



Lebendig aus dem Sumpf

Irmgard Federer

Einleitung

Sehr gerne nehme ich die Gelegenheit wahr, Sie, liebe Leserin, lieber Leser, auf eine Kommunikationsform zwischen Konstruktionen und basaler Stoffwechselsteuerung aufmerksam zu machen. Diese Kommunikationsart habe ich mit meinem zweiten Kind, Simon, entdeckt. Simon ist geistig behindert. Er hat ein Down-Syndrom. Simon war für mich der Schlüssel, „Resonanzfelder“, die meine und seine Autonomie gefährdeten, wahrzunehmen und zu ändern. Und ich bin fasziniert davon, wie kreativ und überraschend das Arbeiten mit meinen Klientinnen und Klienten geworden ist. Ich kombiniere, was ich mit Simon gelernt habe, mit dem, was ich in meiner systemischen Ausbildung in Heidelberg gelernt habe.

Bewusstwerden einer neuen Möglichkeit

Die Geburt von Simon – vor bald 21 Jahren- war für mich eine unerwartet mächtige Welle, die mich umgeworfen hat. Eigentlich wurden alle meine Konstruktionen und Vorstellungen, mit denen ich bis anhin mehr oder weniger elegant durchs Leben kam, so durcheinander gerüttelt, dass ich es förmlich bersten hörte in meinem Gehirn. Ich war stumpf, freud- und kraftlos und schleppte mich mit schweren Beinen durch den mühsamen Alltag. „Simon, willst Du leben oder sterben?“ Um diese Frage kreisten meine Gedanken und ich erhielt keine innere Antwort. Vier Wochen nach der Geburt - Simon war schwerkrank - tauchte plötzlich eine ganz andere Frage in mir auf. „Vielleicht kann ich etwas von Dir lernen?“ Gleichzeitig tauchte Simon in meinem inneren Bild als erwachsener Mann auf und sagte: „Mir ist egal, dass ich behindert bin. Du kannst die Chance nehmen, wenn Du willst.“ Zu meinem Erstaunen nahm ich in meinem dunklen schweren Herzen ein winziges kleines Zentrum mitten in meiner Brust wahr. Obwohl die räumliche Ausdehnung dieses Zentrums kaum der Rede wert war, unterschied es sich doch deutlich vom riesengrossen Rest des dumpfen Körpers. Es fühlte sich lebendig, und - vor allem - selbstbestimmt an, vibrierte quasi in der Frequenz „ich“. Ich richtete meine Aufmerksamkeit auf dieses Zentrum und horchte. „Ich will die Chance nehmen,“ tönte es. In meinem Kopf verstummten die vielen Gründe dafür und dagegen. Meine Beine zitterten vor Angst vor

diesem Weg. Ich wusste, dass dieses kleine lebendige Zentrum ich selber war. Ich tat, was es zu tun gibt bei einem kleinen Kind. Die wirren, unbrauchbaren Gedanken waren ausgeblendet.

Ein paar Stunden später tauchte der Gedanke auf: „Du bist genau richtig.“ Gleichzeitig durchströmten mich unzählbare lebendige „Moleküle“. Mein schwacher Rücken richtete sich von alleine auf und Freude und Zärtlichkeit breiteten sich in meinem Herzen aus. Ich fühlte mich frei. Gleichzeitig hatte ich aber auch den Draht zu Simon gefunden.

Es war mir klar, dass sich das Kind nicht verändert hatte, wohl aber meine Gedanken über dieses Kind. Natürlich wusste ich immer noch, dass Simon ein Chromosom mehr hat als ich. Anstatt diese Tatsache als einen Fehler zu sehen, sahen die lebendigen „Moleküle“ eine Chance darin. Mir war in diesem Zustand egal, wie die landläufige Meinung oder die der Wissenschaft darüber dachte..

Beeindruckt von der schnellen Veränderung in meinem gesamten Organismus entschied ich mich, auf diese kleinen lebendigen „Moleküle“ in meinem Herzen zu achten. Das war einfacher gesagt als getan. War ich eifersüchtig oder traurig beim Anblick gesunder Kinder, war das Zentrum verschwunden und mit ihm auch die zärtliche Beziehung zu Simon. Durch das Fokussieren der Aufmerksamkeit auf die oben erwähnte Körperstelle und dem Gedanken: „was will ich in dieser Situation,“ organisierten sich diese lebendigen „ich will“- „Moleküle“.

