

**AUSBILDUNG ZUM
SYSTEMISCHEN AUTONOMIE-TRAINER**

SCHUTZ VOR STRESS, SELBST-ABWERTUNG UND
BURNOUT DURCH

GESUNDE DISTANZ

**TEXTBUCH 2012
aktualisiert 13.5.2015**

**Dr. Ero Langlotz,
Psychiater, Systemtherapeut, Trainer**
80333 München, Karlstr. 44
www.e-r-langlotz.de
praxis@e-r-langlotz.de
copyright: dr. ero langlotz

INHALT

Vorwort

Eine Vision

Einführung

Was ist Autonomie?

Autonomie und gesunde Distanz

Autonomiefragebogen und -Diagramm

Wie wirkt sich gesunde Distanz bzw. ihr Fehlen auf die Autonomie-Aspekte aus?

Der Trainingsprozess

Fallbeispiele

Zur Theorie

Autonomie und Symbiose

Dank

Literatur

Vorwort: Eine Vision

Als Psychiater und Systemtherapeut bin ich in der Arbeit mit Klienten auf ein zentrales Phänomen gestossen, welches die Ursache fast aller Probleme zu sein scheint:

DIE FEHLENDE „GESUNDE“ DISTANZ.

Ohne diese Distanz verwechseln Menschen Eigenes mit Fremden, lassen sich von anderen beeinflussen, verlieren die Verbindung zu sich selbst, zu ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen, werden abhängig. Oder sie mischen sich in das Leben anderer Menschen ein – natürlich nur „in bester Absicht“, neigen zu Manipulation und Kontrolle. Das hindert sie daran, ihr eigenes Leben nach ihren eigenen Bedürfnissen und Einsichten zu gestalten. Sie leben nicht selbstbestimmt – autonom - sondern fremdbestimmt. Das macht Stress, führt in Beziehungen zu Konflikten, die unterdrückte Wut richtet sich gegen sich selbst oder destruktiv gegen andere.

Nach und nach entdeckte ich die tieferen unbewussten Zusammenhänge und entwickelte eine verdichtete, sehr effektive Therapiemethode: die „systemische Selbst-Integration“.

Nicht-familiäre Konfliktfelder

Auch die Konflikte ausserhalb der Familie, in Schule und Arbeit werden wesentlich durch fehlende gesunde Abgrenzung geprägt, die ich als Teil des Symbiosemodells verstehe.

Beispiel Schule: Von Lehrern, Eltern, Jugendlichen wurde ich immer wieder auf die drängenden Probleme der Schule hingewiesen. In unserer Zeit gibt es eine sehr destruktive Tendenz, Menschen auf Leistung zu reduzieren. Dadurch wird ihnen ihre Würde genommen. Eltern und Lehrer geben den eigenen Druck an die Kinder weiter.

Auf Grund meiner Erfahrungen sah ich: Ohne eine gesunde Distanz können sich alle Beteiligten dem enormen Erwartungs- und Leistungsdruck nicht entziehen. Alle fühlen sich überfordert, geraten in Stress, vielleicht in ein Burnout. Sie reagieren mehr und mehr gereizt, Konflikte eskalieren, die Achtung für sich selbst und für das Gegenüber geht verloren. Resignation, Depression, Krankheit oder Verweigerung, Sucht, Gewalt sind die Folgen.

Die gesunde Distanz ermögliche einen inneren Raum, der nicht von Leistung bestimmt wird, sondern frei ist für Freude, Fantasie, Neugier, für das Glück der Begegnung mit Menschen. Man kann sein Gegenüber so lassen, wie es ist und Konflikte gelassener austragen, ohne die Achtung für sich selber – und für sein Gegenüber – zu verlieren.

Wie können diese Einsichten im Konfliktfeld Schule - aber auch in anderen Berufsfeldern – für Lösungsstrategien eingesetzt werden?

Ich entwickelte eine vereinfachte Form der systemischen Selbst-Integration: **das systemische Autonomie-Training**: In einem ritualisierten Rollenspiel ist

es möglich, den Zusammenhang zwischen fehlender Distanz und Verlust des inneren Raumes aufzuzeigen und die tiefere Ursache bewusst zu machen: ein früh erworbenes unbewusstes inneres Distanz- (Abgrenzungs-)Verbot in Form von irrealen Ängsten und Schuldgefühlen. Durch eine bewußte Entscheidung ist es möglich, dies Verbot nachhaltig zu lösen.

Meine Vision: In einigen Jahren wird „systemisches Autonomie-Training“ an allen Schulen unterrichtet. Wenn immer mehr Lehrer diesen Lösung-Prozess durchlaufen, wirkt sich das befreiend aus, für sie selber aber auch für das gesamte Konfliktfeld Schule. Sie können das Erfahrene an ihre Schüler weitergeben.

Parallel werden auch immer mehr Eltern und Schüler an einem derartigen Training teilnehmen.

Einführung

Autonomie und gesunde Distanz

Autonomie (Selbst-Bestimmung) ist ein angeborenes Grundbedürfnis jedes Menschen.

Autonomie (Selbst-Bestimmung) erfordert

- *gesunde Distanz* (Abgrenzung) gegenüber Anderem,
- einen eigenen *inneren Raum*, um eine
- Verbindung mit dem *Eigenen* (Wahrnehmung, Gefühle, Bedürfnisse) zu haben. Dann wird es möglich, sein Leben mehr nach eigenen Überzeugungen und Bedürfnissen zu gestalten. Das führt zu mehr
- *Gelassenheit, Zufriedenheit,*
- *Achtung* für sich selbst - und Andere!
- *Konfliktfähigkeit.* Und es
- *schützt vor Mobbing.*

WARUM IST ES SO SCHWER, DIE GESUNDE DISTANZ AUFRECHT ZU ERHALTEN?

Wie ich in meiner therapeutischen Arbeit täglich erlebe, ist die Fähigkeit zu einer „gesunden Distanz“ häufig eingeschränkt durch eine unbewusste innere Hemmung, durch ein früh erworbenes Verbot an das der Betroffene sich nicht erinnert.

Die Hirnforschung beschreibt ein „emotionale Gedächtnis“, das schon früh negative - oder positive - Erfahrungen speichert und sie mit den eigenen eigenen Handlungsimpulsen verbindet, die zu diesen Erfahrungen geführt haben. Negative Erfahrungen in der frühen Kindheit führen daher zu einer emotionalen Konditionierung, die dazu führt, dass diese Handlungsimpulse auch später, im Erwachsenenalter als gefährlich erlebt und deshalb vermieden werden. Mit Abgrenzung ist oft ein diffuses Gefühl verbunden: von Angst, alleine gelassen zu werden oder von Schuld, jemand anderen dadurch zu verletzen. Das wirkt wie ein „unbewußtes Abgrenzungsverbot“.

Dann kann das Bedürfnis nach Autonomie nicht mehr gelebt werden. Es wird zerstörerisch und richtet sich nach „innen“, gegen sich selbst – oder nach „außen“, gegen andere. Gerade in der Schule ist das eine Quelle vieler Konflikte – bei allen Beteiligten.

SYMBIOSE UND AUTONOMIE-ENTWICKLUNG

Als Therapeut sehe ich täglich, welch ungeheurem Anpassungsdruck unsere Jugendliche, ihre Eltern, ihre Lehrer ausgesetzt sind. Vermittelt durch die Medien, durch die allgegenwärtige Werbung neigen wir dazu, uns selbst - und unsere Kinder - vorwiegend nach Leistung bzw. später nach Einkommen zu beurteilen. Zentrale Persönlichkeitsmerkmale wie Kreativität, eigenständiges Denken, die Freude am Kontakt, an Bewegung und am Lernen, werden zwar theoretisch geschätzt, aber kaum gefördert, nicht selten sogar als störend empfunden und unterdrückt.

Bereits im Kindergarten, verstärkt in der Schule sind Kinder den Erwartungen der Eltern und Lehrer ausgeliefert. Anstatt herauszufinden, was ihre eigensten Begabungen, Fähigkeiten, Interessen sind, und wie sie diese entwickeln können, „lernen“ sie, sich mit fremden Erwartungen zu identifizieren, sich anzupassen. Sie „lernen“, ihren Wunsch nach Autonomie, nach einem selbstbestimmten Leben zu unterdrücken. Sie lernen, zu „funktionieren“, sie leben fremdbestimmt.

Aber das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, nach **Autonomie** ist ein Grundbedürfnis des Menschen, es lässt sich nicht „ungestraft“ unterdrücken. Wenn es nicht integriert werden kann, wird es destruktiv, richtet sich

- nach aussen, in Form von Gewalt und Mobbing oder
- nach innen, gegen das eigene Selbst in Form von Sucht, Drogen, Depressionen, Selbstzerstörung.

Die polaren Grundbedürfnisse nach Bindung und Freiheit

Zu Beginn unseres Lebens sind wir klein und hilflos, existentiell angewiesen auf Wärme, Nähe, Zuwendung, Fürsorge. Wir wachsen als Embryo im Mutterleib heran, in einer extremen Mutter-Kind-Symbiose. Sie ist bestimmt durch drei Aspekte:

- Mutter und Säugling erleben sich als ungetrennt, als Einheit,
- die Mutter stellt eigene Bedürfnisse zurück, um besser für die Bedürfnisse des Säuglings da zu sein. Und
- sie unterdrückt aggressive Impulse, um den Säugling nicht zu verletzen.

Doch bereits mit zwei Wochen kann der Säugling zwischen sich und der Mutter unterscheiden. Das Grundbedürfnis des Kindes nach Autonomie, nach eigenen Grenzen, nach „selbst bestimmen“ meldet sich, und macht sich in immer neuen Schüben bemerkbar, in den „Trotzphasen“ und später in der Pubertät. Wenn die Mutter ihre eigenen Autonomie-Bedürfnisse leben kann, dann kann sie mit diesen Bedürfnissen ihres Kindes verständnisvoll umgehen und es so in seiner Autonomie-Entwicklung unterstützen. So wird die Ablösung von den Eltern, die Lösung aus dem kindlichen Symbiose-Muster möglich.

Diese Ablösung ist nicht immer leicht.

Initiations-Rituale

In früheren, archaischen Kulturen gab es Initiations-Rituale, die den Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen begleiteten. Die Indianer kannten die „Vision-Quest“: informiert von den Stammesältesten ging der Jugendliche für drei Tage in die Wildnis, ohne feste Nahrung, getrennt von Freunden und Verwandten war er der Natur ausgesetzt, der äußeren, wie auch der inneren. Seine Erfahrungen und Einsichten brachte er zurück, berichtete den Stammesältesten. Und sie entdeckten darin das Besondere, das Wesentliche dieses Jugendlichen und gaben ihm danach einen passenden neuen Erwachsenen-Namen, der seinen Kindernamen ersetzte. Der Name wurde der Individualität des Einzelnen angepasst. In unserer Gesellschaft drückt ein Namen oft die Erwartungen aus, die Eltern an ihre Kinder haben. Und diese Erwartungen bewirken, dass ein Kind – schwach und hilflos – sich diesen Erwartungen anpasst.

Es berührt mich sehr, welch tiefes Verständnis diese „primitiven Nomaden“ von Authentizität, von Autonomie hatten.

Diese archaischen Kulturen waren der ungezähmten wilden Natur ausgesetzt, in ihrer Existenz bedroht. Die Not, die sie herausforderte, war schicksalhaft, bestimmt durch die Natur, und sie betraf sie alle gleichermaßen. Sie wußten, wie überlebenswichtig es für den ganzen Clan ist, dass die Clanmitglieder schon früh lernen, selbstbestimmt und selbstverantwortlich zu sein. Und sie haben Rituale gefunden, um ihren Kindern diesen Weg zu eröffnen.

Unser Dilemma

Der Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen ist heute noch schwieriger als früher, in archaischen Kulturen.

Uns fehlt die ungezähmte, existenzgefährdende Natur, als ständige Herausforderung, als Orientierung.

Die ungezähmte Natur haben wir weitgehend zerstört. Statt dessen leben wir in einer der Natur entfremdeten, von Menschen gemachten und von deren vordergründigen Interessen bestimmten Welt.

Es ist paradox: Obwohl wir so viel Wohlstand und Freiheiten haben, wie noch nie in unserer Geschichte, obwohl es nicht fehlt an Appellen zu mehr Eigenverantwortung, Selbst-Bestimmung und Authentizität, gibt es so viel Überanpassung, freiwillige Unterwerfung, vorseilenden Gehorsam, so wenig Zivil-Courage. Trotz Demokratisierung gibt es noch autoritäre Macht-Strukturen.

Unsere Not betrifft nicht alle gleich. Überfluß und Mangel, Reichtum und Armut sind ungleich verteilt. Unsere Welt ist „gemacht“, manipuliert. Immer mehr Lebensbereiche werden bestimmt vom Interesse nach Gewinn, so als sei das ein Sachzwang. Für Bereiche und Tätigkeiten, die keinen unmittelbaren Gewinn versprechen, die jedoch das Leben farbiger, lebendiger, freudvoller machen: Breitensport, Musikunterricht, Tanz, Kunst, Theater gibt es immer weniger Interesse, Geld, sie verkümmern. Wir lassen zu, dass unser „Wert“ danach bemessen wird, in wieweit wir zu Effizienz, Nützlichkeit, Leistung, „Wertschöpfung“ beitragen. Diese Reduzierung nimmt uns die Würde, wir

verlieren die Achtung für uns, aber auch für andere.

Das Interesse an Gewinn fördert nicht Autonomie, Selbstbestimmung. Es begünstigt Anpassung und Unterordnung. Selbstbestimmung und Selbstverantwortung (Autonomie) werden vordergründig befürwortet, aber gleichzeitig subtil diskriminiert und unterdrückt.

Uns fehlt ein Bewußtsein für die existentielle Bedeutung von Selbstbestimmung und Selbst-Verantwortung.

Und wir haben nichts, was den Initiations-Ritualen der archaischen Kulturen gleichkäme.

Dies Dilemma ist Anlaß, sich mit dem Thema Autonomie intensiver zu beschäftigen. Vielleicht kann ein vertieftes Verständnis von Autonomie neue Lösungen ermöglichen?

Autonomiefragebogen und -Diagramm

Wie wirkt sich gesunde Distanz bzw. ihr Fehlen auf die Autonomie-Aspekte aus?

Fragebogen und Diagramm wurde von mir entwickelt,

- um die komplexen Phänomene des Symbioseusters verständlicher zu machen,
- um sie quantitativ zu erfassen, und
- um Veränderungen durch Therapie sichtbar zu machen.

