

„LASS DER OHNMACHT FLÜGEL WACHSEN“

Ein Plädoyer für den bewussten Umgang mit existenziellen Gefühlen in der Supervision

von Katja Möller-Rumann

„Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt, und es ist immer ein Geschenk, sich mit ihm zu verbinden.“ (Marshall B. Rosenberg)

„Werden Sie genau in diesem Moment das Süße wie auch das Bittere akzeptieren, Geschichten vom Möglichen leicht nehmen und Autor oder Autorin Ihres eigenen Lebens sein, das Sie als sinnvoll und bedeutsam erachten und zu dem Sie jedes Mal, wenn Sie sich davon abwenden, wieder freundlich lächelnd zurückkehren?“ (Kelly G. Wilson)

Corona- Update

Das ist schon fast ein bisschen „spooky“ einen Artikel über den Umgang mit Ohnmacht zu schreiben und dann, kurz vor der Veröffentlichung, passiert Corona und alles was ich jemals zum Thema beobachtet und gelesen habe, scheint sich zu potenzieren. Tatsächlich finde ich im Umgang mit der Krise viele der beschriebenen Abwehrstrategien wieder. Vom „hamstern“ über krampfhaftige Lösungsorientierung (die Welt wird nach Corona eine bessere sein) bis hin zur Art und Weise des Informationskonsums spricht die Welt vor allem über Handlungen und Lösungen aber ganz wenig über die eigene Angst. Ist das nicht ein kleines bisschen verrückt?

Das Ungelöste –

Begegnung mit dem allgegenwärtigen Endgegner in der Sozialen Arbeit

Wir arbeiten in unsicheren Zeiten. Sowohl auf der Ebene von Weltgeschehen als auch im Setting der Leistungserbringung sozialer Arbeit wird unser Arbeitskontext immer komplexer. Die VUKA-Welt hat uns erreicht, Anforderungen durch neue Gesetzeslagen (Bundesteilhabegesetz, Pflegestärkungsgesetz), multiproblembelastete Klient*Innen, die Ökonomisierung der sozialen Arbeit, Fachkräftemangel, flotative und prekäre Beschäftigungsverhältnisse führen als subtiles Bedrohungsszenario in der Resonanz auf allen Systemebenen (Institution und Team, Selbst und Klientensystem) zur Aktivierung des Reptiliengehirns und lösen dort Unsicherheit, Ohnmacht, Angst, Hilflosigkeit aus. Ist unser Gefahrenabwehrsystem aktiviert, haben wir nur noch die Wahl zwischen Kampf, Flucht und dem Totstellreflex. Da Flucht und Kampf im Sozialen Miteinander nicht möglich sind, werden die störenden archaischen Impulse zumeist gelöscht, d.h. die vorhandene Emotionsenergie wird nicht freigesetzt, sondern unterdrückt. Aufgestaute Energie zu kontrollieren kommt einer enormen Anstrengung gleich. In der Konsequenz erstarrt der Organismus, erstarren ganze Systeme.

Existenzielle Gefühle sind ansteckend

Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, das ungeliebte „dynamische Trio“ existenzieller Gefühle führen direkt in die Untiefen persönlicher, existenzieller Erfahrung, ins Totenreich, dahin, wo sich niemand gerne aufhält. Gleichzeitig sind wir alle archetypisch über ein kollektives Gedächtnis für die Wahrnehmung von Gefahr verbunden, Ohnmachtserleben steckt an und aktiviert unbewusst das limbische System in uns allen, der Affekt ist – in individueller Ausprägung- immer gesammelt im Feld. Dieser Überlebensimpuls lässt sich auch bei Wildgänsen beobachten, von einem Wächtertier gewarnt, erheben sich ganze Versammlungen innerhalb von Sekunden in die Luft. Die Weitergabe dieses Impulses verläuft intuitiv. Gleiches geschieht auch bei uns, wenn wir mit ohnmächtigen Situationen konfrontiert sind. Der Autopilot springt an.

Wird dieser Vorgang nicht bewusst erlebt und reflektiert, unterbricht der empathische Selbstkontakt. Ich agiere ferngesteuert, innerhalb des Funktionsmodus, d.h. ich bin äußerlich funktionstüchtig, innwendig wirkt die aufgestaute Überlebensenergie im Verborgenen. Ich bin nicht mehr kongruent, habe meinen emotionalen Kompass verloren, agiere verloren auf der Metaebene.