Bis heute ist dieses Zentrum immer wieder mikroskopisch klein, wenn ich es verloren habe und wieder beginne mich darauf zu konzentrieren. Ich achte auf jede Veränderung, wenn mein Intellekt Hypothesen produziert. Ob ich sie verwerfe oder nicht, hängt einzig davon ab, wie sich die „lebendigen Moleküle“s in Beziehung zu den verschiedenen Hypothesen organisieren. Mit Hilfe dieses lebendigen Zentrums und der Körperwahrnehmung wird mir bewusst, welche Konstruktionen, Wertsysteme und Handlungsmöglichkeiten sich je nach Situation als brauchbar für mich erweisen. Brauchbar war und ist für mich alles, was die innere Verbindung zu Simon wieder herstellt. So werde ich wieder zufrieden mit mir und der Welt.

Auswirkungen auf Simon

Ich beobachtete natürlich nicht nur mich, sondern auch Simon. Zeitweise war sein Blick abwesend und matt, zeitweise klar und präsent. Mir war nichts wichtiger auf der Welt, als Simon aus dem beziehungslosen „versumpften“

Zustand in den wachen Zustand zu locken. Manchmal halfen die üblichen Kinderspiele, ein andermal waren sie völlig wirkungslos.

Mir wurde bewusst, dass Simon und ich immer gleichzeitig im Sumpf waren und gleichzeitig wieder herauskamen. Er war entweder schlaff und lahm oder widerspenstig, und ich war entweder kraftlos und deprimiert oder gereizt und nervös. Die restliche Familie litt mit. Hatte ich mein lebendiges Zentrum gefunden, fühlte ich mich zwar noch gefesselt im ganzen Rest meines zappeligen oder gelähmten Organismus; doch ich konnte bewusst die verschiedensten Hypothesen und Handlungsmöglichkeiten ausprobieren und gleichzeitig beobachten, wie sich die lebendigen „Moleküle“ zuerst in der vertikalen Mitte, dann in meinem ganzen Körper verteilten. War ich wieder voller Leben, änderte das Verhalten von Simon: er hatte wieder einen wachen Blick und war an uns und unserer Welt sehr interessiert. Zudem tönte wieder die „Musik des Lebens“ in unserer Familie. Unserer Familie genügte der strahlende Blick von Simon als Motivation, all die Ideen umzusetzen, die ich auf diese Art herausfand.

Zusätzlich zu einem radikal ressourcenorientierten Weltbild und tausend kleinen Schritten entstanden auf diese Weise:

- a) das kleine Büchlein „Handeln aus dem Zentrum“,¹
- b) Anschaffung eines Gerätes, das die Sauerstoffsättigung (Stressparameter) der Erythrozyten in einer geschriebenen Kurve darstellt
- c) schöne, auf nicht schmerzhaft Weise, geschriebene Kurven der Sauerstoffsättigung⁽²⁾,
- d) eine Privatschule ⁽³⁾
- e) mein „Diplom“ für systemische Therapie und Supervision...

Die lebendigen „Moleküle“ und die Wissenschaft

Für Menschen mit einem systemischen Weltbild ist es nicht verwunderlich, dass die Änderung meiner Konstruktionen eine Veränderung von Simons Verhalten bewirkt. Das ist das tägliche Brot für jeden systemischen Therapeuten. Jemand, der die Schläffheit von Simon und die Depression der Mutter mit dem überzähligen Chromosom erklärt, sucht höchstens ein Medikament, um Muskeltonus und Depression zu beeinflussen. Er findet es naiv, wenn eine Mutter meint, durch das Ändern ihres Weltbildes den Gesundheitszustand ihres Kindes beeinflussen zu können. Ohne das systematische Beobachten der lebendigen Moleküle in mir drin hätte mein Intellekt gar nie gewagt, ungewohnte Ideen zu entwickeln, wie ich es tat. Ich

hätte auch nie das Durchhaltevermögen gehabt, aus den vielen schulmedizinischen, heilpädagogischen oder „esoterischen“ Hypothesen die herauszufiltern, welche für mich brauchbar waren

Für mich war und ist diese „Methode“ wunderbar, da ich mit Hilfe meines Zentrums die verschiedenen Logiken des Denkens, der Emotionen und der Motivation synchronisieren kann.