Das Autonomie-Diagramm zeigt sechs Vektoren, die sich in einem Punkt der X-Achse schneiden. Die drei Vektoren A-C repräsentieren die Autonomie-Aspekte, sie gehen sternförmig von der X-Achse nach oben aus. Je höher der Wert, desto besser ist die Autonomie entwickelt, je geringer der Wert, desto ausgeprägter die Symbiose. Man könnte diese drei Aspekte daher als „**primäre Symbiose-Aspekte**“ bezeichnen.

A Abgrenzung

Je besser die gesunde Distanz entwickelt ist, umso leichter kann der Betreffende zwischen dem Eigenem und Fremdem unterscheiden. Er kann die Erwartungen, Gefühle, Ansichten eines Gegenübers wahrnehmen, ohne sie gleich als etwas Eigenes zu übernehmen. Umgekehrt muss er nicht erwarten, dass sein Gegenüber sofort seine Erwartungen und Ansichten übernimmt.

Er kann auch extreme Unterschiede zwischen sich und dem Gegenüber gelassen stehen lassen, ohne den Zwang zu spüren, sich dem anderen – oder den anderen sich selbst anzupassen.

Je geringer diese Distanz entwickelt ist, desto grösser die Tendenz, Fremdes als Eigenes zu übernehmen, sich dem Gegenüber anzupassen oder mit ihm zu identifizieren, oder gar mit ihm zu verschmelzen.

B Verbindung mit dem Eigenen

Je besser die gesunde Distanz gegenüber fremden Gefühlen, Erwartungen und Überzeugungen ist desto besser kann der Betreffende *im Kontakt mit seinem Gegenüber* mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Überzeugungen verbunden bleiben. Eine entscheidende Voraussetzung für ein selbstbestimmtes, autonomes Leben.

Je geringer diese Distanz, umso grösser das Risiko, dass er von Fremden so „besetzt“ ist, dass er das Eigene nicht mehr spürt. Je weniger er sich nach seinem Eigenen orientieren kann, umso mehr muss er sich nach Fremden orientieren. Ein Teufelskreis.

C Integration aggressiver Impulse

Aggression (lateinisch *aggređi* = *ich gehe auf etwas zu*) ist zunächst nichts Böses, sondern eine gesunde Kraft, die mir ermöglicht, Probleme anzupacken, einen Konflikt durchzustehen, mich zu schützen.

Je besser die Distanz, umso mehr kann ich spüren, wenn mich der andere verletzt und kann ihm das deutlich sagen – ohne die Angst, ihn zu verletzen. Fehlt diese Distanz, dann bin ich „mehr beim anderen“ - der verletzt werden könnte – als „bei mir“, der verletzt worden ist, das hindert mich daran, ihm offen meine Meinung zu sagen.

Je geringer diese Distanz, umso weniger kann ich diese gesunden Impulse spüren und integrieren.

Wenn die Autonomie-Aspekte A-C gering entwickelt sind, d.h. wenn das Symbiosemuster sehr stark ausgeprägt ist, dann führt das zu grossem Leid, speziell in Beziehungen.

Die Aspekte D-F kann man als unbewussten *Kompensationsversuch* – oder auch als Durchbrechen der blockierten Autonomie-Impulse - verstehen, wenn die Aspekte A-C eingeschränkt sind. Allerdings wird die Situation der Betroffenen dadurch nicht besser sondern schlimmer, wie wir gleich sehen werden.

Die entsprechenden Vektoren treffen sich auf einem Punkt der X-Achse. Die Werte nehmen von aussen nach innen zu (umgekehrt wie bei A-C!). Je höher der Wert, desto geringer die Autonomie, desto ausgeprägter das Symbiosemuster, und umgekehrt.

Diese Aspekte könne man daher als *sekundäre (kompensatorische) Symbiose-Aspekte* bezeichnen.

D Überabgrenzung

Menschen, die sich – infolge der *fehlenden gesunden Distanz* – nicht gut abgrenzen können, werden leicht von anderen abhängig, ausgenützt und enttäuscht. Sie neigen dazu - bisweilen abrupt - den Kontakt abubrechen, ihr übergrosses Mitleid zu unterdrücken, sich emotional zurück zu ziehen. Kritiklose Akzeptanz schlägt um in Ablehnung, bisweilen auch moralisches Verurteilen des anderen. Vielleicht glauben sie, nur so sich schützen zu können, sich selber wieder finden zu können. Sie resignieren, werden bitter und böse.

E Macht, Dominanz

Manche, die nicht mit sich verbunden sind, die in Beziehungen ihrer eigenen Anziehungskraft, ihrer natürlichen Autorität nicht trauen, entwickeln andere Kompensations-Strategien, um Einfluss zu bekommen. Um selbst nicht manipuliert und abhängig gemacht werden, manipulieren sie andere, versuchen sie auf unterschiedliche Weise zu kontrollieren, abhängig zu machen, durch ihren Charme, durch Geschenke, Erpressung, aber auch durch

Drohung und Gewalt. Ihnen fehlt die gesunde Distanz in der Form, dass sie die Grenzen anderer nicht respektieren. Ihre Illusion, dabei selber unabhängig zu bleiben, zerplatzt, wenn der andere sich befreit. Dann können sie richtig böse werden und schrecken auch vor Gewalt und Mord nicht zurück.

F Destruktion gegen sich selbst und andere

Wenn die aggressiven Impulse nicht auf „gesunde“ Weise für die eigene Autonomie eingesetzt werden können, dann stauen sie sich an, werden destruktiv und richten sich gegen sich selbst: Antriebslosigkeit, Schuldgefühle, Selbstzweifel, Selbstverletzungen und Selbsthass auf der seelischen Ebene, Sucht und psychosomatische Erkrankungen auf der körperlichen Ebene.

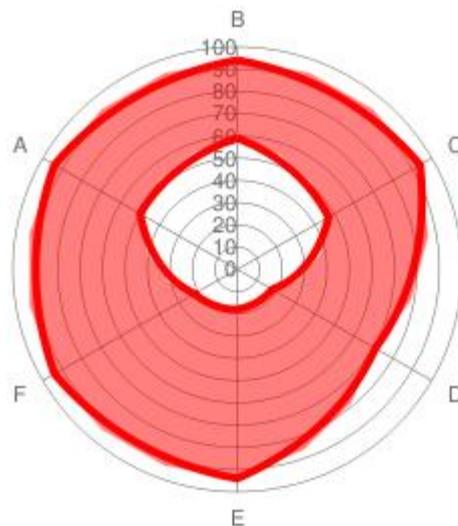
Oder sie richten sich unkontrolliert gegen andere, meist Schwächere, in Form von Verletzungen und Gewalt.

AUTONOMIE-DIAGRAMM

Das folgende Diagramm zeigt die Veränderung nach einem Therapieprozess.

Der innere Kreis zeigt die Werte vor, der äussere nach der Therapie. Der rot gefärbte Bereich zeigt den Zuwachs an Autonomie.

(In diesem Fall ungewöhnlich ausgeprägt!)



Der Trainingsprozess

„Selbst-Achtung durch gesunde Distanz“

Der Proband entscheidet, welche problematische Beziehung er klären möchte. Er muss nicht sagen, um welche Person es sich handelt! Er sucht je eine Person – oder einen Stuhl – als Repräsentanten für das Gegenüber und für das eigene Selbst aus und stellt sie auf und sich dazu. Im Aufstellungsbild wird immer wieder die *fehlende innere Distanz*, bedingt durch ein „unbewußte Abgrenzungs-Verbot“ sichtbar und dadurch bewußt. Das gibt dem Probanden die Möglichkeit, sich bewußt *gegen dieses verinnerlichte Verbot* zu entscheiden: sich selbst und seinen eigenen Raum zu schützen. Unmittelbar erlebt er die Veränderung seines Selbst-Gefühls durch den Prozess der Abgrenzung und Selbst-Verbindung.

1. AUFSTELLUNGSBILD

Der Proband sucht zunächst Repräsentanten aus für eine Bezugsperson (Lehrer, Vorgesetzter oder auch die unterdrückende Institution: Schule, Regime) und sein eventuell unterdrücktes eigenes „Selbst“ aus.

Der Trainer erläutert die Qualität des Selbst, je nach der Situation, z.B.: „Der Teil von dir, der sich frei und unbeschwert fühlt, der tun darf, was ihm Freude macht, der nein sagen kann, der auch unerwünschte Gefühle wie Wut oder Hass – oder Angst und Trauer – haben darf“.

Nun stellt der Proband sich selbst zu der Bezugsperson in Beziehung, und spürt dann, wo der Repräsentant für sein „Selbst“ steht.

Meist steht er extrem nah – oder extrem entfernt („Überabgrenzung“!)- zu der Bezugsperson. Sein „Selbst“ steht meist weiter entfernt. Das ist bereits ein Hinweis auf ein Symbiosemuster (fehlende Abgrenzung zur Bezugsperson und Distanz zu eigenen Selbstanteilen).

2. BEZIEHUNGSKLÄRUNG ZUM GEGENÜBER

Trainer (legt einen Schal zwischen Probanden und Gegenüber, als Symbol für eine Grenze, und bemerkt dazu): *„du bist vollständig ohne ihn, er ist vollständig ohne dich. Du bist nicht ein Teil von ihm, er ist nicht ein Teil von dir!“*

Trainer fragt Probanden, *„wie fühlt sich das für dich an?“*

Falls Proband das als erleichternd und/oder als schmerzhaft erlebt, spricht beides (!) für fehlende Abgrenzung.

Der Trainer überprüft eine

3. IDENTIFIZIERUNG MIT DEM GEGENÜBER.....

Trainer dem Probanden vor: *stell dich auf den Platz des Gegenüber.*

Trainer: fragt: *„wie fühlt sich dieser Platz an? Kennst du das Gefühl, dich ganz mit den Erwartungen dieses Gegenübers identifizieren zu müssen? Mehr als mit deinen eigenen Bedürfnissen? Und wie geht's dir dabei?“*

Falls dem Probanden die Erwartungen und Vorstellungen dieses Gegenüber näher, wichtiger sind, als seine eigenen, spricht das für fehlende Abgrenzung, für fehlende Unterscheidung zwischen Eigenem und Fremden, für eine IDENTIFIZIERUNG MIT DEM GEGENÜBER.

Identifizierung mit Selbst des Gegenübers:

Trainer: *Glaubst du besser zu wissen, als deine Bezugsperson, wie er/sie sich eigentlich verhalten müsste und würdest du ihm das gerne vermitteln, so als wolltest du ihm nahebringen, wie er idealerweise zu sein hätte, entsprechend seiner eigenen Ideologie? Das fühlt sich irgendwie überlegen an, aber es hindert dich daran, bei dir zu sein und dich zu schützen. Du kannst dich entscheiden, aus dieser Position auszusteigen."*

4.UND LÖSUNG

Um eine Identifizierung mit dem „Selbst“ der Bezugsperson zu lösen, sagt der **Trainer** dem Probanden: *„Du kannst dich entscheiden, vom „falschen“ Platz auszusteigen, indem du den Schal, das Symbol der Grenze, überschreitest, und an deinen eigenen Platz zurück gehst.“*

Von seinem eigenen Platz aus kann der Proband die Lösungssätze sagen: **Proband:** *„Du bist Du und ich bin ich. Ich bin nicht ein Teil von dir, du bist nicht ein Teil von mir! Ich bin vollständig auch ohne Dich! (Bei Personen: Du lebst dein Leben, und ich lebe meines.) Du hast deine Ansichten, deine Gesetze und ich habe meine eigenen, und die können ganz anders sein, als die deinen!“*

Bereits bei diesen beiden Schritten kann beim Probanden eine innere unbewußte Hemmung auftreten, bei genauem Hinspüren fühlt er Angst oder Schuldgefühle, so als seien diese Schritte „nicht so nett“ oder „gefährlich“. Diese Gefühle sind Ausdruck seiner symbiotischen Verwirrung. Solange er sich nach diesen unbewußten Gefühlen orientiert, bleibt er in der Verwirrung stecken.

◦ BEZUGSPERSON AM PLATZ DES EIGENEN SELBST.....

(Dieser neue Aspekt gehört seit Oktober 2014 dazu!)

Trainer: *„Stelle die Bezugsperson rechts von dir, an den Platz, an den eigentlich dein Selbst gehört und spüre nach, wie sich das für dich anfühlt?“*
Merkwürdigerweise fühlt sich das für viele vertraut an, ja geradezu erleichternd, so als gäbe es ihnen Sicherheit! Aber natürlich bedeutet diese Verwechslung des Gegenübers mit dem eigenen Selbst eine Abspaltung des eigenen Selbst! Diese Dynamik entspricht exact dem, was Milgram in seinem bekannten EXPERIMENT als Agenten-Zustand beschrieben hat: Der Klient wird zum – willenlosen, evtl. auch gewissenlosen - Werkzeug einer übergeordneten Bezugsperson: Autoritätsgehorsam. Das – möglicherweise destruktive – Introjekt wird aus diese Weise zum „Trojaner“, der das eigene Programm stört.

6. ...UND LÖSUNG

Trainer: *„Wenn du deinem eigenen Selbst wieder seinen angemessenen Platz geben möchtest, dann kannst du zu deiner Bezugsperson sagen: „Du kannst*

*mir nicht mein eigenes Selbst ersetzen, du gehörst nicht in meinen Raum, **und schon gar nicht** an den Platz meines Selbst. Du gehörst in deinen Raum. Das ist mein Raum und ich habe mein eigenes Selbst!"*

7. RÜCKGABE-RITUALE

STEIN-RÜCKGABE

Als nächstes gibt der Proband der Bezugsperson das zurück, symbolisiert durch einen schweren Stein, was er unbewußt übernommen hat, als wäre es sein Eigenes: fremde Ansichten und Überzeugungen, fremde Gefühle.

Proband: *„Das sind deine Ansichten, deine Überzeugungen, deine Gefühle. Vielleicht trage/vertrete ich sie, als wären sie meine Eigenen. Ab heute lasse ich sie ganz bei dir!“*

Auch hier ist es wichtig, auf innere Widerstände zu achten und sie bewußt zu machen.

Bei Überabgrenzung und unzulässiger Abwertung des Gegenüber:

Proband: *„Vielleicht habe ich zu Ihnen die gesunde Distanz verloren, Sie verurteilt und abgewertet, als wäre ich da zuständig.“*

Das steht mir nicht zu. Jetzt habe ich die Distanz und kann sie so lassen wie sie sind!