Obgleich Sozialarbeiter täglich mit Ohnmachtsszenarien konfrontiert sind und diese oft auch zu verbalisieren wissen, erlebe ich in der Praxis in der Grundtendenz eine Vermeidung von bewusster, ganzheitlicher Auseinandersetzung mit der erlebten Resonanz. Oft gibt es stattdessen den ausgeprägten Wunsch nach Lösungsorientierung – dieser ist zwar grundsätzlich verständlich gleichzeitig, jedoch gibt es oft keine greifbare Lösung, da diese außerhalb des möglichen Einflussbereichs liegt. Wut und Ärger kommen auf, Lösungs- und Veränderungserwartungen werden formuliert und adressiert. Das eigene, ohnmächtige Gefühl bricht sich in der gemeinsamen Katastrophisierung Bahn, möchte mit Gewalt an die Oberfläche, kommt aber auf der sensorischen, selbstempathischen Ebene nicht vor, weil es als persönliche Kapitulationserklärung erlebt werden würde? Weil sich niemand auf diesem Feld gerne aufhält?

Das permanente verbale, gegenseitige triggern von Ohnmacht, löst diese jedoch nicht auf, sondern hat die gegenteilige Wirkung. Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit verengen den Blickwinkel im Sinne einer Selbsthypnose (Problemtrance) und lassen Systeme in ihrer eigenen Überlebensenergie erstarren. So entstehen noch mehr Ohnmacht und Frustration oft auch auf Seiten der Berater*Innen. Diese verstärkt noch größere Auflösungssehnsucht – ein Teufelskreis.

Auch Supervisor*Innen gehen als Teil des Systems ebenfalls in diese existenzielle Resonanz. Oft ist auch von fachlicher Seite der Impuls, hier nicht vertiefend tätig zu werden. Zum einen möchte man die Problemtrance nicht noch verstärken und auftragsgemäß lieber in Richtung Lösung arbeiten, zum anderen steht einem hierbei womöglich auch das eigene Ohnmachtserleben im Weg, das man schnellstmöglich wieder verlassen möchte.

Liebevolle Hinwendung statt Abkehr – Umarme Deine Ohnmacht

Ich habe Verständnis für alle die Ohnmacht abwehrenden Strategien, halte es aber für prozentscheidend, einen alternativen Weg einzuschlagen – dahin, wo es weh tut.

Als Expertin für den Prozess ist es meine Aufgabe, einen Resonanzraum für die „existenziellen Drei“ zu schaffen. Sie sind ja eh schon da, sitzen mit am Tisch und wollen gewürdigt werden, sonst kleben sie an einem wie ein lästiger Kaugummi unter dem Schuh.

Bei der Begegnung mit in Überlebensenergie erstarrten Systemen kann es in der begleitenden Supervision nicht mehr vordergründig um Lösungsorientierung gehen, sondern erst einmal überhaupt um Orientierung durch einen konstruktiven, d.h. bewussten Umgang mit den Affekten im Feld.

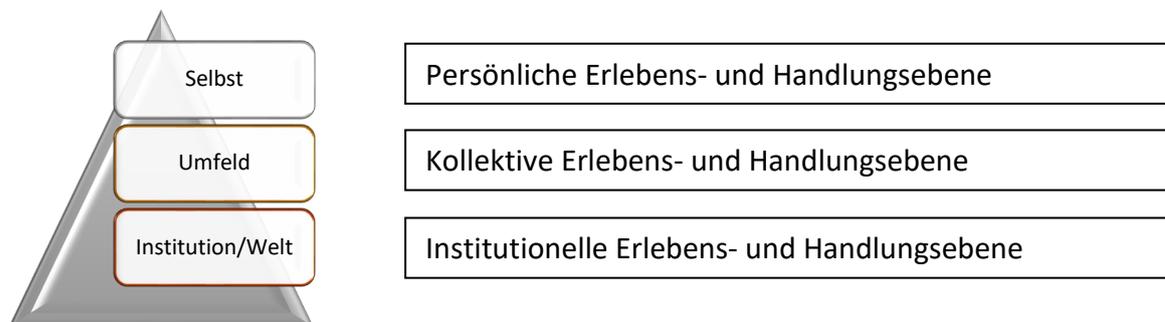
Als hilfreich in der Begegnung mit Erstarrung hat sich aus meiner Erfahrung eine achtsame, Gegenwartsorientierung als Fokus, d.h. es gibt einen bewertungsfreien, offenen, empathischen, lösungsfreien Raum und Zeit für Begegnung.

In diesem Raum gibt eine Anerkennung und Würdigung, von dem was jetzt gerade ist auf allen drei Wahrnehmungsebenen (Körper, Gedanken, Stimmung). Die Idee hierbei ist, der Emotion/ dem Affekt zunächst einfach physiologisch nachzuspüren, dann den Bedeutungskontext zu eruieren und letztlich eine Neubewertung zu initiieren. Die Neurowissenschaftlerin Dr. Jill Bolte Taylor schreibt dazu in ihrem Buch „My Stroke of Insight“ von der 90-Sekunden-Regel. Nach ihr hat jede Emotion einen biochemischen Lebenszyklus von 90 Sekunden. Lassen wir diese zu, ohne zu kämpfen und ohne sie gedanklich neu zu stimulieren – wird die Emotion ähnliche einem Gewitter in dieser Zeit entstehen, ihren Höhepunkt erreichen und dann vorüber ziehen.

