

Wieso - Weshalb – Warum Wer oder was fragt in uns auf der Suche nach Halt



39. DGTA-KONGRESS
10.-12. MAI 2019 INSELHALLE LINDAU



Skript zum Workshop

1. Halt durch Erfahrungsaustausch

Der persönliche Halt, die Sicherheit und der Schutz sind existenziell wichtige Voraussetzungen für ein gelingendes Leben. Als Berater*innen fühlen wir uns verantwortlich für die Prozesse unserer Klienten*innen und als Weiterbilder*innen für ebendiese unserer Weiterbildungskandidaten*innen. Das ist gut und richtig! Manchmal vergessen wir dabei, dass wir selbst ein Teil dieses Prozesses sind und unser persönlicher Halt, unsere Sicherheit und unser Schutz der Selbstfürsorge bedarf. Diese Selbstfürsorge ist für mich nicht nur „nice to have“, sondern ein ethischer Standard. Deshalb beginne ich diesen Workshop mit dem Blick auf uns als Berater*innen und den Haltungen zu uns selbst und zu unserer Gesundheit.

Vielleicht kenne Sie das auch:

Es gibt Tage, an denen wache ich mit einer inneren Unruhe auf und es beschleicht mich die Furcht: „Es ist zu viel! In dieser Woche stelle ich mich den Herausforderungen, auch wenn ich innerlich zittere! Wann ist meine nächste längere Pause, auf die ich mich freue?“

Es gibt auch Tage, da erscheint mir die Zeit bis zu dieser Pause einfach zu lang und das innere Zittern wird heftiger und ich frage mich: „Liegt das am Alter? Kann ich das nicht mehr abfedern? Das habe ich vor einigen Jahren mit links gemacht“ Dann bin ich froh, über eine Auswahl von Techniken zu verfügen, die mich wieder ins Lot / in die Balance bringen. Dazu fühle ich mich ethisch verpflichtet!

Wir sind so schnell bei unseren Klienten und den anderen Zielgruppen, deshalb erinnere ich in diesem Zusammenhang daran, dass wir selbst auch zu diesem Prozess gehören und eine ethische Grundhaltung uns mit einschließt!

Siehe jetzt Schema der ethischen Vernetzungen

Darüber hinaus ist es gut sich über diese „Selbsterfahrungen“ in einen Austausch zu treten, um mit diesen Gedanken nicht in der Sackgasse zu landen. Damit sich mein inneres Zittern nicht zu einer Haltlosigkeit auswächst, suche ich den Austausch, den Erfahrungsaustausch! Dafür brauche ich ein Gegenüber, ein Mensch, der mir ein Spiegel sein möchte.

Austausch in Gruppen zu den umgangssprachlichen Sätzen:

- Wir sind in **diese** Welt gestellt!
- Die Erde tut sich auf!
- Mir wird **der Boden** unter den **Füßen** weggezogen!
- Unter mir gerät der **Boden ins Wanken!**
- Ich bin **aus der Balance!**
- Der spontan und sehr akut auftretende **Schwindel** nimmt mir den sicheren **Gang?**

Jede Gruppe gibt **eine kurze** Rückmeldung!





2. Halt durch Begleitung und Berührung

Fallbeispiel:

Sybille ist eine langjährige, erfahrene Klientin! In bestimmten Phasen ihrer Entwicklung tauchen immer wieder die gleichen Blockademuster auf:

Sie möchte etwas sagen, hat alle Gedanken klar im Kopf, aber sie kommen nicht über ihre Lippen. Viele der angebotenen Brücken konnte sie nicht gehen, weil die klaren Gedanken sich dann ganz schnell verflüchtigen und ihr Kopf leer ist. Sie hat dann das Gefühl zu versagen, sich nie mitteilen zu können, etc.!

Die Erlaubnis, dass ihr Widerstand ok ist und bislang eine wichtige Schutzfunktion war kommt an, aber es bringt sie noch lange nicht dazu, etwas vom Widerstand zu erzählen, ihn zu beschreiben, ihm eine Form zu geben u.s.w.! Der Widerstand ist da und bleibt auf eine faszinierende Art unsichtbar aber deutlich spürbar!

Sie ist selbst darüber verzweifelt und meine Befürchtung ist, dass der Widerstand durch zu starke Konfrontation immer stabiler wird.

Dann drückt sie ihre Verzweiflung in einer Sitzung aus, indem sie beide Fäuste ballt, sie vor die Brust hält und dann die Arme verschränkt.

Ich nehme diese Geste auf und biete ihr eine Übung aus der gewaltfreien Kommunikation an: „die geballte Faust“.

Der Klient wird gebeten, die Hand zur Faust zu ballen, ganz fest und sie nur dann zu öffnen, wenn er/sie dazu **innerlich wirklich bereit** ist. Das Gegenüber, in dem Falle ich als Beraterin, muss mit nonverbalen Mitteln, zu denen auch Berührungen, wie Streicheln gehören, die Protagonistin dazu bringen, die Faust zu öffnen.

Ich konzentriere mich ganz auf die Faust, vermeide den Augenkontakt, weil ich weiß, dass die Klientin beides gleichzeitig nicht aushält.

Das Ergebnis ist beeindruckend! Die Klientin kann die Faust nicht öffnen, hält sie geschlossen. Ich verabschiede mich von der Faust und frage ob ich wiederkommen darf. Das wird mit einer Zustimmungsgeste bejaht.

Nach der Übung tritt bei der Klientin Schwindel auf und sie hat das Gefühl, dass sie den Kopf nicht allein halten kann. Sie legt sich und bittet mich, die Hand hinter ihren Kopf zu legen, damit der **das Gefühl von Halt** bekäme. Erst als sie sich wieder vollständig sicher in sich selbst fühlt, entlasse ich sie!