8. ZURÜCKNEHMEN DER EIGENEN ENERGIE

Trainer: *„Vielleicht hast du dieser Bezugsperson (Institution) deinen inneren Raum, deine Aufmerksamkeit, deine Energie zur Verfügung gestellt, die dir jetzt selber fehlt. Hättest du diese Energie gerne symbolisch wieder zurück?“*

Proband streckt die Arme seitlich aus und führt sie in einer langsamen Bewegung, die Hände geöffnet, in weitem Bogen zu seinem Herzen, eventuell auch zum Kopf, zum Unterleib, zum Kreuzbein, dahin, wo er selber einen Energiemangel – oder Beschwerden – spürt.

9. ANNÄHERUNG AN DAS SELBST

Trainer: *„Vielleicht hast du, um dich besser an diese Bezugsperson anzupassen, eigene Anteile unterdrückt, die dir dann fehlen, vielleicht den erwachsenen Teil, der sich frei, unabhängig und unschuldig fühlen kann, der weiss, was ihm Freude macht, oder den kindlichen Teil, der Bedürfnisse und Wünsche haben darf, der verletztlich ist, der „unerwünschte“ Gefühle haben darf: Zorn, Wut, Hass, und Angst.“*

Hättest du gerne mehr Verbindung mit diesen Selbst-Teilen oder sind sie vielleicht gefährlich?“

Proband geht achtsam auf den Repräsentanten seines „Selbst“ zu und spürt, wie es sich anfühlt, wenn er sich mit diesem Selbst-Teil wieder verbindet. Bisweilen spürt er ein Misstrauen gegenüber diesem eigenen Selbst, so als sei es falsch oder gefährlich. Hat er es aus der Perspektive der Bezugsperson gesehen – sozusagen durch deren „Brille“? Dann ist es nötig diese falsche „Brille“ symbolisch abzulegen, und sein selbst mit den eigenen „originalen“ Augen zu sehen. Nun erscheint es völlig richtig, ungefährlich und sehr anziehend! Nun kann er mit seinem Selbst verschmelzen statt – wie bisher – mit der Bezugsperson!

7. ABGRENZUNGS-RITUAL

Trainer: „wenn du in dieser Weise bei dir selbst, mit dir verbunden bleiben möchtest, dann brauchst du deinen eigenen Raum. Bist du bereit, die Grenzen dieses Raumes zu schützen. Es ist dein eigener Raum, dein Selbst-Raum. Wenn da z.B. Peter drauf steht, sollte auch Peter drin sein! Möglicherweise ist da alles mögliche Fremde in deinem inneren Raum, bloß nicht Peter! Willst du eine „Mogelpackung“ sein?! Kannst du unterscheiden zwischen „Peter“ und „Nicht-Peter?“

Proband ist bereit, zu unterscheiden, und symbolisch seine Grenze gegenüber der Bezugsperson zu schützen. Diese bewegt sich auf ihn zu, und er darf auf sie zulaufen, sie stoppen, noch bevor sie sich genähert hat.

Auch hier ist meist ein innerer Widerstand zu spüren, so als sei es verletzend, lieblos, undankbar, sich abzugrenzen. Das eigene Gefühl ist verwirrt als Ausdruck eines unbewussten verinnerlichteten „Abgrenzungsverbot“. Dabei ist gesunde Abgrenzung so etwas wie ein „Schutzreflex“: Er ermöglicht es, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu spüren – ohne Vermischung mit denen der Bezugsperson. So kann der Proband sich wieder orientieren, wird wieder handlungsfähig!

8. UMGEKEHRTES ABGRENZUNGS-RITUAL

Wenn jemand seine eigene Grenze nicht wahrnehmen und schützen kann, dann kann er meist auch fremde Grenzen schlecht respektieren. Vielleicht ist er ja sogar darauf „programmiert“ worden, sich für fremde Interessen einzusetzen, als wären es seine eigenen, sich in fremden Territorien zuständig zu fühlen? Dann kann er jetzt **körperlich** erleben, dass es fremde Grenzen gibt, dass er in fremden Territorien gar nicht zuständig ist.

Der Proband läuft – „in bester Absicht“ – auf die Bezugsperson zu und erlebt nun, wie diese ihn an der Grenze stoppt.

Der **Trainer** begleitet, erläutert und kommentiert diesen Prozess. Wenn der Proband bisher von der Vorstellung geprägt war, der „Sinn seines Lebens“ bestünde darin, für andere zu Verfügung zu stehen, für andere unentbehrlich zu sein, dann kann diese Abgrenzung für ihn sehr schmerzlich sein. Aber diese Vorstellung ist ja Ausdruck seiner Verwirrung. Und wenn er ein eigenes Territorium hat, das er schützen darf, dann gilt das auch für das Gegenüber! Und er kann sich noch so sehr anstrengen: in fremdem Territorium, wo er gar nicht zuständig ist, kann er nicht wirklich Erfolg haben. Meist gibt es nur Ärger und Enttäuschung. Wenn ihn jemand auf diese Grenze hinweist, dann könnte er eigentlich dafür dankbar sein!

AUFGABE DES TRAINERS

Der Trainer begleitet den Probanden achtsam durch den Prozess. Seine Empathie hilft ihm dabei, für den Probanden bei jedem Schritt die Worte, die Bilder zu finden, die ihm ermöglichen, den nächsten Schritt zu tun. Besonders wichtig ist, dass er bei jedem Schritt auf die inneren Hemmungen des Probanden achtet und ihn dabei unterstützt, sie sich bewußt zu machen, zu erkennen, dass sie aus seiner Kindheit stammen und dass sie heute, für ihn als Erwachsenen, keine Gültigkeit mehr haben.

„Wenn man erwachsen ist, darf man auch Dinge tun, die sich verboten

anfühlen!“

„Man wird nur dadurch erwachsen, dass man die Verbote der Kindheit überschreitet!“

KONFLIKTFÄHIGKEIT UND SELBST-ACHTUNG DURCH GESUNDE DISTANZ

Durch dieses Autonomie-Training kommt der Klient zu einer gesunden Distanz zum Gegenüber, er hat ein Gefühl für seinen Selbst-Raum bekommen und spürt eine bessere Verbindung mit sich selbst. Seine unbewußten kindlichen Ängste und Schuldgefühle, die seine Autonomie verhindert haben, sind ihm bewußt geworden, er konnte sich als Jugendlicher/Erwachsener darüber hinweg setzen. Mit der gesunden Distanz, verliert das Gegenüber seine Übermächtigkeit, wird weniger bedrohlich. Der Klient gewinnt *gleichzeitig* mehr Achtung für sich selbst, aber auch für das Gegenüber.

Die so gewonnene gesunde Distanz ermöglicht eine andere Qualität von Beziehung, jenseits von symbiotischer Abhängigkeit und Ko-Abhängigkeit, im Sinne einer Ich-Du-Begegnung, die Freiheit und Veränderung des Einzelnen nicht behindert, sondern ausdrücklich einschließt.

Fallbeispiele A Aus Workshops

Fallbeispiel Gordian

Gordian ein 14-jähriger Schüler, hat Probleme mit mehreren Lehrern. Auf Nachfrage des Trainers antwortet Gordian, dass Herr Krüger, der Chemielehrer ihm am meisten „auf den Geist geht“.

Der Trainer (im Folgenden Tr.) : „Auch in deiner Beziehung zum Lehrer ist eine gesunde Distanz erforderlich!“

Gordian wählt einen Stellvertreter für den Chemielehrer und einen Stellvertreter für sein Selbst (S.), den freien und erwachsenen Teil in ihm, der frei mit diesem Lehrer umgehen kann und stellt sie auf.

Der Chemielehrer und Gordian stehen sich gegenüber, schräg hinter dem Chemielehrer steht Gordian's Selbst.

Der Chemielehrer fühlt sich distanziert, hat ein leichtes Gefühl von Macht.

S. fühlt sich nur wenig betroffen.

Gordian fühlt Distanz zu S. und weniger zu dem Chemielehrer.

Tr. legt eine Schal zwischen Gordian und dem Chemielehrer als Symbol für eine

Grenze.

Gordian fühlt sich erleichtert.

Tr: gibt es einen Vorwurf gegen den Chemielehrer?

Gordian: „er hat mich ungerecht behandelt!“

Gordian: (auf Vorschlag von Tr.) „Sie haben mich ungerecht behandelt, das war nicht OK!“

Gordian: das fühlt sich an, als ob ich eine Last loswerde.

Tr: “Wenn man sich abhängig fühlt, z.B. von einem Lehrer, dann glaubt man bisweilen, besser mit ihm zurecht zu kommen, wenn man versucht, sich in den anderen hinein zu versetzen, ihn zu verstehen. Dadurch verliert man aber die Verbindung zu dem eigenen erwachsenen Selbst!“

Er stellt Gordian auf den Platz des Chemielehrers „Kennst Du Dich da aus?“

Gordian: „Ich habe versucht ihn zu verstehen, aber er überrascht uns alle immer wieder!“

Tr: „Auch wenn du nur versuchst, ihn zu verstehen, steckst du deine Energie in den Chemielehrer und dein Problem mit ihm. Dann fehlt dir vielleicht die Energie für dich selber?“

Gordian: „steigt aus“ und sagt: „Herr Krüger, es ist Ihr Platz, es ist Ihre Welt. Sie sind Sie und ich bin ich, Sie sind der Lehrer und ich bin der Schüler!“

Tr gibt Gordian einen Stein für ein Rückgaberritual: „Du musst dich nicht sofort mit seinen Ansichten über dich, insbesondere den abwertenden, identifizieren. Dadurch verlierst du die gesunde Distanz zu ihm. Diese Distanz ist aber wichtig, damit du überprüfen kannst, wo er Recht hat, was du als Kritik annehmen kannst.

Vielleicht ist es deshalb passiert, dass du ihn ganz ablehnst?

Das wäre dann die Überabgrenzung, da eine gesunde Distanz fehlt!?“

Gordian: „ Herr Krüger, das sind Ihre Vorstellungen und Überzeugungen und nicht meine, vielleicht habe ich sie übernommen, als wären es meine eigenen.“
Er gibt dem Chemielehrer den Stein.

Der Chemielehrer nimmt den Stein, es ist für ihn OK.

Gordian fühlt sich gut damit!

Gordian's Selbst hat immer noch keinen Bezug zu Gordian.

Tr. stellt das Paravent zwischen Gordian und den Chemielehrer, er deutet auf sein Selbst und fragt: „Kennst du diesen Teil von dir, der eine gesunde Distanz zum Lehrer hat. Dem es gut gehen kann, auch wenn der Lehrer eine schlechte Meinung von dir hat?“

Gordian zögert.

Tr „magst du ihn, oder kann er für dich auch gefährlich sein?“

Gordian: „Ich kenne ihn schon und meistens gehe ich das Risiko ein.“

Tr führt Gordian und sein Selbst zusammen: „Magst Du mal spüren, wie das ist, wenn Du mit deinem freien, „erwachsenen“ Selbst verbunden bist, statt dich mit dem Lehrer zu identifizieren, könntest du dich mit deinem

erwachsenen Selbst identifizieren!?"
Gordian umarmt sein Selbst.
Gordian: das fühlt sich richtig gut an!

Tr. nimmt das Paravent weg: „Die einzige Voraussetzung dafür, Du selber zu sein ist, einen eigenen Raum zu haben und unterscheiden zu können zwischen Gordian und Nicht-Gordian. **Wo Gordian drauf steht, sollte auch nur Gordian drin sein!**

Im Augenblick scheint 60 % deines Raumes von deinem Chemielehrer besetzt zu sein?!

Dann wärest du eine „Mogelpackung“?!

„Willst du eine Mogelpackung sein?“

Gordian schüttelt empört den Kopf.

„Dann musst du unterscheiden zwischen Gordian und Nicht-Gordian, und das was Nicht-Gordian ist, darfst du auf eine gesunde Distanz halten – bei allem Respekt!

Gordian nickt.

„Darf der Chemielehrer das testen?“

Der Chemielehrer geht auf Gordian und seinen Raum zu. Gordian stößt den Chemielehrer im Abgrenzungsritual zurück. Er findet es super und will gleich noch mal.

Diesmal ist er noch schneller und entschiedener.

Tr: „Gleiches Recht für alle! Auch der Lehrer darf seinen Bereich schützen! Menschen, die ihre Grenzen selber nicht so schützen, neigen dazu, die Grenzen von Anderen nicht zu respektieren. Wenn der Andere dann seine Grenze schützt, empfinden sie das als Verletzung und werden böse!

Der Chemielehrer grenzt sich sehr zaghaft gegen Gordian ab.

Nach Aufforderung des Tr. macht er es noch mal, diesmal entschiedener.

Für Gordian ist es OK! Er findet es gut, nur anfangs fühlte es sich komisch an, ungewohnt.

Tr.: Wie geht's dir jetzt mit dem Chemielehrer?

Gordian: „Gut, jetzt könnte ich ihn ausstehen!“

Tr. erklärt, dass Respekt für den Anderen und für sich selbst entsteht, wenn man den Anderen so lassen kann, wie er ist.

Gordian verbindet sich noch mal mit S, dem freien Gordian! Jetzt hat er mehr Raum für sein erwachsenes Selbst.

Ende

Nachtrag von dem Chemielehrer: „Ich habe mich anfangs so gefühlt, als würde ich provoziert. Eigentlich wollte ich keine Macht ausüben. Als Gordian stärker wurde, ging es mir besser!“

Rückmeldung der Mutter:

Gleich nach dem Seminar möchte ich Dir kurz eine Rückmeldung von Gordian und mir geben.

Ich war mir nämlich am Anfang nicht so ganz sicher, ob er es beim Seminar aushält. In der Schule kann er nicht still sitzen und schwätzt gerne mit seinen Nachbarn...

...doch es hat ihm richtig gut gefallen!

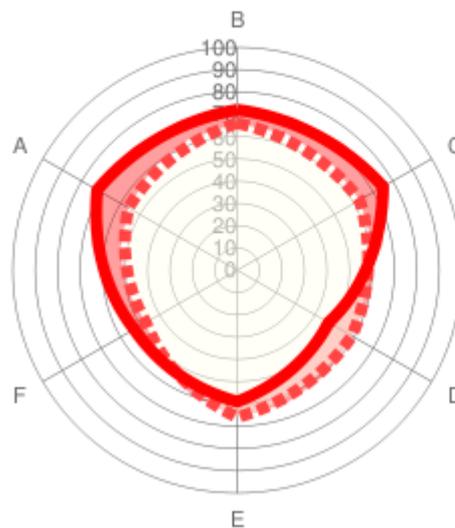
Er hat gesagt, dass die Aufstellung zum Chemielehrer ihm gut getan hat und dass er jetzt innerlich ruhiger ist.