Der Ohnmacht nachspüren - Supervision als Resonanzraum für die existenziellen Drei.

In unserem Welterleben erfahren wir ständig emotionalen Niederschlag. Supervision sollte einen Raum dafür bieten, zunächst **das eigene Erleben** anzuerkennen und in Bedürfnisse zu übersetzen, sich dann **den sozialen Kontext** (Institution, Team, und Klientensystem) gleichermaßen wertfrei zu erschließen – jedes Handeln folgt einer subjektiven Logik- sowie im dritten Schritt die Wellenbewegungen der Veränderung als momentan alltäglichen **Arbeits- und Weltkontext** anzuerkennen, zu akzeptieren, dass es nicht mehr wie früher sein wird, zu verabschieden was nicht mehr sein wird, den Schmerz zu fühlen, dann zu lernen, den Kopf über Wasser zu halten und zu beginnen, mehr und mehr auf den Wellen der Veränderung zu surfen.

Die drei Kontextebenen der Anerkennung von emotionalem Erleben-



Emotionale Resonanz und Deutungsgebung findet auf allen Ebenen jederzeit statt. Im Supervisionsprozess gilt es, das Resonanzsystem in seiner aktuellen Funktion zu erfassen, Erstarrung zu identifizieren und im Folgenden zu verflüssigen.

Ohnmacht verstehen - Die Phänomenologie von Erstarrung

„Wenn ein Organismus, ganz gleich welcher Art, eine überwältigende, tödliche Gefahr wahrnimmt mit geringer oder ganz ohne Aussicht zu entkommen, besteht seine biologische Reaktion darin, zu erstarren und abzuschalten.“ (P. Levine 2010. S.44)

Dieser als tonische Immobilität bezeichnete Erstarrungszustand löst sich bei Menschen im Gegensatz zu Tieren nicht von selber wieder auf, sondern entwickelt sich unbearbeitet als

„Standardreaktion auf ein ganzes Spektrum an Situationen, in denen die eigenen Gefühle in Aufruhr geraten.“ (ebd.)

Erstarrung äußert sich vielfältig. Sie ist körperlich präsent, sie zeigt sich im nonverbalen Ausdruck durch die Körperhaltung, den Muskeltonus. Verbal versteckt sie sich in Wiederholungen von Zustandsbeschreibungen, in Bewertung und Anklage, im psychopathologischen Ausdruck von Resignation und Ohnmacht. Fast immer ist ein starker Leidensdruck für alle Beteiligten spürbar.

Sich aus der Starre zu lösen, bedeutet, selbstempathisch den eigenen Gefühlen zu begegnen, die aufgestaute Überlebensenergie wahrzunehmen und diese gleichzeitig bewertungsfrei da sein lassen ohne kognitiv zu verarbeiten, schafft es gleichermaßen, das eigene innere Erleben neu aus zu balancieren als auch den nötigen Frei-(Raum) für neue Erfahrungen auf der Handlungsebene.

Trotz des als großen Evolutionserfolg bewerteten kognitiven Überbaus der westlichen Welt filtern wir unsere Welterfahrungen nach wie vor unseren Empfindungen. Meldet das limbische System ein bedrohliches Erleben, funktioniert unser Handeln sogar instinktiv-affektiv – wir werden „ausgelöst“ und fahren im Fahrstuhl vom Neokortex über das limbische System bis ins Stammhirn, wo in Bruchteilen von Sekunden darüber entschieden wird, ob das Überlebensprogramm aktiviert wird. Falls wir auf eine vormals als existenziell bedrohlich abgespeicherte Erfahrung zurückgeworfen werden, bedeutet dies, wir reisen von der Gegenwart in die Vergangenheit, werden zurückgeworfen auf ein jüngerer Ich, spüren die kindliche Angst, Wut, Ohnmacht und sind zunächst handlungsunfähig. Jedes Individuum hat diese Angst-Leid-Wut-Schmerzflecken auf der inneren Landkarte. Manche davon wurden erfolgreich durchlebt und ins Geschehen integriert, andere als unlösbar bedrohlich in die letzte innere Ecke verbannt.

Resonanz –

Die Bedeutung eines „funktionierenden, offenen Wahrnehmungskanals“ in der Arbeit mit erstarrten Systemen.

„Menschen sind glücklich, wenn sie in einer resonanten Austauschbeziehung mit der Welt stehen.“ H. Rosa

Für die Begegnung mit Erstarrung braucht es zweierlei, zum einen ist es wichtig, sich über die zu erwartenden Resonanzphänomene (Gefühlsansteckung) bewusst zu sein, zum anderen braucht es zur Verflüssigung einen unmittelbaren Raum für das Erlebnisgeschehen im Innen und Außen. Wir sind über das gegenseitige Erleben miteinander verbunden, das ist gleichermaßen Teil des Problems in der Problemtrance und Teil der Lösung im achtsamen Umgang der Neurahmung.

