesorgan geworden. Es zeigt mir, was Sinn macht. Gerade in den sinnlosesten, aussichtslosesten Situationen, die kein Mensch freiwillig wählt, gibt es die Impulse, in welche Richtung sich das Leben weiterentwickelt. Die können (müssen aber nicht) völlig anders sein als die regelmässig wiederkehrenden Rhythmen, wie zum Beispiel Ebbe und Flut, Schlaf-Wachrhythmus. Die äusseren Schichten im Organismus können sehr erschöpft sein, die Sehnsucht nach dem Bett ist gross, doch das lebendige Etwas, auf den ersten Blick irrational, zeigt mir, dass es Sinn macht, etwas anderes zu tun. In der Natur gibt es offensichtlich diese richtungsweisende innovative Intelligenz; dank ihr haben die verschiedensten Lebewesen die verschiedensten Fähigkeiten entwickelt. Warum sollte diese richtungsweisende Intelligenz nicht ins Bewusstsein kommen?

Ich habe versucht, das wortlose, manchmal nur mikroskopisch wahrnehmbare „Sinnorgan“ in Worte zu fassen. Worte verändern die Wirklichkeit. Ich bin überzeugt, dass in jeder gelungenen systemischen Therapie, nach der sich das Leben wieder sinnvoll anfühlt, eine körperliche Veränderung stattgefunden hat, egal, ob sie in Worte gefasst wird oder nicht. Ob die wertvollen und wirksamen Techniken, die wir in der systemischen Werkzeugkiste haben, situationsgerechter eingesetzt werden können mit Hilfe dieser gezielten Aufmerksamkeitsfokussierung auf Ihre Mitte, wird sich erst

zeigen, wenn Sie neugierig werden und anfangen, die wortlosen Informationen wahrzunehmen und zu deuten. Sobald Sie diese wortlose Ebene wahrnehmen und sie verändern können, verändern Sie gleichzeitig auch diese Eben bei Ihren KlientInnen. Und bei gewissen KlientInnen, nicht bei allen, fangen Sie an, die gleichen systemischen Fragen wie bis anhin, bezüglich dieser wortlosen Ebenen zu stellen. Ich hoffe, dass sich damit die Autonomie und die Verbundenheit zwischen den Menschen und der Natur harmonisieren kann.