Auch das Bild des inneren Raums und der Grenze leuchtet ihm ein.

Und ich glaube, dass das gut für ihn war: in einer Gruppe zu sein und andere Jugendlichen kennenzulernen, die über ihre Probleme reflektieren und sie in Griff zu nehmen versuchen, das war meine ich wertvoll für ihn!

Veränderungen im Autonomie-Fragebogen

g.sk. (25.6.2011) [2]



Kommentar LZ: Gordian konnte durch den Prozess mehr Distanz zu dem Lehrer gewinnen. Das zeigt sich auch im Diagramm: Zuwachs bei A (Abgrenzung).

Fallbeispiel Jutta

Thema: Jutta, eine 22-jährige Studentin, möchte ihr Verhältnis zu einer Gruppenleiterin ihrer Pfarrei klären, wo sie lange ehrenamtlich tätig war; sie fühlt sich gebunden, die Gruppe will auch, dass sie dort weiter arbeitet; gleichzeitig ist sie von zuhause und dem Ort weg gezogen und hat ein neues Leben (Studium) begonnen.

Aufstellung

Abkürzungen:

J = Jutta

S = Jutta's erwachsenes Selbst

F = Gruppenleiterin/Kollegin von Jutta

Tr = Trainer

Aufstellung: Jutta steht dicht gegenüber F., ihr S. steht schräg hinter F.

Abfragen der Repräsentanten:

Gruppenleiterin: ihr geht es ganz gut; nah, nicht zu nah zu Jutta

S: ich stehe hier ziemlich isoliert

Tr zu S: ist das ein guter Platz für dich? S möchte zu Jutta, Tr sagt, sie solle vorerst stehen bleiben an ihrem Platz

Jutta genießt die Nähe zur Gruppenleiterin, aber es ist ihr auch etwas unangenehm

Tr legt einen Schal zwischen die Gruppenleiterin und Jutta und sagt: ihr seid beide vollständig auch ohne einander; du bist kein Teil von ihr und sie ist kein Teil von dir.

Jutta geht es besser, aber es ist noch nicht leicht.

Tr. zu Jutta: fällt es dir schwer, Abschied zu nehmen? Du hast ein neues Leben begonnen, der Kontakt zu der alten Gruppe kann bestehen bleiben, aber verändert sich; wer schwer Abschied nimmt, spürt oft Zerrissenheit in sich; die Lösung ist, Abschied zu nehmen.

Platzwechsel: Jutta auf Platz der Gruppenleiterin

Jutta: der Platz ist ihr vertraut, aber es geht ihr nicht so richtig gut; sie geht zurück auf ihren Platz.

Jutta sagt zur Gruppenleiterin: es ist dein Platz, du bist du, ich bin ich; ich lebe mein Leben, du lebst dein Leben; mein Leben ist ganz anders als deines; ich habe sehr Schönes und Wichtiges mit dir erlebt, dafür bin ich dir dankbar, aber es ist jetzt vorbei; jetzt beginnt ein neues Leben.

Jutta fällt es etwas schwer, das zu sagen.

Tr. sagt, dass es besser ist, den Abschieds-Schmerz zuzulassen, dann öffnet sich eine Türe zu etwas Neuem.

Jetzt gibt Jutta noch einen Stein an die Gruppenleiterin zurück, als Symbol für die Angelegenheiten der Gruppenleiterin, für die sie sich noch immer zuständig fühlt, als wären es ihre eigenen.

Jutta sagt zu der Gruppenleiterin: es sind Eure Probleme und nicht mehr meine und ab heute lasse ich diese bei Euch.
Für die Gruppenleiterin ist das ok.

Jutta fühlt sich nun sehr leicht.

S sagt, dass Jutta sie immer mehr interessiert!

Jutta sagt zu S: ich bin sehr gespannt auf dich; ich kenne dich.

Tr. fragt Jutta: ist das S für dich gefährlich; nimmst du das Risiko in Kauf, dass andere dich nicht mögen, wenn du mit deinem S verbunden bist?

Jutta sagt ja.

Jutta gefällt ihr S.

Jutta und S verschmelzen

Tr. stellt einen Paravent zwischen Jutta und die Gruppenleiterin, „eine äussere Grenze, solange die innere Distanz noch nicht sicher ist“.

Tr. zu Jutta: du hast der Gruppenleiterin viel Aufmerksamkeit/Raum und Energie von dir gegeben; die Gruppenleiterin kann nichts mit deiner Energie anfangen, aber du kannst sie brauchen!
Diese Energie kann dir dein Selbst zurückgeben.

S gibt Jutta die Energie zurück, die Jutta an die Gruppenleiterin gegeben hatte.

Jutta geht es sehr gut.

Tr. zu Jutta: geht es dir jetzt gut in deinem eigenen Raum? Die Pfarrgemeinde ist wichtig, gehört aber nicht in deinen Raum.

Jutta grenzt sich von der Gruppenleiterin ab; das ist für Jutta etwas ungewohnt, aber gut; für die Gruppenleiterin ist das auch neu.

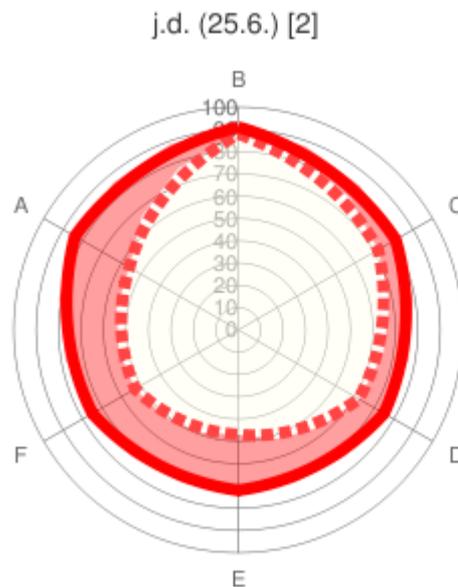
Die Gruppenleiterin schützt jetzt gegen Jutta ihre Grenzen – umgekehrtes Abgrenzungsritual.

Die Gruppenleiterin fühlt sich befreit; für Jutta ist es ungewohnt, aber gut.

Beide schützen ihre Grenzen noch einmal; beiden geht es gut.

Jutta und S verbinden sich, es geht ihnen gut miteinander.

Kommentar LZ: Jutta konnte zu der Gruppenleiterin mehr Distanz gewinnen und sich im gleichen Maße mehr mit sich selber verbinden. Das zeigt sich auch im **Autonomie-Diagramm!**



Fallbeispiel Gerd

Anliegen: Verhältnis zum Arbeiten: Probleme mit der Schule bzw. eine wissenschaftliche Facharbeit

Gerd ist 17 Jahre alt.

Er mag die Schule nicht, betrachtet sie als „Zeitverschwendung“.

Er hat das Gefühl, dass die Schule in sein Leben eingreift, auch in seinen privaten Bereich.

Er muss bald eine Facharbeit für ein wissenschaftliches Seminar abgeben - eine Pflicht, die ihm keinen Spass bereitet, die er nicht erfüllen mag, aber „muss“.

Er kann sich aber nicht dazu bringen, daran zu arbeiten - er befürchtet, er wird sie nicht rechtzeitig abgeben können.

In seine Freizeit spielt er Musik, malt und liest gerne; nun aber kann er sich auch seinen Hobbies nicht richtig zuwenden, da er „Schuldgefühle“ bekommt, wenn er sich nicht mit der Facharbeit beschäftigt - er lässt so die Zeit ungenutzt und versäumt beides.

Aufstellung

Gerd (G)

Gerd´s Selbst (S) es malt gerne und spiel Musik;

Facharbeit (FA)

Trainer (Tr.)

Bei der Aufstellung stellt Gerd sein Selbst hinter die Facharbeit.

Tr.: Wie geht es der Facharbeit?

Facharbeit: Nervös! Ich kann nicht sehen, was hinter meinen Rücken ist.

S: Mir geht es hier nicht gut. Ich hab das Gefühl, hier werde ich nicht gesehen!
Es sucht sich einen anderen Platz , mit Blick auf Gerd und die Facharbeit.

Gerd : Ich weiss dass ich mein S habe, habe aber ständig die Facharbeit im Blick, sie ist omnipräsent! Ich fühle mich wie von der Facharbeit umzingelt. Ich habe ein Gefühl, dass die Schule diese Arbeit fordert, dass sie immer etwas von mir will!

Kein Raum für mein S.!

Tr: Es geht hier um Distanz zur der Facharbeit! Er legt ein Schal zwischen Gerd und der Facharbeit:

Du bist vollständig, auch ohne die Facharbeit!

Prüfung des Platzes der Facharbeit

Gerd probiert den Platz Facharbeit, er fühlt sich vertraut an.

Tr: Kennst Du diesen Platz?

Gerd: Ja - an der Stelle habe ich nur die Facharbeit in Gedanken, sonst nichts.
(sagt die vorgeschlagenen Sätze)

Du bist die wissenschaftliche Facharbeit und ich bin Gerd.

Du bist Du und ich bin ich.

Ich bin vollständig - auch ohne dich!

Steinrückgaberitual

Gerd empfindet den Stein als sehr schwer („mach-mach-mach“, sehr anstrengend, „Spaßbremse“); er gibt der Facharbeit zurück, was der Facharbeit gehört; vor allem die Schwere so wie Vorstellungen, wie die Facharbeit auszusehen hätte, die nicht realisierbar sind.

Die Facharbeit kann den Stein gut tragen.

Gerd fühlt sich sehr erleichtert.

Selbstannäherung

Tr. stellt Gerd sein Selbst vor

Tr. : das ist der Teil von dir, der aktiv und fröhlich sein kann, z.B. wenn du malst, Musik machst.

Das gehört eigentlich zu dir!

Magst du Verbindung zu ihm?

Gerd: Wenn ich die Facharbeit ausblende, dann ist mein S super!

Wenn ich aber die Facharbeit sehe, dann denke ich, wenn ich mit S bin, dann arbeite ich ja gar nicht mehr...

Tr: Das ist ein logischer Fehler! Du betrachtest dein S als Gefahr für das Schreiben der Facharbeit und kommst gar nicht in Kontakt zu ihm, auch wenn du könntest! So fehlt dir die Kraft, die dein S dir für die Facharbeit geben könnte!

Wenn du aber mit deinem S Verbunden bist, dann kannst Du beides: Spass haben UND du kannst auch deine Pflicht erfüllen, d.h. deine Facharbeit schreiben!

Bringt Paravent und stellt es zwischen Gerd und die Facharbeit-„solange die innere Abgrenzung noch fehlt“.

Selbstannäherung

Gerd verbindet sich mit seinem Selbst, indem er es herzlich umarmt.

Energierückgabe:

Tr.: Du hast sehr viel Aufmerksamkeit und Energie an die Facharbeit gegeben.

Möchtest du sie zurück von deinem S?

Gerd nickt, sein S haucht ihm die Energie zurück.

Tr. stellt den Paravent weg, die Facharbeit und Gerd sehen sich an.

Tr.: Hat sich für dich etwas verändert?

Gerd: Ja, es ist jetzt besser. Die Facharbeit wirkt nicht mehr so bedrohlich auf mich.

Tr.: Es ist wichtig, dass du zwischen Gerd und Facharbeit unterscheiden kannst.

Gerd: Ja...(schmunzelt) Die Facharbeit hat eine ähnliche Brille wie ich, sie ist aber nicht Gerd!

In den Gerd-Raum gehört nur hinein, was auch Gerd ist – und da gehört die Facharbeit nicht dazu!

Abgrenzungsritual

Gerd macht das Abgrenzungsritual zur Facharbeit und schiebt die Facharbeit entschlossen und mit Kraft aus seinem Raum weg.

Das tut ihm gut.

Auch sein S reagiert sehr positiv.

Gerd umarmt sein S, das er als „toll“ und „super“ bezeichnet.

Tr.: Du hast diese Kraft, deinen Raum, deine Grenze zu schützen. Aber ein unbewusstes Verbot hindert dich daran, diese Kraft für dich zu nützen. Diese nicht genützte Kraft staut sich an und richtet sich gegen dich selbst:

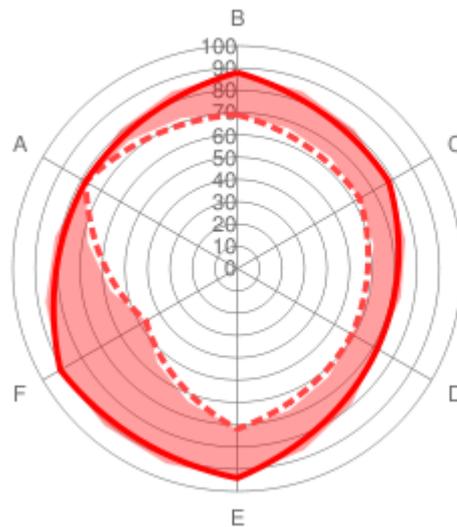
Selbstzweifel, Frust, Stress.

Die fehlende Abgrenzung ist das Problem: wenn die Grenze und die „gesunde Distanz“ zur Facharbeit fehlt, dann führt das zwangsläufig zu Überabgrenzung und „Null Bock“!

Wenn du in deiner Freizeit glücklich bist, dann schaffst Du auch deine Facharbeit!

Autonomie-Diagramm

Gr.J. (25.6.2011/14.11.2011)



Kommentar : Nach 5 Monaten zeigt sich eine deutliche Verbesserung der Werte, die „Autonomiefläche“ ist deutlich grösser, runder, harmonischer geworden. Besonders eindrucksvoll die Verbesserung im Bereich Destruktion.

Rückmeldung von Gerd`s Vater: Gerd konnte sich entspannter seiner Arbeit widmen und hat sie inzwischen abgeschlossen. G. spielt seit Wochen nicht mehr am pc (die Spiele hatten alle einen aggressiven Charakter!), er sagt selbst, dass ihn das nicht mehr interessiert und er froh sei, dass er es nicht mehr mache. Er sucht viel Kontakt zu Gleichaltrigen, vor allem Mädchen, und genießt das sehr. Kürzlich habe er geäußert, er habe sich noch nie so gut gefühlt wie jetzt!