Der Soziologe Harmut Rosa geht in seinen Büchern Beschleunigung (2005) und Resonanz- Eine Soziologie der Weltbeziehung (2019) der Frage nach, wie ein nachhaltiger, zufriedenstellender Gegenentwurf zur aktuellen Leistungs-, Beschleunigungs- und Wegwerfgesellschaft aussehen könnte. Resonanz ist hierbei nicht nur Kompetenz und Wert, sondern auch als Haltung im Welterleben zu verstehen.

„Was da draußen ist, berührt und bewegt mich“. H. Rosa

Ich erlebe mich folglich als der Welt zugehörig und stelle mich mit meinem Sinnsystem auf allen drei Wahrnehmungsebenen als Resonanzkörper zur Verfügung.

Wir erfahren von Resonanz auf drei Beziehungsebenen. Ich gehe in Beziehung mit Natur, Kultur, Dingen, Menschen und bringe gleichzeitig meine eigene innere Landkarte dazu in Resonanz:

„Wir haben Beziehungen zur Natur, zu Bäumen und Pflanzen und zu Dingen, wir haben Beziehungen zu anderen Menschen, und wir haben die Welt unserer eigenen Erfahrungen, Empfindungen, Wünsche und Nöte. Ich glaube, ein Leben gelingt, wenn diese Weltbeziehungen – subjektive Welt, Dingwelt und Sozialwelt – als resonant erfahren werden.

Anders ausgedrückt: Ich mache die Erfahrung, dass ich etwas bewegen kann und bewegt werde. Dass mein Tun in einem organischen Zusammenhang mit der Umwelt steht und etwas zurückkommt.“ (H. Rosa)

In einer resonanten Beziehung steht weder Absicht noch Funktion des Austausches im Vordergrund, stattdessen erlebe ich mich substantiell mit meiner Umwelt verbunden. Das ist Fluch und Segen zugleich. Zum einen erlebe ich die positiven Niederschläge der Erfüllung meiner Grundbedürfnisse wie Zugehörigkeit, Sinnhaftigkeit, Verbundenheit zum anderen nehme ich auch die unangenehmen Schwingungen der Umwelt auf.

Je synchroner der Austausch in Art und Weise und Inhalt, desto positiver fühlt sich das in mir an, das ist mittlerweile auch im MRT abbildbar. Das Erleben von Rhythmus, von Synchronität aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn.

Hartmut Rosa formuliert Resonanz als menschliches Grundbedürfnis und beklagt gleichzeitig die Resonanz- und Beziehungslosigkeit als Phänomen unserer modernen Leistungsgesellschaft und eine wesentliche Ursache für Stress- und Burnouterleben im Arbeitskontext.

Alle Menschen möchten haben die gleichen Grundbedürfnisse und möchten sich positiv miteinander und mit der Welt verbunden fühlen.

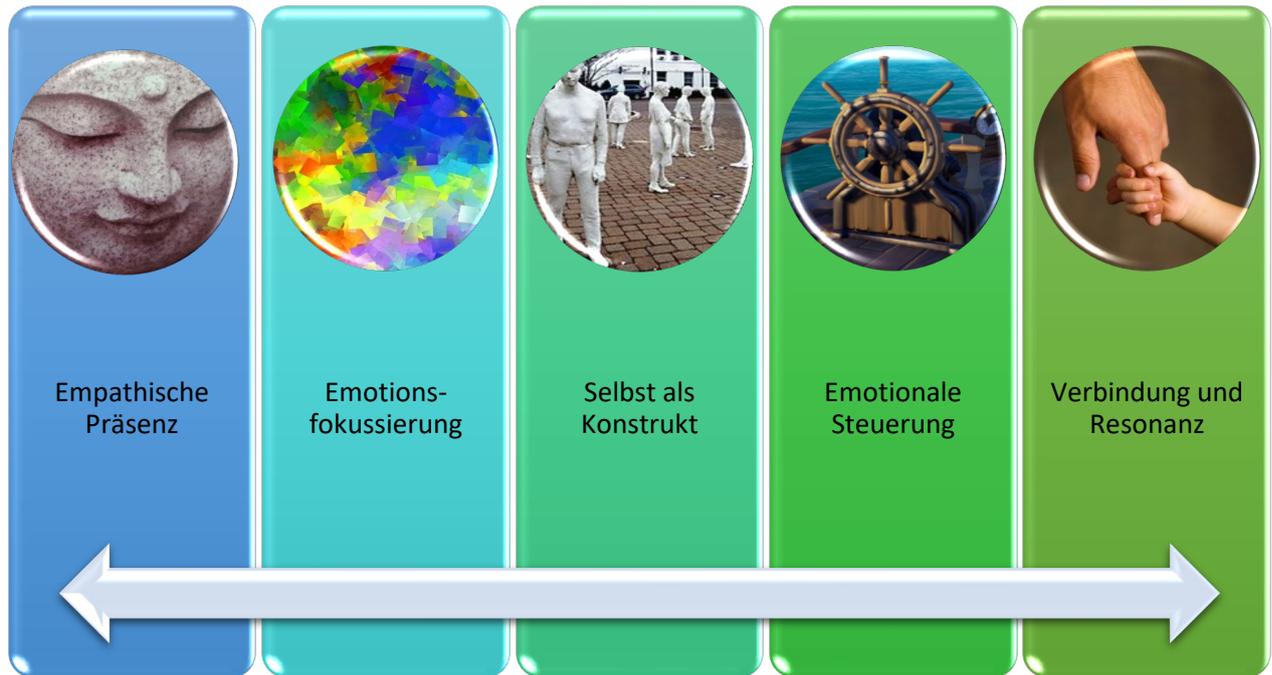
Die größte Angst, die wir alle haben, ist die vor Resonanzverlust. Wenn mich keiner beachtet, wenn es egal ist, ob ich da bin oder nicht, wenn nichts zurückkommt, fühlen wir uns in unserer Existenz bedroht. Trennung von einer oder sogar von mehreren Resonanzebenen löst dementsprechend massiven Stress aus.