Ganz zuerst zeigte mir die Entwicklung von Simon, dass meine „Methode“ ihm gut tut. Es gelang mir, objektiv darzustellen, dass die Sauerstoffsättigung und -abgabe sowohl bei geistig behinderten Kindern wie auch bei mir durch das Ändern **meiner Konstruktionen** geändert wird. Daran hatte ich eine riesige Freude. Die Kurven sind für mich mindestens so schön und geheimnisvoll wie für andere das Bild der Mona Lisa.

Es ist mir bewusst, dass ich nicht weiss, was diese „lebendigen Moleküle“ sind. Vielleicht ist es die Sauerstoffabgabe, die sich verändert, vielleicht ist es zusätzlicher Strom, der im Gehirn aktiviert wird, vielleicht ist es eine universelle Intelligenz, die alles Leben steuert, vielleicht ist es alles zusammen. Ich kann aber haargenau beobachten, ob und wie die „lebendigen Moleküle“ sich verändern. Spannend finde ich, dass das Gefühl von „ich will in diese Richtung“ mit diesen „lebendigen Molekülen“ gekoppelt ist, egal wie alltäglich (wie z.B. Staubsaugen) oder wie exotisch (wie z.B. übermorgen nach Hawaii reisen) die Idee ist, die ich verfolge.

Wenn die „lebendigen Moleküle“ verschwunden sind, ist sowohl das Gefühl von Autonomie wie das der Verbundenheit mit Simon und der Welt verschwunden. Dieser Zustand ist für mich Anlass, zuerst die Aufmerksamkeit auf mein innerstes Zentrum zu richten. Falls es mitmacht, starte ich den inneren Suchprozess, statt zu warten, bis die „Depression“ von selbst verschwindet, oder die Welt sich ändert. Manchmal ist es auch Zeit, nicht zu suchen, sondern im dunklen, schwarzen, leblosen Organismus zu sein, bis sich „lebendige Moleküle“ spontan formieren und damit auch neue Ideen auftauchen.

Ich könnte jetzt erzählen, was in unserem Leben mit Simon geschehen ist und immer wieder geschieht. Der Text würde viel zu lang. Zudem kreist das Thema um neue Entwicklungen in systemischer Therapie und Beratung.

Der Körper als Landkarte

In meiner Praxis treffe ich häufiger Patientinnen, manchmal auch Patienten, die eine sehr genaue Körperwahrnehmung haben und auch klar denken

können. Sie leiden unter Rückenschmerzen, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Beziehungsproblemen, Ratlosigkeit, Libidoverlust,... Ich fing an, sie zu fragen, was Ihr Innerstes, ihre Seele - wenn es eine solche gäbe - ihr Herz, ihre Mitte oder auch ihr Kopf jetzt in diesem Moment möchten. Zum Erstaunen der PatientInnen hat dieses Innerste oft ein ganz anderes Anliegen, als der Kopf. Viele Menschen sind durchaus fähig, ihre eigenen dissonanten Konstruktionen mit Hilfe ihrer guten Körperwahrnehmung zu erkennen. Allein oder mit Unterstützung können sie Konstruktionen entwickeln, die sowohl mit ihrem lebendigen Zentrum wie auch mit ihrem Kopf in Resonanz sind. Wenn sich meine Mitte lebendig anfühlt, habe ich meistens einen guten Draht zu den Klientinnen und gleichzeitig fühle ich mich autonom. Ich sehe, welche Intervention wann Sinn macht; es fällt mir spontan ein Bild oder eine Idee ein, welche die Geschichte der KlientInnen anders beleuchtet. Das Arbeiten ist sehr leicht und ich staune immer wieder, welche Ideen sich in meinem Organismus zusammen mit den „lebendigen Molekülen“ organisieren.