Dieser Zusammenhang zwischen der positiven Autonomieentwicklung im Diagramm und dem Abschied vom destruktiven Computerspiel erscheint mir sehr aufschlussreich. *Und er hat ein Berufsziel: er erwägt, Psychologie zu studieren!*

Kommentar LZ: Dies Beispiel zeigt sehr eindrücklich die Dynamik eines jugendlichen burnout: die zunächst fehlende „gesunde Distanz“ gegenüber der wissenschaftlichen Arbeit löst als Kompensationsversuch eine Überabgrenzung aus, damit ist jedoch eine Distanzierung zum „freien Selbst“ verbunden, zu den Dingen, die G. Freude machen, sein Selbstbild stabilisieren. So gerät er in das schreckliche Dilemma, sowohl seine schulische Ausbildung zu versäumen, als auch das zu verpassen, was sein Leben lebenswert macht.

FALLBEISPIELE AUS EINEM AUTONOMIETRAINING MIT EINER 6. REALSCHULKLASSE

Anliegen: Problemfach Mathe

Der kräftige Schüler D hat Probleme mit Mathe.
Frei fühlt er sich, wenn er Basketball spielt.

D: D

M: Mathe

S: freies Selbst (Basketball)

Tr: Trainer

Aufstellungsbild:

D. steht rechts neben Mathe.

Beide schauen auf das weit entfernte S (Basketball).

S (Basketball) schaut zurück.

Aufstellungsprozess

Tr: Das Problem ist zu dicht bei dir, es fehlt der gesunde Abstand, dann geht das Lernen nicht gut.

Tr. legt einen Schal zwischen D und M als Symbol für Grenze. D geht's gleich besser.

Tr. lässt D testen, wie es ihm am Platz von M geht. Da geht's im gar nicht gut, nur Druck. Das kennt er.

Tr. Das ist auch nicht dein Platz! Das bist du ja gar nicht, du kannst da aussteigen!

D steigt aus und spricht die Sätze nach: Du bist du und ich bin D, ich bin vollständig auch ohne dich.

Tr. Der Druck, das Schwere, das nicht zu dir gehört, kannst du bei Mathe lassen!...

D gibt den Rucksack an M.

D: Fühle mich freier.

Tr. Jetzt schau mal, ob du nicht mehr Verbindung mit deinem „freien Selbst“ (Basketball) haben möchtest? Oder ist es gefährlich für dich?

D geht zu S: Ja das ist schon gefährlich! Vielleicht mach ich dann nur noch Basketball und gar nicht mehr Mathe!

Tr: Das ist ein Irrtum, im Gegenteil, wenn du Spass mit Basketball hast und dich dann der Mathematik zuwendest, dann ist das nicht mehr so übermächtig. D verbindet sich mit S (Basketballspielen).

Mit S an seiner Seite wendet er sich Mathe zu.

D: Jetzt geht es mir mit M gut.

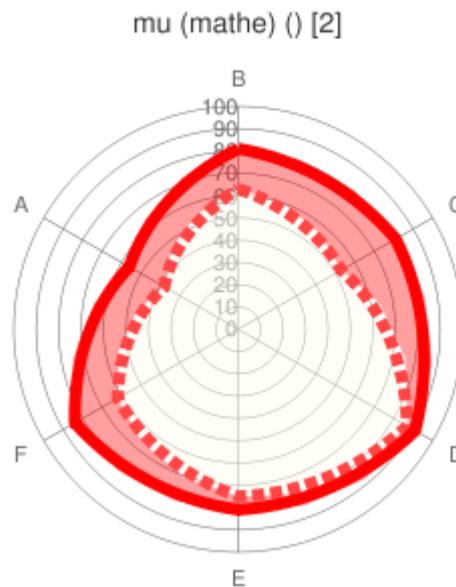
Tr: Du brauchst Mathe gegenüber Abstand, eine unsichtbare Grenze, damit du deinen eigenen Raum hast, in dem du mit dir selber verbunden sein kannst, dem was zu dir gehört. Das ist der D -Raum, und wenn da D drauf steht, sollte auch nur D drin sein – und nicht Mathe!

Kannst du Mathe auf gesunden Abstand halten?

Mathe ist ja wichtig, es ist nicht böse oder wertlos, aber es ist effektiv nicht D! D versucht Mathe auf gesunde Distanz zu halten, erst zaghaft – so als wäre es verboten – dann immer entschiedener.

Am Schluss steht er Mathe strahlend gegenüber, sein Selbst an seiner Seite.

Autonomie-Fragebogen



Kommentar Lz: Aufstellungsbild und -Verlauf sind typisch für eine Dynamik, wie man sie ähnlich auch bei Burnout findet:

Infolge fehlender Distanz nimmt „die Arbeit“ soviel von dem inneren Raum ein, dass für das „freie Selbst“ - für die eigensten Bedürfnisse, für das, was einem Freude macht, kein Platz mehr ist.

Das hat typische Folgen.

- Diese „Überidentifizierung“ mit der Arbeit schlägt um in eine „Überabgrenzung“: der Betroffene verliert die Freude an der Arbeit, entwickelt Widerwillen, Abneigung gegen die Arbeit.

Fatal: jetzt kann er sich auch nicht mehr unbeschwert dem zuwenden, was ihm Freude macht, so als sei das nicht mehr erlaubt!

Statt zu arbeiten oder seinem Hobby nachzugehen, vertrödelt er die Zeit, ist gefährdet durch Sucht: PC-Spiele, Drogen etc.

Diese verzwickte Dynamik führt dazu, dass der Betroffene sowohl die Arbeit, als auch das, was ihm Freude macht, verpasst!

Durch das Training konnte D mehr Distanz zu Mathe bekommen. Dadurch gelang es ihm wieder, mit dem Selbstanteil Verbindung zu bekommen, der Freude erleben darf. So gestärkt, kann er sich mit einer anderen Distanz der Mathematik zuwenden.

Das zeigt sich auch eindrucksvoll im **Autonomie-Diagramm**: nach dem Training sind die Aspekte A (Abgrenzung), B (Verbindung mit dem Eigenen), C (Integration der „gesunden Aggression“) verbessert, F („zerstörerische Aggression“) ist vermindert.

Das Autonomie-Profil ist grösser und runder geworden.

Anliegen Schülerin O: Mathematik

O. (schmales Mädchen mit leiser Stimme) nennt als Thema das Fach Mathematik. Sie hat mit Mathematik schon immer große Probleme, auch wenn sie meint, sie habe alles verstanden, sei in der Schulaufgabe alles weg. Außerdem leidet sie unter den

Störungen im Unterricht.
Positiv besetzt sind für sie ihre Ballettstunden

Aufstellung:

O. Schülerin O.

M. Mathematik

S. ihr freies Selbst, z.B. in ihren Ballettstunden

O. und S. stehen sich gegenüber und schauen sich an.

O. hat M. nahe an sich gestellt und der Repräsentant von M. schaut auf O., dabei lehnt er seinen Oberkörper weit zurück.

Tr. fordert O. auf, auf M zu schauen. O. sagt daraufhin: „Das fühlt sich schrecklich an.“

Auch M äußert, dass der er sich bei dem Blickkontakt mit O schlecht fühle.

Tr legt nun den Schal zwischen O. und M als symbolischen Ausdruck für eine Grenze.

O. sagt spontan, das sei ihr privater Bereich.

M. ist jetzt weniger in Rückenlage.

Tr. lässt O. den Platz von M einnehmen und fragt, wie es ihr dort ergehe.

O. fühlt sich dort eingeschränkt, kennt das Gefühl, das sie dort empfindet, sehr gut. Sie sagt, dass diese Gedanken sie selbst im Balletttraining verfolgten.

Anschließend wechselt O. in ihren Raum zurück und sagt: „Das fühlt sich besser an.“

Tr. fordert O. auf, zu M folgenden Satz zu sagen: „Ich bin O und du bist die Mathematik. Ich bin vollständig auch ohne Dich. Mathematik ich habe dich viel zu sehr in mich hereingelassen.“ Dabei O. Sie bekommt von Tr. einen Rucksack, den sie M mit folgenden Worten übergibt: „Ich möchte dir das zurückgeben, was zu dir gehört und nicht zu mir.“

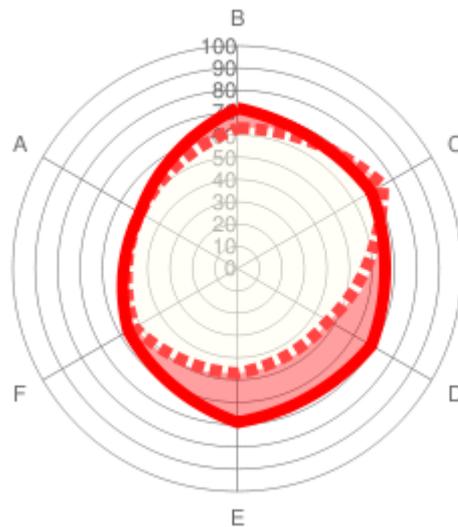
M hält den Rucksack lässig in der Hand, legt ihn dann ab. M steht jetzt ganz aufrecht.

O. wendet sich nun S. zu und sagt: „Das fühlt sich verdammt gut an.“ Dabei schaut sie sehr locker, glücklich und entspannt. S. geht es auch gut.

O. schiebt auf das Angebot der Trainerin hin M. sacht von sich weg.

O. äußert zum Schluss: „Ich fand es gut, es hat Spaß gemacht.“

Ergebnis Autonomie-Fragebogen:



*Kommentar LZ: Der Verlauf ist sehr stimmig. Schön, wie O. erleichtert auf das Symbol der Grenze reagiert, und spontan ihren „privaten Bereich“ wahrnimmt. **Autonomiefragebogen:** deutliche Verbesserung der Aspekte D (Überabgrenzung) und E (Manipulation).*

THEMA: AUSGRENZUNG

Anliegen Schülerin U (Sie stammt selbst aus einer türkischen Familie):

Ausgrenzung, weil sie es nicht erträgt, wenn andere ausgegrenzt und gemobbt werden.

U. = Schülerin

M. = Mobbing bzw. Gruppe, die mobbt

S. = Selbst

Aufstellung:

U. stellt sich selbst gleich weit entfernt von M und S.

Tr. Wie geht es dir mit dem Thema, der Mobbing-Gruppe?

U: Nicht so gut. Ich spüre es hier (zeigt oberhalb Solarplexus bis Brustbein)

Tr. legt Schal.

U. spürt noch keinen Unterschied.

Tr. „Es ist vielleicht zu nahe bei dir, aber du bist nicht Mobbing! –

U. geht an den Platz von M., wirkt dort nervös!

U: „Ich hab meinen eigenen Platz.“

Du kannst zum Mobbing sagen: Du bist nicht ich, ich bin nicht du.“

U. spricht den Satz nach und sagt: „es, fühlt sich besser an!“

Tr. schlägt U. einen Satz gegenüber M. vor: „Du hast deine Strategie und deine Art wie du mit Menschen umgehst und ich hab meine, und meine ist ganz anders als

deine!“

U. sagt's und es ist gut so.

Tr. „Womöglich hast du das Thema sehr weit in dich hereingelassen, um es zu verstehen, viel zu nah ans Herz genommen?“

U. blickt nachdenklich.

Rückgabe

U.: gibt M. symbolisch einen Rucksack zurück mit den Worten: „Vielleicht hab ich das alles zu sehr in mich hereingenommen, aber es gehört zu dir, ich lasse es ganz bei dir.“

Tr. „Darfst du das?“

U.: „Ja.“

Verbindung mit dem Selbst.

Tr.: Das ist dein Selbst, der Teil von dir, dems gut gehen darf, selbst wenn es Mobbing in der Klasse gibt!“

Mit ihm geht es ihr gut und es ist für sie auch nicht gefährlich, höchstens heimlich! (lächelt).

U.: zu S.: „Du gehörst zu mir und ich Sorge dafür, dass wir Spaß haben und das du nicht zu kurz kommst.“

Tr. „Vielleicht hast du dem Thema M. zuviel Aufmerksamkeit, zuviel von deiner Kraft abgegeben. Du kannst dir deine Kraft von deinem Selbst zurück geben lassen!“ Hier bekommst du sie zurück.“

U. und Selbst umarmen sich zwei Mal.

Abgrenzung zu M.

Tr. spricht über eigene Bereiche, und wie wichtig es ist, gegenüber Problemen, auch wenn sie noch so wichtig sind, die innere Distanz zu behalten.

Beim ersten Versuch lässt U. Das Thema M. zu dicht an sich herankommen.

Tr.: „Dann fällt es viel schwerer, das Thema auf Distanz zu halten!“

Beim zweiten Mal macht U. die Erfahrung, dass es besser ist, gleich mit der Abwehr zu starten.

„umgekehrte Abgrenzung“

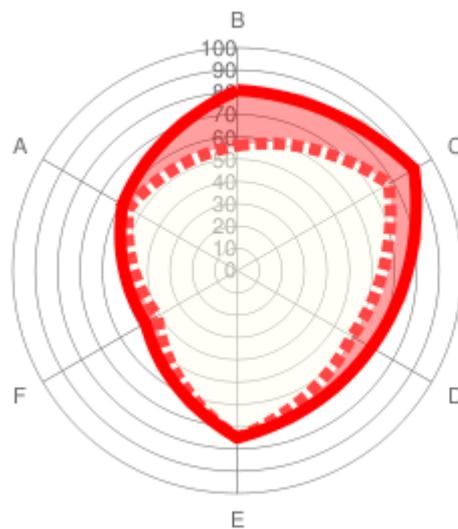
Tr. „Wie geht's dir, wenn jemand seine Grenze dir gegenüber schützt?“

U: Macht das Ritual und sagt: „Das ist ganz verständlich!“

U. wurde im Laufe des Prozesses immer ruhiger, innerlicher.

Die Jungen der Kleingruppe waren wie gebannt und haben kein einziges Mal reingequatscht!

Ergebnis Autonomie-Fragebogen:



Kommentar LZ: Die Aufstellung macht sichtbar, dass U. so sehr mit einem Thema der Schule beschäftigt - „identifiziert“ - ist, dass sie nicht mehr mit ihrem „freien, unbeschwertem Selbst“ verbunden sein kann. Möglicherweise hat das Thema etwas mit ihr selbst, mit ihrer Familie zu tun, aber das bleibt hier unberücksichtigt. Durch den Prozess bekommt sie mehr Distanz zum Problem – und mehr Verbindung zu sich selbst.