Surfen auf den Wellen der VUKA-Welt – was braucht es?

Was ich aktuell als hilfreich im Umgang mit erstarrten Mitarbeiter*Innen und Institutionen erlebe, ist ein Zusammenspiel aus intuitiver, empathischer Präsenz, Fachwissen und dialogisch- systemisch – ganzheitlich bewusster Grundhaltung. Eine bewusste Grundhaltung funktioniert im Kontakt wie ein im Hintergrund des Arbeitsprozesses laufendes, im Laufe des Lebens geschriebenes Programm, ein individueller Algorithmus, der beim Welterleben auf allen Sinn – und Resonanzebenen korrespondiert und sich dabei jedes Mal auch ein bisschen anpasst und verändert. Die Berater*In als lebenslang selbstlernender Organismus. Resonanz funktioniert hierbei nicht wie ein Echo, sondern ist vielmehr als eine Art „magischen Austausch mit Wundertüteneffekt“ zu verstehen.

Ich nehme etwas wahr (auf), und das wirkt auf meiner inneren Landkarte. Durch mein inneres Wirken entsteht eine Metamorphose und ich schicke etwas Gewandeltes zurück. Das kann ganz ähnlich sein, oder auch ganz anders.

Um den Resonanzraum wirksam zu gestalten braucht es folgende Haltungssäulen:



1. Empathische Präsenz

Präsenz bezeichnet die gegenwärtige, nicht bewertende Wahrnehmung des eigenen Selbst und der Umwelt. Man kann sich sowohl seiner Sinneswahrnehmungen wie Sehen, Hören, Berühren, Riechen und Schmecken als auch seiner Gedanken, Phantasien, Gefühle, Bedürfnisse, Werte, Handlungen und Körpersensationen (z.B. Verspannungen, Wärmeempfindungen usw.) als Ganzes bewusst sein. Empathie meint die aufrichtige Haltung liebevoller Zugewandtheit, ein Sprechen von Herzen.

Als empathisch präsente Beraterin begegne ich dem Gegenüber im dialogischen Raum, d.h. mit Anfängergeist, radikalem Respekt, Unvoreingenommenheit, Authentizität (Sprechen von Herzen), achtsam zuhörend, entschleunigt, suspendierend (Eigene Urteile, Gedanken, Hypothesen in der Schwebelage halten), ressourcenorientiert, neugierig (Forschergeist) mit der Idee des inneren Beobachters.

Während der explorativen Begegnung halte ich eigene Gedanken, Annahmen und Impulse in der Schwebelage, d.h. ich nehme mich und alles was in mir lebendig ist wahr, folge aber keinem Handlungsimpuls. „Es gibt zu keiner Zeit einen Handlungs- Entscheidungs- oder Lösungsdruck.“ Ich halte gemeinsam mit dem Gegenüber Spannungen und Widersprüche aus und trainiere damit die Ambiguitätstoleranz als zukünftigen Resilienzfaktor.

Emotionsfokussierung

Emotionen spielten lange Zeit in systemischen Beratungsformaten eine nachgeordnete Rolle. Jenseits von Übertragungs- und Gegenübertragungsphänomenen und einer wertschätzend freundlichen Grundhaltung findet das Thema wenig statt. Gleichermäßen stiefkindlich wird das Thema in der Sozialarbeiter*Innenausbildung behandelt, Allparteilichkeit, eine fachlich kompetente, ressourcenorientierte Grundhaltung wird gelehrt, abgesehen davon haben starke emotionale Ausschläge keinen öffentlichen Raum, die macht jede(r) mit sich selber aus. Meine ethnografische Feldexploration als Supervisorin in sozialen Arbeitsfeldern kommt zu einem ähnlichen Ergebnis. Als professionellen Beziehungsarbeiter*In Affekte und/ oder

Emotionen zu haben und/oder zu zeigen gilt eher als unprofessionell und wird oft mit distanzlosem Verhalten verwechselt. Professionelle Distanz, Neutralität, Versachlichung von Störungen gilt in Fachkreisen als wesentliches Element professioneller Grundhaltung. Fachlich-konzeptuell geht es seit dem systemischen Paradigmenwechsel im Arbeitskontext zumeist um Lösungs- und Ressourcenorientierung als gefragte Grundprämisse, damit einhergehend begeben wir uns emotional auf die Sonnenseite.