Am nächsten Tag berichtet sie per Mail, dass unterschiedliche Schmerzen im Körper wandern.





3. Halt in sich selbst

Fallbeispiel:

Sabrina beginnt die Beratung mit der Selbstoffenbarung:

„ich fühle mich so unangenehm, denn ich reagiere nach außen – zu meiner Familie und Freunden- aus dem k EL, fühle mich selbst doof dabei und innen fühle ich mich soo klein mit Hut“

Ich bitte sie nach innen zu schauen und zu ermitteln, was auf der inneren „Strukturebene der Ichzustände“ los ist, so dass ihr nach außen funktional nur das kr.EL als Ausdrucksmöglichkeit bleibt. Sie schildert (tangential) Überforderungssituationen! Ich setze nach und frage: „wie alt ist der Teil von Dir (das Mädchen) das sich so fühlt und überfordert ist?“ Das kann sie nicht sagen, weil sie zunächst keinen Kontakt dazu herstellen kann.

„Es fühlt sich so an, als sei es schon immer so gewesen, als wäre ich nur im Außen! Ich suche Halt im Kontakt außen, aber auf diese Weise bekomme ich ihn nicht!“

Das stimmt und gleichzeitig weiß ich durch frühere Arbeiten, dass schon etwas da ist, der Kontakt dazu aber immer wieder unterbricht und sie selbst die Selbstfürsorge oft vergißt, so dass sie instabil bleibt.

ES fühlt sich so an, als hätte ich mich immer selbst halten müssen.

Ich bitte die Klientin sich so auf das Sofa zu legen, wie sie lag, wenn sie sich selbst gehalten hat!

Dann lege ich ihr die Hand auf den Kopf, etwa in der Position der Fontanelle und bitte sie mir zu sagen, wo die andere Hand auf dem Rücken platziert werden soll. Sei weiß es spontan und sehr genau! (der Rücken ist die Körperregion, in der wir physiologisch Unterstützung wahrnehmen). Es tritt Ruhe und Entspannung ein.

Zum Schluss bitte ich die Klientin den Ursprungsplatz wieder einzunehmen (ER – Fokus) und reflektiere mit ihr was zwischen uns geschehen ist. Sie spürt die Unterschiede der Phasen sehr deutlich, kann sie benennen und erste Ideen der Selbstfürsorge kommen ins Bewusstsein zurück!





Fantasiereise zum Abschluss

Geht bitte nach innen. Vergegenwärtigt Euch tief auf Euren Stuhl sitzend, dass Ihr erwachsen seid. Als Erwachsener habt Ihr Grenzen. Ihr verfügt über berufliche und andere Fertigkeiten. Ihr habt eine umfassende Sicht. Vergegenwärtigt Euch, dass Ihr kompetent mit Klienten umgehen, Rechnungen bezahlen, wählen und sich in Euren Beziehungen wie ein Erwachsener verhalten... Und wenn Ihr nun tiefer geht, findet Ihr als kompetenter Erwachsener das kleine Kind in Eurem Inneren. Achtet darauf, dass Eure Neugierde mit dem Kind verbunden ist, ebenso wie das Bedürfnis, Liebe und Anerkennung zu erleben, und bei vielen von Euch, die den Beruf als Berater*in oder Therapeut*in gewählt habt, das Bedürfnis, sich um das Wohl der Menschen in Eurer Umgebung zu kümmern. Wenn Ihr dieses kleine Wesen in Eurem Inneren gefunden habt, dann schaut es Euch an, spürt seinen Blick, und macht Euch klar, ob es verdient, umsorgt zu werden: dass es ernährt und geschützt wird, genügend schlafen kann, geliebt wird, von liebevollen Menschen umgeben ist und mit allem versehen wird, was ein Mensch sonst noch braucht. Bist Du bereit, für dieses Kind in Deinem Inneren zu sorgen?...und wirst Du es aus Situationen fernhalten, in die Du Dich als Erwachsener begeben und in denen Du wie ein Erwachsener handeln musst?...Gut. Und nun bitte ich Dich Dir vorzustellen, wie Du erlebst einen normalen Tag und tust all die Dinge, die ein Erwachsener tun muss und kümmerst Dich gleichzeitig um dieses Kind und schützt es. Du sorgst dafür, dass es etwas zu essen und zu trinken bekommt, dass es genug schläft und dass es sich nicht langweilt. Dein Erwachsener – Ich hält das Kind aus Situationen fern, die das Verhalten eines Erwachsenen erfordert. So gehst Du durch den Tag und lässt Dein ERwachsenen – Ich entscheiden, welche Grenzen Du setzt, was Deine Arbeit, Deine Familie und die Bedürfnisse anderer Menschen angeht...Sobald Du Dich bereit fühlst, kannst Du das Kind in Deinem Inneren umarmen. Spür sein junges Herz in Deinem eigenen Herzen schlagen und seine kleine Lunge atmen und dann komm bitte ganz und voll in diesen Raum zurück.

aus: Ego – State- Interventionen , Robin Shapiro S. 13 - 14

Literatur, die nicht zur TA- Standardliteratur gehört:

- Einführung in die Ego – State – Therapie, Kai Fritsche, Carl Auer Verlag
- Die erste Bindung, Nicole Strüber, Klett – Cotta – Verlag
- Coaching und Neurowissenschaften, DGSv – Veröffentlichung
- Resonanz, Hartmut Rosa, Suhrkamp - Wissenschaft