***Autonomiefragebogen:** zeigt entsprechend einen Zuwachs bei B (Verbindung mit dem Eigenen) und C (Integration der „gesunden“ Aggression)*

Abschließendes Feedback der SchülerInnen:

- „Man kann so ziemlich alles lösen mit dieser Methode.“
- „Man kann sich gut abschirmen.“
- „Alle waren sehr nett. Die Methode mit dem Aufstellen ist sehr schön, weil man sich besser in den anderen hineinversetzen kann.“
- „Die Lehrkräfte sollten auch dieses Training machen.“
- „Das Training ist empfehlenswert, wie man schlechte Gedanken los wird und Probleme mit Abstand sehen kann.“
- „Die Methode ist nützlich, weil man die Lage des anderen auch viel besser sieht und seine Probleme versteht.“
- „Man spürt, wie mit der Grenze die Kraft in einem aufsteigt und dass man den anderen respektiert.“

- „Die Größe der Gruppe ist sehr gut. Es ist doof, dass die Lehrer rein und raus gegangen sind.“ (Unruhe)

THEMA: GESUNDE DISTANZ ZWISCHEN MUTTER UND KIND

An einem Autonomietraining für Schüler und Jugendliche nahmen auch mehrere Eltern teil, ohne ihre Kinder.

Zwei Mütter hatten Probleme mit ihren bereits erwachsenen Kindern. Ich schlug ihnen vor, ihre Beziehung zu ihrem Kind im Sinne des systemischen Autonomie-Trainings zu überprüfen. Meine Überzeugung: das würde auch ihre Kinder entlasten!

*Diese Beispiele eines „**systemischen Autonomietrainings für Eltern**“ nehme ich bewusst in diese Darstellung hinein, aus zwei Gründen:*

- *Um das grundlegende Symbiose-Muster aus einer anderen Perspektive zu zeigen.*
- *Um zu demonstrieren dass das gleiche Setting auch zur Klärung der Eltern-Kind-Beziehungen geeignet ist!*

Fallbeispiel Ulrike

Anliegen:

Ulrike möchte die Beziehung zum Sohn Kevin aufstellen. Er hat „Null Bock“, findet alles sinnlos, hat Drogenprobleme.

Aufstellung

Ulrike (U)

Ulrike´s Selbst (U'S)

Kevin (K)

K's Selbst (K'S)

Bei der Aufstellung des Anfangsbildes ist zu sehen, dass Ulrike mehr bei Kevin als bei sich selbst ist.

Sie stellt sich gegenüber Kevin, sehr nah zu ihm und stellt ihr Selbst an die Wand, ausserhalb des Kreises.

Tr.: Wie geht es Kevin.?

K: Mit 23 Jahren ist mir Mutter zu nahe!

Tr. (stellt Kevin sein Selbst vor):

Das ist dein eigenes Selbst!

Kevin umarmt sein Selbst; seine Erleichterung ist deutlich zu spüren.

Tr., zu Ulrike´S: Spürst Du Verbindung zu Ulrike?

U´S: Wenig Verbindung.

Ich würde mich gerne zu ihr hin umdrehen, aber noch nicht näher kommen.

Ulrike: Für mich ist das auch nicht sehr gut so!

Tr.: Für dein Selbst ist kein Platz und für deinen Sohn ist es bei dieser Nähe auch nicht gut.

Nicht gut für dich, nicht gut für ihn; beide verlieren: eine „lose - lose“ Situation...

Gehe nun bitte zwei Schritte zurück!

Ulrike: Das ist für mich besser!

Tr.: Ja, das ist eigentlich einfach!

Du möchtest anscheinend die Kontrolle haben, überlässt Kevin nicht seine Verantwortung.

Aber Kontrolle hat es offensichtlich nicht besser gemacht, eher schlimmer!

Tr. legt einen Schal als Symbol einer Grenze zwischen Ulrike und Kevin.

Tr.: Du fühlst dich verantwortlich für Kevin´s Probleme, es gibt keine klare Unterscheidung zwischen eigenem Raum und Kevin´s Raum...

Beide, Kevin und Ulrike, fühlen sich mit der Grenze besser.

Prüfung der fremden Plätze

Ulrike probiert den Platz von Kevins´ Selbst:

Tr.: Kennst Du diesen Platz? Weisst du, was der Kevin braucht?

Ulrike kennt den Platz ganz gut.

Tr.: das ist eine Illusion – in Kewvins Raum bist du fremd, und wirkst wie ein „Trojaner“. Das hindert ihn daran, mit seinem Selbst verbunden zu sein und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Und es hindert auch dich daran, mit deinem Selbst verbunden zu sein.

Möchtest Du da aussteigen?

Ulrike steigt aus diesem Platz aus:

Ulrike: Kevin, vielleicht wollte ich dir dein Selbst ersetzen.

Ich kann das nicht, Du hast dein eigenes Selbst.

Du wirst immer besser lernen, dich mit ihm zu verbinden - ich kümmerge mich um mein Selbst!

Ulrike stellt sich auf den Platz von Kevin. Sie spürt ganz genau, wie er fühlt, was ihm fehlt, was er braucht.

Tr.: Du bist gar nicht bei Dir, Du bist auf seinem Boot!

...als Kapitän? Als Admiral?

Auch Dein Boot gerät in Gefahr! Weil der Kapitän nicht an Bord ist, sondern „auf dem falschen Dampfer!“

Tr. schlägt vor:

Ulrike: Kevin, das ist dein Platz und dein Schicksal.

Du bist Du und ich bin ich.

Du lebst dein Leben und ich lebe mein Leben.

Ulrike weint. Es fühlt sich für sie so kalt und lieblos an!

U´S Selbst kommt näher, kommt in den Kreis, in Ulrike´s Bereich, noch nicht an ihre Seite.

Tr.: Fehlende Abgrenzung wird manchmal mit Liebe verwechselt. Dies kollektive Symbiosemuster wird über Generationen hinweg weitergegeben.

Ist das wirklich Liebe? Oder unbewusstes Abgrenzungsverbot?

Dein Gefühl ist verwirrt und Du meinst, Du darfst Dich nicht abgrenzen.

Ulrike wiederholt nochmals die vorgeschlagenen Sätze:

Ulrike: Kevin, das ist dein Platz.
Du bist du und ich bin ich.
Du hast dein Leben und ich habe mein Leben.
Dein Leben kann ganz anders sein, als ich es mir vorstelle!

Steinrückgaberitual

Tr. (bringt Stein): Kevin hat seine Probleme.
Mama kennt sie und trägt sie, weil sie nicht weiss, ob Kevin das selber schafft. Sie zweifelt an seiner Kraft.

Das macht Kevin schwach!

Er schlägt Ulrike vor:

Ulrike: Kevin, das sind deine Probleme. Du hast die Kraft, sie selber zu lösen.

Tr.: Hast Du auch manchmal Schuldgefühle, machst Du dir Vorwürfe?

Ulrike nickt.

Tr. gibt Ulrike einen leichteren Stein – Symbol für Kevin's Probleme.

Ulrike: „Kevin, das sind deine Probleme. Ein Teil davon kommt durch mich. Ich stehe dazu.

Ich kann sie nicht rückgängig machen, ich kann das auch nicht wieder gut machen. Es gehört jetzt zu deinem Leben.

Es ist die Herausforderung, an der du zerbrechen oder wachsen kannst.“

Tr.: Was wird Kevin machen? Hat er die Kraft, es zu tragen?

Ulrike: Ja. Ich sehe deine Kraft! Du wirst daran wachsen!

Kevin nimmt den Stein an. Es fühlt sich für ihn ungewohnt an, den Stein zu tragen, er kann aber sehen, dass es seins ist. Er möchte es auch selber tragen.

Tr.: zu Kevin: Mag sein, dass das zunächst ungewohnt ist;

Du kannst wachsen damit. Wenn Du Deins trägst, entwickelst du auch deine Fähigkeiten!

Für Ulrike ist es auch ungewohnt, als ob sie „das Steuer abgeben“ würde. Es ist für sie auch besser.

Tr.: Bist Du nun eine Rabenmutter? Wenn Du deinem 23 jährigem Jungen sein Boot überlässt?

(scherzhaft) Armer Junge! (Lachen)

Energierücknahme

Ulrike sammelt symbolisch ihre Energie zurück und bringt sie langsam in die Herzgend.

Selbstannäherung

Tr. stellt Paravent zwischen Ulrike und Kevin und stellt Ulrike ihr Selbst vor.

Tr.: kennst Du Dein „freies“ Selbst, dem es gut gehen darf, auch wenn es Kevin mal nicht so gut geht?

Ulrike: Manchmal!

Tr.: Gestattest Du es Dir, mit Dir verbunden zu sein?

Ulrike umarmt innig ihr Selbst, lang.

Tr.: Da darf man verschmelzen... es ist gesünder, dich mit dem eigenem Selbst als mit dem Sohn zu identifizieren.

Abgrenzungsritual

Tr.: Die Grenze markiert Deinen Raum, den „Ulrike-Raum“ und da war 90% Kevin drin. Kannst Du unterscheiden zwischen Ulrike und „Nicht-Ulrike“?

Darf Kevin das testen?

Ulrike nickt, Tr. erklärt den Ablauf des Rituals.

Kevin geht zur Grenze der Mutter, Mutter darf Kevin zurückschieben.

Ulrike lässt Kevin viel zu nah kommen, viel zu dicht und schiebt ihn sehr zögerlich zurück.

Tr. ermuntert sie, schneller und mit Bestimmtheit zu reagieren.

Wenn er auf dich zukommt, darfst du sofort hinaus gehen und ihn abfangen - bevor er zu nahe kommen kann!

Ulrike wiederholt das Ritual zweimal, gleich zögerlich.

In einem weiteren Versuch zeigt ihr ihr Selbst, wie die Abgrenzung gemacht werden kann. Sie wiederholt das Ritual mit mehr Entschlossenheit.

Das ist für sie ungewohnt. Aber sie fühlt sich freier.

Tr.: Die Kraft, die du hier einsetzt ist eine gesunde Schutzkraft.

Wenn sie blockiert ist, staut sie sich an und wird destruktiv, richtet sich gegen dich selbst – oder gegen andere!

Diejenigen, die ihre Grenze nicht kennen, überschreiten auch die Grenzen der Anderen – natürlich nur in bester Absicht! Und sie fühlen sich verletzt, wenn der andere seine Grenze schützt!

Also darf jetzt auch Kevin der Mutter zeigen, dass auch er einen eigenen Raum hat!

Tr. lässt die Abgrenzung auch von Kevin durchführen.

Kevin geht auf Ulrike zu und Kevin schiebt seine Mutter zurück (zwei Mal).

Tr.: Wie fühlt sich das für Dich an? Darf Kevin das machen? Oder ist es verletzend?

Ulrike: Es ist ungewohnt...

Tr.: Meinst Du, du hältst das aus?

Ulrike: nickt „ja“.

Tr.: Je besser du deine Grenze schützt, desto besser wird das auch Kevin für sich machen!

Und das macht auch ihn stark! Denn Kinder machen das ihren Eltern nach....

Kevin geht es jetzt mit der Mutter gut.

Ulrike fühlt sich gut und möchte noch einmal ihr Selbst spüren; sie umarmt es lang und innig.

Kevin freut sich auch auf sein eigenes Selbst.

Rückmeldung der Stellvertreter:

Selbst von Ulrike: achte entschieden darauf, dass du die Grenze wahrnimmst und in deinem Raum bleibst!

Ulrike: für Kevin ist die Grenze sehr wichtig!

K' S: Dem Kevin würde es gut tun, wenn du Vertrauen in ihn hättest: denn er hat die Kraft, seine Probleme zu tragen!

Tr.: das ist ein innerer Widerstand, ein unbewusstes Verbot, das dieses Verhalten steuert. Prinzip dieser Arbeit hier ist es, dass dies Verbot bewusst gemacht wird, und übertreten wird! Das ermöglicht die Erfahrung, dass statt der erwarteten Katastrophe die Befreiung eintritt!

So wird die unbewusste Blockade gelöst!

Kevin ist nun 23 Jahre alt, es ist eine andere Situation als mit 10 oder 12... Autonomie beginnt früh: zeigt sich schon beim ersten „nein“, beim ersten „Ich“. Es ist nicht leicht für eine Mutter zu wissen, wo braucht mein Kind Raum, wo muss ich schauen? Es ist schwer, es abzuschätzen - doch wenn es dieses unbewusste Abgrenzungsverbot gibt, dann wird es noch schwieriger!

Thema: Essstörung, Mutter-Tochter-Konflikt

Die etwa 45-jährige Mutter Rita formuliert folgendes Aufstellungsanliegen: Sie habe einen Konflikt mit ihrer 17-jährigen Tochter Anna, die bereits beim Aufstellungsleiter in Therapie war wegen einer Essstörung (Bulimia nervosa). Sie möchte sich die Beziehung zu ihrer Tochter näher ansehen.

Aufstellungsbild:

Die Mutter sucht eine Stellvertreterin für sich, eine für ihr Freies Selbst und eine dritte für ihre Tochter. Sie stellt ihre Stellvertreterin in den Raum, ihr Freies Selbst unmittelbar dahinter und die Stellvertreterin ihrer Tochter mit einem Abstand von etwa zwei Metern linear gegenüber.

Auf die Frage nach der Befindlichkeit antwortet die Mutter, es gehe ihr „nicht schlecht“, wohingegen die Tochter kommentiert, sie fühle sich „beobachtet“ und „kontrolliert“.

Das Freie Selbst der Mutter fühlt sich „schwindelig“ und geht benommen in Richtung Fenster.

Beziehungsklärung und Lösung:

Der Leiter legt nun einen Schal zwischen Mutter und Tochter als symbolische Grenze und spricht: „Du bist vollständig ohne sie, sie ist vollständig ohne dich – du bist nicht ein Teil von ihr, sie ist nicht ein Teil von dir.“

Auf die Frage nach ihrer aktuellen Befindlichkeit antwortet die Mutter, sie habe nun „ein schlechtes Gefühl“.

Der Leiter stellt der Tochter deren Freies Selbst zur Seite und führt anschließend einen Platztausch durch.

Die Mutter tauscht mit dem Freiem Selbst der Tochter den Platz und muss feststellen, dass sie sich auf diesem Platz gut auskennt.

Tr.: Das fühlt sich vielleicht selbstlos und edel an, aber du stellst dich zwischen

deine Tochter und ihr Selbst. Und du bist dadurch von deinem eigenen Selbst getrennt!

Rita geht auf ihren eigenen Platz zurück und sagt zur Tochter: „Ich kann dir nicht dein Selbst ersetzen.“

Die Tochter fühlt sich nun besser. Ein erneuter Test zeigt, dass die Mutter sich auch auf dem Platz der Tochter auskennt, so als müsse sie dort „Kapitän sein!