Die gleichermaßen vorhandenen negativen Affekte und Emotionen im Feld werden im Lösungsrausch oft als ungeliebte Anteile in den Feierabend verbannt und damit zur Privatsache erklärt.

Die für erfolgreiche Arbeitsbeziehungsprozesse unbestreitbar notwendige einführende Schwingungsfähigkeit aller Beteiligten erfordert einen kompetenten Umgang mit Emotionalität und ihren Effekten. Die Berater*In ist sich selbst bewusst und in der Lage mit einem freien und offenen Wahrnehmungskanal empfangsbereit zwischen Selbst – und Fremdempathie zu pendeln, den eigenen Empfindungskompass auszurichten, die innere Erlebniswelt zu explorieren, Bedürfnisse zu versprachlichen, authentisch zu agieren in der Bewusstheit der Beschränkung durch die eigene inneren Landkarte.

Wissen um das Selbst als Konstrukt

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, wir sehen sie so, wie wir sind.“ — Anaïs Nin

„Die Umwelt, die wir wahrnehmen, ist unsere Erfindung.“ Heinz v. Foerster

Wir sind, was wir erinnern.

Neben der o.a. physikalischen und systemischen Betrachtungsweise von Realitätswahrnehmung finden sich zunehmend auch neurobiologische Erklärungsansätze zur Verarbeitung von Wahrnehmung, die in eine ähnliche Richtung weisen.

Der Hirnforscher Martin Korte beschreibt in seinem Buch „Wir sind Gedächtnis“, wie und wo sich unsere Welterlebnisse als Erinnerungen im Langzeitgedächtnis abspeichern, wie diese Erinnerungen durch den Filter limbisches System geordnet, sortiert und mit Emotionen versehen eine individuelle Bedeutung erhalten und wie diese geordneten Episoden dann schließlich in aktive Rekonstruktionsprozesse im Hier und Jetzt die Wahrnehmung der Gegenwart beeinflussen. Jede einzelne Erfahrung hat uns -obwohl aktuell nicht präsent- auf allen Sinnebenen Dinge gelehrt, unsere Selbst- und Weltsicht konzeptionell beeinflusst und damit entscheidend zur Entwicklung unserer Deutungs- und Handlungswirklichkeit beigetragen.

Als systemische ausgebildete Therapeutin und Supervisorin habe ich diesen konstruktivistischen Blick auf Realität verinnerlicht. Ich bin überzeugt davon, dass sich die innere Festplatte im Welterleben konstituiert, das Lebensprogramm sich ausgerichtet an diesen Erlebnissen nach und nach ordnend niederschreibt und sich so daraus so etwas wie die vielzitierte innere Landkarte bildet, auf der wir dann im Hier und Jetzt unterwegs sind. Auf dieser inneren Landkarte ist im Laufe der Zeit ein für uns ebenso logisches wie vertrautes Gebiet entstanden. Als Erwachsene bewegen wir uns tagtäglich souverän und selbstverständlich auf dieser Karte, wir akzeptieren die vorgegebene Logik des Gebiets, funktionieren für uns selbst die meiste Zeit klar verständlich dem inneren Lebensprogramm folgend (hier nicht rechts abbiegen, weil sonst Gefahr), und agieren wie beim täglichen Autofahren die meiste Zeit im Autopilotmodus. Wie und warum unsere innere Karte genauso entstanden ist, gerät dabei in Vergessenheit, rutscht aus dem kognitiven Bewusstsein in die

tieferliegenden Regionen, dahin, wo diese szenischen Erfahrungen in Dunkelheit vergessen werden und langsam verstauben. Wege, Gebäude und nicht begehbares Terrain manifestieren sich darum herum.

Wären wir immer allein unterwegs, wäre das Kapitel hier zu Ende. Soweit sich jedoch zwei oder mehr Menschen begegnen, wird es kompliziert. Es treffen zwei innere Landkarten, zwei individuell logische Deutungs- und Handlungshoheiten aufeinander. Wer führt jetzt, welche Kultur gilt jetzt? Als ein ebenso häufiges wie typisches Beispiel aus der Praxis ließe sich an dieser Stelle die teaminternen Streitigkeiten über unterschiedliche Vorstellungen bezüglich der Sauberkeit und Ordnung in Gemeinschaftsräumen anführen. Gerne eingeführt mit einem „...das geht ja gar nicht, wie Mitarbeiter*In XY die Toilette, Küche, hinterlässt...“

Durch die auf der eigenen Festplatte als gültige Norm abgespeicherte Erfahrung kommt es zu Irritationen auf der Beziehungsebene. Können diese nicht benannt, verhandelt und geklärt werden, entstehen Störungen, werden diese nicht aufgegriffen kommt es auch bei vermeintlich kleinen Anlässen oft zu gravierenden Konsequenzen.

Irritationen im Kontakt sind unvermeidbar, um Irritation konstruktiv bearbeiten zu können, muss ich diese wahrnehmen, einordnen und im Kontakt bleiben können. Ich verbinde mich mit meinen inneren Aufruhr, nehme auf allen drei Wahrnehmungsebenen wahr und begeben mich dann auf die Metaebene, überfliege mit dem Empfindungskompass in der Hand im Helikopter die zur eigenen Karte und explore das vorhandene Gebiet gleichermaßen wie unbekannte Landschaften. Das achtsame und neugierige Explorieren der eigenen Weltkarte inklusive dem Bonuslevel „verbotene Gebiete und Tabus“ schenkt mir sowohl den Zugang zu mir (Selbstepathie) als auch gleichermaßen zum Gegenüber (Fremdempathie), da wir durch das Nachempfinden von Gefühlen ohnehin über ein kollektives Gedächtnis verbunden sind.

Ohne Bewusstheit der Logik der eigenen inneren Karte und ohne bewusstes, entdeckergeistbeseeltes permanentes Selbst- und Fremdexplorieren ist es kaum möglich, komplexe Geschehen nachhaltig und lösungsorientiert zu erfassen.

Der Idee folgend, dass das Archivieren unserer Erfahrungen grundlegend durch die Zuweisung von Emotionen im limbischen System passiert, ergibt sich die zentrale Rolle des emotionalen Erlebens in der Konstruktion und Rekonstruktion des Selbst. Wir lassen uns immer noch durch Emotionen leiten, der Empfindungskompass bestimmt, wohin wir auf der inneren Landkarte navigieren.

Verbindung und Resonanz als Grundbedürfnis

„Um das eigene Leben als gelungen ansehen zu können, brauchen Menschen mehr als Anerkennung – sie brauchen Resonanz. Erst wenn sie die Erfahrung machen, etwas zu bewegen und von anderen und der Umwelt bewegt zu werden, stehen sie fest in der Welt.“

Ähnlich wie Marshall Rosenberg geht auch Hartmut Rosa davon aus, dass Menschen einander brauchen, um ein zufriedenstellendes Leben, eine Zugehörigkeit zur Welt entwickeln zu können. Hierbei geht es nicht um ein instrumentelles Benötigen, sondern vielmehr um einen bewussten Umgang mit dem Gegenüber.

Diese Grundannahme ist im Umgang mit Erstarrungsphänomenen bedeutsam, da sie eine grundlegende Sehnsucht nach Verbindung unterstellt. Diese bildet die positive Basis für das Auftauen, Erklären und Verstehen der Auswüchse von Erstarrung auf der Handlungsebene.

Emotionale Steuerungskompetenz

Ein ausbalanciertes Selbst wechselt flexibel zwischen sympathischer Erregung und parasympathischer Erregung (An- und Entspannung), kann die aufkommenden Affekte regulieren und sich „auf die Anforderungen der Umgebung emotional flexibel einstellen“. (Levine, S.425) Dieses „dynamische Gleichgewicht“ verhilft zu einer Resilienz fördernden Grundhaltung „entspannter Wachsamkeit“ sowie zu einer inneren Sicherheit und Zufriedenheit als grundsätzliches Wohlgefühl.

Das bewusste Wahrnehmen der ständig wechselnden Gefühlsnuancen zwischen An- und Entspannung und ihres körperlichen Niederschlages hält P. Levine als wesentlich für die Ausbildung eines „inneren Empfindungskompasses“. Dieser wiederum ist das Zentrum intuitiven Wissens, der Schlüssel zur Verbindung zu uns und anderen. Gleichzeitig verweist die Fachwelt auf emotionale Vielfalt (Emodiversity) und Flexibilität als Indizien psychischer Gesundheit.

Erleben von existenziellem Stress – der Empfindungskompass spielt verrückt

Stresserleben reaktiviert unsere alten, eingefrorenen Erinnerungen von Ohnmacht, Angst und Hilflosigkeit. Im Stammhirn entstanden, auf der Amygdala abgespeichert und in der inneren Abstellkammer mehrfach gesichert und abgeschlossen leben die bedrohlichen Erfahrungen auf der Weltkarte in uns ein vergessenen Leben bis zu dem Moment, wo sie auf der Wahrnehmungsebene angetriggert zum Leben erwachen und sich- ob das passt oder gerade nicht – mit aller Gewalt in den Vordergrund drängen, um das Ruder auf dem inneren Schiff zu übernehmen.