Tr.: auch das fühlt sich sehr verantwortlich an, aber es hat etwas mit einem Gefühl von Macht und Kontrolle zu tun.

Du machst es deiner Tochter schwer, auf ihrem Boot selber Kapitän zu sein.

Und es hindert auch dich daran, auf deinem eigenen Boot Kapitän zu sein. Dadurch kann dein Boot in Seenot geraten - weil der Kapitän buchstäblich „auf dem falschen Dampfer“ ist!

Auf ihren eigenen Platz zurückgekehrt sagt die Mutter nun folgende Worte, um ihre Identifizierung mit der Tochter zu lösen: „Es ist dein Platz und dein Schicksal. Du bist du und ich bin ich – du lebst dein Leben und ich lebe meines...“

Rückgaberitual:

In einem nächsten Schritt gibt die Mutter der Tochter symbolisch deren Last in Form eines Steines zurück, die sie unbewusst übernommen hat und sagt zu ihr: „Anna, das sind deine Probleme. Ich sehe deine Kraft und ab heute lasse ich deine Probleme bei dir.

Das ist dein Schicksal und ein Teil davon kommt auch durch mich. Ich kann da nichts ungeschehen machen, ich kann da nichts gut machen. Es gehört zu deinem Leben.

Das ist die Herausforderung, an der du zerbrechen oder wachsen kannst.“

Die Worte fallen ihr zwar schwer und sie fühlt Trauer, doch ist sie überzeugt, dass ihre Tochter an der Last wachsen wird.

Die Tochter fühlt, dass ihre Last schwer ist. Aber durch die Lastübergabe fühlt sie sich stärker, unabhängiger. Sie weiss jetzt: ihre Mutter traut ihr das zu!

Annäherung an ihr Selbst

R'S fühlt sich jetzt zu Rita hingezogen. Rita verbindet sich mit R' S (Umarmung), dem Teil von ihr, dem es gut gehen kann, auch wenn es der Tochter mal nicht so gut geht.

Tr.: „Anstatt mit deiner Tochter könntest du auch mit deinem freien Selbst verschmelzen, das wäre doch eine Alternative!?“

Dabei geht es ihr immer besser.

Offenbar hat sie der Tochter viel Aufmerksamkeit, viel Energie gegeben, die sie selber besser brauchen kann. Diese Energie lässt sie sich symbolisch von R' S zurück geben: in Nacken, Hals und Rücken.

Abgrenzung gegenüber Tochter

Tr.: Wenn du so mit deinem Selbst verbunden bleiben möchtest, brauchst du deinen eigenen Raum. Wenn da Rita drauf steht, sollte auch Rita drin sein!

Rita ist bereit, ihre Tochter „auf gesunde Distanz“ zu halten – aber es fällt ihr offensichtlich sehr schwer!

Mithilfe eines imaginierten Krafttieres (Bär) gelingt es ihr besser, die Tochter aus ihrem Bereich fernhalten.

Umgekehrtes Abgrenzungsritual:

Tr.: „Wer seine eigene Grenze schlecht schützen kann, geht auch gerne über fremde Grenzen – in bester Absicht, natürlich! Und ist dann tief verletzt, wenn der andere das als Übergriff versteht und sich wehren möchte!?

Die Tochter ihrerseits verbündet sich mit ihrem Krafttier (Löwe) und hält die Mutter aus ihrem inneren Bereich fern. Die Mutter empfindet nun eine gesunde Distanz zur Tochter, die Tochter ihrerseits fühlt sich nach dem Ritual frei und selbstverantwortlich.

Autonomie-Fragebogen:

Kommentar Lz: *Einem derartigen Mutter-Tochter(-Sohn)-Konflikt liegt ein heftiges Symbiosemuster mit ungunstigen Folgen zugrunde: Die gegenseitige Abhängigkeit und die destruktive Beziehung hindern beide am Wachsen.*

Häufig schreibt die Mutter dem Kind eine übergroße Bedeutung zu, so als bekäme ihr Leben nur so seinen Sinn. So als sei sie ohne ihr Kind nicht vollständig! Diese verwirrte Sichtweise instrumentalisiert das Kind, macht es Mutter und Kind schwer, seinen eigenen Sinn, seine Autonomie zu entwickeln.

Diese heftige Dynamik wird durch gut gemeinte Ratschläge: „lass doch einfach los!“ nicht gelöst. Erst wenn im Lösungsprozess dem Klienten das unbewusste Abgrenzungsverbot spürbar wird, und er sich bewusst gegen dies Verbot entscheidet, kann er die gesunde Distanz zum Kind – und wieder die Verbindung zu seinem Selbst finden.

Dieser Prozess ist für die Mutter schwieriger als für den Vater, da ein Kind für sie eine andere existenzielle Erfahrung (Schwangerschaft, Geburt etc.) darstellt als für den Vater.

Etwa 70 Prozent der Menschen weisen ein ausgeprägtes Symbiosemuster auf, das sie am persönlichen Wachstum hindert.

(Bei allen diesen Beispielen – sie sind älter - wurde das „Trojaner-Phänomen“ noch nicht regelmässig überprüft.)

Zur Theorie

Die folgenden Ausführungen geben die Essenz meiner eigenen Beobachtungen und Überlegungen zu diesem Thema wieder, die ich ständig in der Arbeit mit meinen Klienten und in der Auseinandersetzung mit fremden Konzepten überprüfte.

Autonomie und Symbiose

Symbiose- und Autonomie

Durch meine langjährigen therapeutischen Erfahrungen bin ich zu einem tieferen Verständnis des Symbiosekomplexes gekommen. (1,2) Auf dieser Grundlage beschreibe ich hier das Verhältnis von Symbiose und Autonomie.

Es scheint, daß es zwei gegensätzliche, unbewußt gesteuerte „Programme“ gibt, die unser Verhalten bestimmen: Das Symbiose- und das Autonomie-Programm. Ein besseres Verständnis dieser Programme, und das Wissen um ihre Entstehung, ihre Funktion und ihre unbewußte Steuerung ermöglicht es, sich selbst und andere bei einer Entwicklung zu mehr Autonomie gezielt zu

unterstützen.

Unter **Autonomie** versteht man die Fähigkeit, sein Leben - soweit möglich - selbst-bestimmt, d.h. nach eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Wir alle haben das Potential, um selbstbestimmt leben zu können, das gehört sozusagen zu unserer „Grundausstattung“.

Schematisch kann man drei Grundaspekte der Autonomie unterscheiden.

GRUNDASPEKTE DER AUTONOMIE:

- Die **Abgrenzung**, die Fähigkeit, zwischen Eigenem und Fremden zu unterscheiden und gegenüber anderen Menschen und fremden Problemen eine gesunde innere Distanz zu bewahren.

- Das ermöglicht **„Selbst-Verbindung“**, d.h. mit sich selbst, mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, mit der eigenen Wahrnehmung verbunden zu sein.

- Um das aufrecht zu erhalten, bedarf es einer **„gesunden Aggression“**. Dazu gehört die Fähigkeiten, sich selbst und die eigenen Grenzen zu schützen, aber auch Eigenes zu verwirklichen und dabei auf Menschen und Probleme zu gehen zu können („aggređi“, lateinisch: auf etwas zugehen).

Die so verstandene Autonomie ermöglicht ein selbstbestimmtes, stressarmes Leben, und eine partnerschaftliche ICH-DU-Beziehung, die von gegenseitigem Respekt und Anziehung bestimmt ist und klärende Auseinandersetzungen ermöglicht. Das ist der Unterschied zu einer symbiotisch bestimmten Beziehung mit Abhängigkeit und Ko-Abhängigkeit, mit gegenseitiger subtiler Manipulation und Abwertung.

Wir alle haben das Potential, die Voraussetzungen für das **„Autonomieprogramm“**, aber wir müssen es erst entwickeln. Zu Beginn unseres Lebens sind wir klein, extrem hilflos, abhängig von der Zuwendung der Mutter. Mutter und Säugling sind in ihrem Verhalten von einem **„Symbiose-Programm“** bestimmt. (Symbiose: griechisch „sym“ = zusammen, „bios“ = leben).

Das „Symbiose-Programm“

Der Embryo ist mit der Mutter verbunden in einer engen (gesunden) Symbiose (griechisch „sym“ = zusammen, „bios“ = leben).

Schematisch vereinfacht kann man bei der Mutter-Säuglings-Symbiose drei Grundaspekte unterscheiden:

- Eingeschränkte Abgrenzung:** Die Mutter erlebt sich zunächst als eins mit dem Säugling, als nicht getrennt.

- Distanz zu eigenen Bedürfnissen:** Die Mutter ist mit ihrer Wahrnehmung, ihrem Denken und Fühlen ganz auf den Säugling eingestellt. Sie orientiert ihr eigenes Verhalten zunächst an den Bedürfnissen des Säuglings, stellt ihre eigenen Bedürfnisse zurück.

- Unterdrückung aggressiver Impulse:** Die Sorge für den hilflosen und bedürftigen Säugling fordert die Mutter extrem. Das kann aggressive Impulse auslösen, die sie jedoch dem Säugling gegenüber unterdrückt, um ihn nicht zu verletzen.

Erstaunlich: bereits 2 Monate nach der Geburt kann der Säugling zwischen sich und der Mutter unterscheiden! (Martin Dornes, *Der kompetente Säugling*)

Trotz-Phase und Pubertät sind weitere wichtige Phasen in der Entwicklung zur eigenen Autonomie.

Die Autonomie-Entwicklung, die Entwicklung des „Autonomie-Programms“ ist jedoch sehr störanfällig.

Ein wichtiger Faktor ist die Haltung der Eltern, besonders der Mutter: je mehr sie selber ihre eigene Autonomie entwickeln konnte, umso mehr kann sie ihr Kind dabei unterstützen.

Das „fixierte“ Symbiose-Programm

Wenn sie jedoch selbst durch frühe Verlusttraumen in ihrer Autonomie-Entwicklung stecken geblieben ist, dann tendiert sie dazu, ihr Kind – unbewusst! – für ihre eigenen unerfüllten Bedürfnisse in Anspruch zu nehmen. Die Autonomie-Tendenzen ihres Kindes erlebt sie dann vielleicht als gefährlich, sie reagiert darauf vielleicht mit Angst oder Abwehr, oder mit dem Entzug ihrer Zuwendung (Liebe). Das ist wiederum für das Kind bedrohlich, da es ja klein und abhängig und auf Zuwendung der Mutter angewiesen ist. Um zu überleben, identifiziert es sich mit den Erwartungen und Wünschen der Mutter und entwickelt so ein „falsches Selbst“. Die eigenen Bedürfnisse nach Autonomie, nach Selbstbestimmung und Abgrenzung empfindet es als gefährlich und unterdrückt sie deshalb.

Unbewußte Blockade des Autonomie-Programms

Es sind zwei sehr heftige Gefühle, welche die Entwicklung von Abgrenzung und Selbstbestimmung blockieren können:

- Die lebensbedrohliche **Angst**, sich durch Abgrenzung und Selbstbestimmung selbst zu isolieren, sich abzuschneiden von der Verbindung mit Anderen, und dadurch die eigene Lebensfähigkeit zu verlieren.
- Und/Oder ein lastendes Gefühl von **Schuld**, so als würde man durch Abgrenzung und Selbstbestimmung den anderen verletzen, ihn im Stich lassen, verraten, ihm seine Lebensgrundlage entziehen.

Diese heftigen Gefühle sind sehr früh erworben und daher überwiegend unbewußt, gespeichert im „emotionalen Gedächtnis“. So bestimmen sie mit ungebremsster Wucht als „unbewußtes Abgrenzungsverbot“ oder als „verinnerlichtes Autonomieverbot“ das Verhalten des Betroffenen.

Das fixierte und daher destruktiv gewordene Symbiosmuster blockiert das Autonomie-Programm, es prägt alle späteren Beziehungen, zu Partner und Kinder, sogar zur Arbeit (workoholic, burn-out)!

Der Hirnforscher Gerhard Roth (Bildung braucht Persönlichkeit, S.106 und S. 116) beschreibt, wie das **emotionale Gedächtnis** seit dem frühesten Alter bestimmte eigene Handlungen mit starken positiven oder negativen Emotionen verknüpft. Diese bewirken, dass wir auch als Erwachsene – ohne zu wissen warum – bestimmte Handlungen wiederholen oder vermeiden, je nachdem, ob sie positive oder negative Emotionen auslösen.

Diese heftigen Gefühle sind überwiegend unbewußt, daher können sie, „am Bewußtsein vorbei“, ungehemmt die Autonomie-Entwicklung blockieren. Sie wirken wie ein „Abgrenzungsverbot“, die Betroffenen können sich nicht abgrenzen, sie können keinen eigenen Raum entwickeln, der es ihnen ermöglicht, mit sich selbst verbunden zu sein, *unabhängig davon, was andere von ihnen denken oder erwarten*. Sie können keine autonome

Persönlichkeits-Struktur entwickeln, sie bleiben fixiert in einem destruktiven Symbiose-Muster.

Andere Ursachen für ein „blockiertes Autonomie-Programm“

Neben der nicht gelungenen Ablösung von einer traumatisierten Mutter gibt es weitere frühe Beziehungserfahrungen, die ein fixiertes Symbiosemuster auslösen und dadurch eine Autonomie-Entwicklung blockieren können. Sie sollen hier kurz erwähnt werden:

- Früh (vor der Ablösungsphase der Pubertät) erlebter Verlust einer Bezugsperson, durch Trennung oder Tod.
- Frühe Erfahrung von Gewalt und sexuellem Übergriff.
- Die unbewußte symbiotische Identifizierung mit einem ungeborenen oder früh verstorbenem Geschwister.

Jedes dieser Symbiosemuster hat eine eigene, etwas andere Färbung. Die Lösung *dieser* Symbiosemuster bedarf therapeutischer Erfahrung.

ASPEKTE DER DESTRUKTIVEN (FIXIERTEN) SYMBIOSE

Oben wurden die drei Autonomie - Aspekte erwähnt. Deren Einschränkung durch das Symbiosemuster ergibt die drei primäre Aspekte der fixierten Symbiose.

PRIMÄRE ASPEKTE DER SYMBIOSE

- Verminderte oder fehlende Abgrenzung bedeutet **Überanpassung** bis hin zu **Verschmelzung**.
- Verminderte oder fehlende Selbst-Verbindung zeigt sich in der Unterdrückung, oder Abspaltung eigener Gefühle, Bedürfnisse, der eigenen Wahrnehmung und führt zu **Selbst-Entfremdung**.
- Blockierte Aggression führt zu **Aggressions-Stau**. Die Betroffenen „wissen mit ihrer Aggression nichts anzufangen“, sitzen „auf einem Pulverfass“, haben Stress.

Diese drei Aspekte machen den Symbiose-Komplex aus. Sie verstärken sich gegenseitig: eine Tendenz zu Überanpassung verstärkt die Selbst-Entfremdung und umgekehrt! Das macht das Symbiosemuster zur Falle.

Die Verwirrung der Symbiose

kann man verkürzt so beschreiben:

Der Betroffene identifiziert sich mit Fremden – anstatt sich ihm gegenüber abzugrenzen. Und statt sich mit dem Eigenen zu identifizieren, grenzt er sich ihm gegenüber ab, als sei es gefährlich oder verboten!

Daraus ergibt sich das

Dilemma der Symbiose:

In er Nähe zum Gegenüber verliere ich die Verbindung zu mir selber.

Um mich selber zu spüren, muss ich auf Distanz zum Gegenüber gehen. So als sei es nicht möglich, gleichzeitig die Nähe zum anderen und zu mir zu haben. Das hin und her Pendeln zwischen diesen Extremen ist extrem belastend, für alle Beteiligten.

Der Symbiose-Komplex führt auch in Beziehungen zu massiven Problemen, zu gegenseitigen Manipulationen, Abhängigkeiten, zu Verletzungen und

Enttäuschungen. Um weitere Verletzungen zu vermeiden, entwickeln die Betroffenen „symbiotische Kompensationsstrategien“, oder sekundäre Symbiose-Aspekte:

SEKUNDÄRE SYMBIOSEASPEKTE

- Überanpassung schlägt um in **Überabgrenzung**: Kontaktabbruch, Unterdrückung von Mitgefühl.
- Selbst-Entfremdung schlägt um in egoistisches, ja egozentrisches Verhalten, in **Dominanz und Manipulation**. Um selbst nicht manipuliert oder abhängig gemacht zu werden, versuchen die Betroffenen, andere zu manipulieren und abhängig zu machen. Das ist jedoch eine Illusion, wenn der abhängige Partner sich befreit, dann merkt der Dominante erst, wie abhängig er selber war (Ko-Abhängigkeit), wird böse, vielleicht sogar gewalttätig!
- Die gestaute Aggression wird zerstörerisch, destruktiv. **Destruktive Aggression** kann sich gegen sich selbst (Selbstschädigung, psychosomatische Erkrankungen) oder gegen andere richten (Hass, seelische und körperliche Verletzungen).

Diese Kompensationsstrategien überlagern und überformen die primären Symbiose-Aspekte bis zur Unkenntlichkeit.

Kollektive Aspekte des Symbioseusters

So wie das Symbiosemuster am Beginn der individuellen Entwicklung steht, so gab es möglicherweise auch in der Frühphase der Menschheitsgeschichte eine „kollektive Symbiose“. Die ersten menschlichen Gruppen waren nur als Clan überlebensfähig. Es war buchstäblich lebensgefährlich, sich selbst als getrennt vom Clan wahrzunehmen. Der einzelne identifizierte sich daher mit dem Clan. Das Bewußtsein, auch als Einzelner, als Individuum vollständig zu sein, entwickelte sich erstmals vor ca. 4000 Jahren in Griechenland. Der „listenreiche“ Odysseus, dessen abenteuerliches Leben Homer vor 3000 Jahren besang, war eines der ersten Beispiele für dieses neue Bewußtsein, das mit Abgrenzung und Selbstbestimmung einhergeht.

Aber wieviele - besser gefragt, wie wenige? - haben heute, nach 3000 Jahren, ein solches Bewußtsein entwickelt?

EINE ARCHAISCHE FORM DES „AUTONOMIETRAININGS“?

Vision-quest

Die Visionssuche ist ein Initiations-Ritual der Indianer, das den Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen – vom Symbiose- zum Autonomie-Programm - prägt. Angeleitet durch die Ältesten des Stammes geht der Jugendliche für einige Tage in die Wildnis. Alleine, ohne den Kontakt mit der Familie, den Freunden, ohne Ablenkung durch Nahrung, Unterhaltung, Spiele, setzt er sich der Natur aus, der inneren wie der äusseren. Die Begegnungen, Eindrücke und Träume nimmt er mit zurück und berichtet darüber den Ältesten. Diese besprechen mit ihm die Bedeutung dessen, was er erlebt hat. Auf Grund ihrer Lebenserfahrung erkennen sie darin das Besondere, das Eigene des jungen Mannes und finden für ihn einen Namen, der dies Besondere ausdrückt.

Die indianischen Stämme lebten in einer archaischen, „primitiven“ Kultur, in einer lebensfeindlichen, von Mangel und Hunger bestimmten Umgebung ging es täglich ums Überleben. Für das Überleben eines Stammes war es daher

entscheidend, dass die erwachsenen Männer möglichst selbständig den Herausforderungen dieser Umwelt stellen konnten. Offenbar kannten die Indianer die Bedeutung von Identität und Autonomie. Sie hatten ein wirksames Ritual entwickelt hatten, um ihren Jugendlichen diese Selbst-Findung zu ermöglichen. Indem die Ältesten es für Wert hielten, die Erfahrungen des jungen Mannes mit ihm zu besprechen, ihn dabei zu unterstützen, sein eigenstes zu entdecken und zu entwickeln, vermittelten sie ihm Selbst-Achtung und Selbst-Wert-Gefühl. Und vermittelten ihnen so etwas wie eine kollektive Erlaubnis, ja sogar einen kollektiven Auftrag, eine entscheidende Voraussetzung, um sein Leben selbst-bestimmt, **autonom** zu leben.

Wir in unserer hochzivilisierten Welt, die gleichzeitig von Überfluß und Hunger bestimmt ist, haben nicht mehr solche Rituale. Konfirmation bzw. Firmung waren vielleicht einmal so gedacht, aber sie haben ihre Wirkung verloren. Und wir haben die unberührte Natur verloren, als Herausforderung, aber auch als Orientierung. An ihre Stelle ist eine von Menschen und ihren vordergründigen Macht-Interessen geprägte Umwelt getreten. Sie fördert nicht Besinnung auf die eigene Kraft, sondern Anpassung und Unterwerfung!

Bekannte Konzepte zu Autonomie und Selbst-Entfremdung

Der Psychoanalytiker **Arno Gruen** hat seit 1986 in vielen Veröffentlichungen, zum Beispiel in seinem Buch „Der Verrat am Selbst, Die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau“ (dtv 15016) (2), diese Zusammenhänge in seinen vielen Facetten beschrieben. Es ist sehr umfassend, informativ, kritisch auch gegenüber der eigenen „Zunft“, etwas spröde zu lesen. Die Rolle des „Unbewussten Abgrenzungsverbot“ erwähnt er nicht.

Autonomie-Training

Der Medizinsoziologe Ronald **Grossarth-Maticsek** hat die Bedeutung von Autonomie für die Selbst-Regulation, für Gesundheit und Problemlösung erkannt und ein eigenes *Autonomietraining* entwickelt, indem er seine Klienten ermutigt, mehr an sich selber, ihre eigenen Bedürfnisse zu denken, sich nicht von anderen abhängig zu machen.

Seine Überlegungen haben nicht die Verbreitung gefunden, die das Thema verdient, vielleicht weil er sich mehr auf die bewußte Ebene beschränkt, weil er die unbewußte Blockade des „Autonomieprogramms“ zu wenig berücksichtigt?

Das ist der Grund, warum hier ein neues Projekt vorgestellt wird.

„SYSTEMISCHES“ AUTONOMIE-TRAINING

Das hier vorgestellte Autonomietraining berücksichtigt das früh erworbene „unbewusste Abgrenzungsverbot“. Das hat uns daran gehindert, eine „gesunde Distanz“ aufzubauen, unseren „eigenen Raum“ wieder zu entdecken. Den brauchen wir, um mit unseren Bedürfnissen und Fantasien, mit unserem Eigensten: unserem SELBST in Verbindung zu kommen. Das ist die Voraussetzung, um selbstbestimmt, autonom leben zu können.

DAS TRAINING GEHT NICHT AUF DIE FRÜHEN PRÄGUNGEN DES SYMBIOSEMUSTERS EIN SONDERN BESCHRÄNKT SICH AUF DIE AKTUELLE PROBLEMATIK IN SCHULE ODER BERUF!

Das Training fokussiert auf das unbewusste Abgrenzungsverbot. Der Klient wird in einem Rollenspiel zu dem Punkt geführt, wo er dies bisher unbewusste Verbot spüren kann. Er kann sich entscheiden, ob er heute, als Erwachsener, bereit ist, dies in früher Kindheit erworbenem Verbot symbolisch zu „übertreten“.

Wenn er das wagt, dann kann er die Erfahrung machen, dass statt der befürchteten Katastrophe des Verlassenwerdens ein bisher unbekanntes Gefühl von Befreiung eintritt.

Dadurch wird in den meisten Fällen das Muster nachhaltig gelöst.

Das systemische Autonomie-Training hat die Form eines verdichteten, ritualisierten Prozesses und kann von Lehrern, Sozialarbeitern, engagierten Eltern erlernt und weitergegeben werden. Es wirkt auf die unbewußten Blockaden und hat damit eine therapeutische Wirkung.

Autonomie-Fragebogen (8.5.2011)

Hinweise zum Ausfüllen und zur Bewertung

Für jede Aussage wird die zutreffende Antwort-Spalte (0 = trifft nicht zu; 1 = selten; 2 = manchmal; 3 = stimmt häufig; 4 = stimmt fast immer) angekreuzt. Es wird für jeden Abschnitt (A bis F) die Summe der Punkte ermittelt.

Destruktive Symbiose

Infolge einer eingeschränkten Abgrenzung entsteht für den Betroffenen folgendes Dilemma: In der Nähe zum Gegenüber ist er mit seiner Wahrnehmung, seiner Energie mehr beim Anderen als bei sich selbst.

Autonomie-Aspekte

Seine **autonomen** Fähigkeiten, sich gegenüber fremden Gedanken und Gefühle abzugrenzen(A), mit seinen eigenen Gedanken und Gefühlen (B) verbunden zu bleiben, sind eingeschränkt. „Gesunde“ Aggression (C) ist lebenswichtig, für Abgrenzung, Selbstschutz, für das „Angreifen“ von Problemen und Durchstehen schwieriger Situationen, z.B. Konflikten.

Symbiotische Beziehungen sind daher geprägt von Tendenz zu Abhängigkeit und Ko-abhängigkeit sowie fehlender Fähigkeit, sich miteinander auseinander zu setzen, Konflikte zu klären.

Auswertung A-C: Die ermittelten Werte ermöglichen eine ungefähre Ausprägung – oder Einschränkung – der Autonomie: 1-10 = niedriger, 11-20 = mittlerer, 21 – 32 hoher Autonomie-Index.

Symbiose-Aspekte

Die Unterdrückung der Autonomie-Aspekte führt zu folgenden Aspekten, die als *Kompensation* für die eingeschränkten autonomen Fähigkeiten verstanden werden können, oder auch als Durchbruch (*Dekompensation*) der unterdrückten autonomen Impulse:

D „Überabgrenzung“: um nicht erneut verletzt zu werden, lassen sich „sensible Naturen“ nicht mehr auf Nähe ein, unterdrücken ihr Mitleid und können so mehr bei sich selber bleiben. Allerdings um den Preis, dass sie auf die so ersehnte Nähe des Anderen verzichten müssen. Das macht sie resigniert, bitter und böse.

E „Macht“: um auf Nähe und Pseudoharmonie nicht verzichten zu müssen, ohne abhängig zu werden, drehen „vitale Naturen“ den Spiess um und versuchen, zum Teil unbewußt, durch mehr oder weniger diskrete oder massive Manipulationen - „Charisma“, Versprechungen, Erpressung, Drohung – den anderen, dessen Wahrnehmung und Gefühle und dessen Kontakte den eigenen

Bedürfnissen anzupassen, den andere von sich abhängig zu machen.

F „Destruktion (Abspaltung aggressiver Impulse) gegen sich selbst und andere“: Unterdrückte aggressive Impulse stauen sich an, und „suchen sich andere, destruktive Kanäle“. Sie richten sich gegen sich selbst: depressive Lähmung, Schuldgefühle, Selbst-Abwertung, Selbst-Hass, Selbst-Zerstörung oder auf der körperlichen Ebene als Stress und psychosomatische Erkrankungen. Oder sie richten sich nach aussen, gegen andere in Form von seelischer und körperlicher Gewalt.

Auswertung D-F: (kompensatorische Symbiose-Aspekte): 1-10 = niedriger, 11-20 = mittlerer, 21 – 32 hoher Symbiose-Index

Die ermittelten Werte werden in das Autonomie-Diagramm eingetragen. Veränderungen nach Therapie können ermittelt werden und – mit einer anderen Farbe – in das Diagramm eingefügt werden. So kann „mit einem Blick“ der Autonomie-Status und seine Veränderung erfasst werden.

Dank

Ich bedanke mich bei meinen Klienten für ihr Vertrauen, dass es mir ermöglichte die geschilderten Zusammenhänge immer besser zu verstehen. Die Teilnehmer meiner Weiterbildungskurse haben ebenfalls ihren Beitrag geleistet, durch ihre Fragen und Rückmeldungen.

Ich habe sehr viel von Bert Hellinger gelernt, genauso entscheidend war der Prozess der Auseinandersetzung mit ihm und das wachsende Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, gerade da, wo sie von der Meinung eines Lehrers abweicht.

Peter Schrickler vom Pädagogischen Institut der Stadt München hat mich sehr ermutigt und unterstützt. Tom Latka hat das Konzept inhaltlich und durch die online-Präsentation – www.autonomie-training.de – bereichert.

Literatur

1)Ernst R. Langlotz *"Maligne Symbiose und Autonomiestörung als entscheidende Ursache von Stress, Krankheit und destruktivem Verhalten (Teil 1 und 2)"* in Systemische Aufstellungspraxis, 2006 Heft 2 und 3

2)Ders. *"Destruktion und Autonomieentwicklung - Ein Beitrag zum Verständnis und zur Behandlung destruktiven Verhaltens" (S. 46)* in Praxis der Systemaufstellung, 2006 Heft 2

3)Arno Gruen *Verrat am Selbst, die Angst vor Autonomie bei Mann und Frau*, dtv 15016

4)Ronald Grossarth-Maticek *Autonomietraining: Gesundheit und Problemlösung durch Anregung der Selbstregulation*; Berlin 2000