Und jetzt? Ist die Betroffene in der Regel überrascht bis überwältigt von der „feindlichen Übernahme“, es kommt zu intuitiven Reaktionen (Kampf, Flucht, Totstellen) und zu vorübergehender Handlungsunfähigkeit.

Derart ausgelöst und unter Druck gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Rückzug/ Schutz

Die sich zeigende, szenische Erinnerung wird mit aller Macht verdrängt, noch besser gesichert (mehr Schlösser dran) und potentielle Auslöser noch besser vermeiden. Problem: Wenn unangenehme Emotionen dauerhaft ignoriert und innerlich als nicht zugehörig, nicht erwünscht, abgespalten werden, friert ein wesentlicher, menschlicher Anteil ein. Man wird unflexibler, die emotionale Diversität nimmt ab. Dies ist oft auch äußerlich im gesamten Habitus, im verbalen und nonverbalen Ausdruck wahrnehmbar.

Erstarrte Teammitglieder, Führungskräfte, Berater haben demzufolge nur einen eingeschränktes Handlungsrepertoire zur Verfügung.

2. Begegnung/ Verbindung

Das Individuum wendet sich in einem geschützten Moment im Hier und Jetzt bewusst der Erinnerung auf allen Sinnebenen (Körper, Geist, Stimmung) vorsichtig und liebevoll mit der Haltung des inneren Beobachters zu, lokalisiert diese auf der inneren Weltkarte, entwickelt Ideen über Bedürftigkeiten/ Notwendigkeiten und beginnt, diese auf der Handlungsebene umzusetzen. So kann die alte Erfahrung aus der Gegenwart heraus rekonstruiert reframt und mehr emotionale Steuerungskompetenz entwickeln werden.

Emotionale Steuerungskompetenz meint die Fähigkeit, die eigenen, aufkommenden unangenehmen und bedrohlichen Gefühle von Ärger, Angst, Hilflosigkeit und Ohnmacht

wahrnehmen, überprüfen und zuordnen zu können – nur so kann dauerhaft gesund und zielführend professionell in Resonanz gegangen werden.

Was tue ich als Beraterin konkret, wenn ich Erstarrung in Resonanz wahrnehme?

Erstarrung braucht Zeit sowie einen atmosphärisch warmen Raum, eine Wärmekammer gleichsam, einen sicheren Ort für tiefe Einfühlung, an dem ich zunächst das eigene Erleben zur Verfügung stelle (professionelle Resonanz), d.h. ich nehme meinen „lebendigen, fühlenden, wissenden Körper, den eigenen Leib bewusst wahr“ (S.65) und spiegele achtsam auf der Beobachtungsebene.

Ich beobachte genau, versuche, meine Klient*Innen beim Schildern von Stressoren ganzheitlich, d.h. auf allen Wahrnehmungsebenen zu erfassen. Ich versuche, zu verstehen, nicht zu verurteilen. Im Transfer lade ich zur achtsamen Selbstexploration ein, nicht muss, alles darf sein.

Tauwetter

Wenn auf der physischen Ebene selbstempathische Verbindung beim Gegenüber entsteht z.B. durch Handauflegen, dann wird es oft für einen Moment ganz still, bevor sich die Überlebensenergie sichtbar entlädt. Alles, was sich zeigt, ist willkommen. Insbesondere die körperlichen Erregungszustände wie Tränen, beschleunigter Herzschlag, rote Flecken, Zittern. Diese Merkmale weisen auf den Abbau der aufgestauten Erregungsenergie hin. Die bedrohliche Situation ist nun überwunden. Eine neue Erfahrung wird auf die alte Erinnerung aufgespielt.

Die neue Erfahrung/ Qualität wird abschließend ausführlich beleuchtet und gewürdigt. Auch die emotionale Anstrengung dieser Arbeit verdient einen Raum zur Würdigung.

Bewusste Beziehungsgestaltung ist nachhaltig

In der bewussten Beziehungsarbeit gibt es langfristig nur Gewinner. Der bewusste miteinander Schwingen hat, auch wenn es dissonant ist, immer den Mehrwert von mehr eigener Klarheit, von Vervollständigung und Konturierung der eigenen Landkarte.

Nur wer weiß, was er oder sie fühlt und braucht, kann erwachsen Anliegen formulieren und vertreten – sich und andere nachhaltig schützen und entwickeln gleichermaßen.

Lasst uns also freundliche, warme Räume für das Unangenehme schaffen, lasst uns einander begegnen, berühren und aushalten in der Fülle der vorhandenen Emotionen. Alles sitzt sowieso von Anfang an mit am Tisch. Da können wir auch noch ein paar zusätzliche Gedecke auflegen und die Gäste willkommen heißen. Das wird einen Unterschied machen. Und dieser ist herzlich willkommen.

„I knew who I was in the morning, but I`ve changed a few times since then.“ (Lewis Carroll)