Die Freiheit, die der Konstruktivismus im Denken bringt, und das Wahrnehmen und Steuern der „lebendigen Moleküle“ im Körper reichen bei vielen Menschen, dass sie wieder ihren eigenen Weg finden. Ich verwende die Metapher, dass sie bei mir eine Art „Klavierstunde“ hätten, um auf ihrem eigenen Instrument spielen und komponieren zu lernen.

Bei Menschen, mit denen nicht alles so rund läuft, bin ich als Therapeutin dafür verantwortlich, wie ich den Prozess steuere. Von Simon her war ich gewohnt, dass ich die Verantwortung hatte für das Bewusstwerden und das Durchführen einer Veränderung. Bei PatientInnen, die aus irgendeinem Grund sagen, sie würden nichts spüren, wüssten nicht was, sie wollten, hätten keine Ahnung, weshalb es ihnen schlecht gehe, übernahm ich zuerst zuviel Verantwortung für eine Veränderung. Ich suchte und suchte und fand nichts Brauchbares heraus. Zudem fühlte ich mich dann müde und hatte die Nase voll von Ihnen. Es war völlig neu für mich, dass ich zu gewissen Patientinnen mehr Distanz brauchte, um mein inneres Zentrum oder meine Autonomie nicht zu verlieren oder sie wieder zu finden. Um diese Distanz sinnvoll zu regulieren und um die systemischen Fragen situationsgerecht einzusetzen, sind mir mein Zentrum und meine Körperwahrnehmung wichtig. Wenn sich meine Mitte nicht mehr lebendig anfühlt, mein inneres Zentrum sich auflöst, weiss ich, dass ich die Steuerung verloren habe. Das kann schon bei der Auftragsklärung der Fall sein. Zum Glück habe ich ja aus der „systemischen Kiste“ die eleganten Fragen wie: „Im Moment bin ich mir nicht

sicher, ob wir an dem sind, was Sie brauchen können?“ oder „Was liegt Ihnen wirklich auf dem Herzen?“ oder „Wie sehen Sie das, ich verstehe noch nicht?“ Gleichzeitig richte ich meine innere Aufmerksamkeit auf mein Zentrum.

Schon allein die Tatsache, dass ich innehalte, mich von den im Moment laufenden Gedankengängen distanzieren und fragend auf das Geflüster der „lebendigen Moleküle“ horche, bringt eine Veränderung in meiner Mitte. Ich lasse einen fast automatischen Suchprozess in mir ablaufen: Will ich mehr Distanz oder mehr Nähe? Was wäre ein Unterschied? Was wäre das Gegenteil? Habe ich die Neutralität verloren? Fühle ich mich so hilflos wie die/der Hilfesuchende? Welche Tatsache will ich bekämpfen statt als Ausgangslage akzeptieren und wertschätzen? Wenn sich mit einer dieser Ideen diese „lebendigen Moleküle“ in meiner Mitte organisieren, werde ich hellhörig, halte sie fest, betrachte sie genauer und fange an, Fragen in diese Richtung zu stellen. Mein Zentrum und die „lebendigen Moleküle“ vereinfachen die Fülle der theoretischen Möglichkeiten auf die für den Moment brauchbaren. Auf diese Art habe ich eine interne Supervision in mir.

Jeder hat die Chance

Können die wertvollen und wirksamen systemischen Techniken situationsgerechter eingesetzt werden mit Hilfe dieser gezielten Aufmerksamkeitsfokussierung auf die Mitte? Es wird sich erst zeigen, wenn Sie neugierig geworden sind und anfangen, die „lebendigen Moleküle“ in sich selbst aufzuspüren und ihnen zu folgen für die Ziele, die Ihnen am Herzen liegen.

Anmerkungen: für genauere Angaben Kontaktaufnahme möglich

- 1) „Handeln aus dem Zentrum“ (Dr. med. Irmgard Federer, M. T. Kamm)
Integration von Denkprozessen und Körperwahrnehmung,
- 2) soziale Zeicheninterpretation (Dr. med. Irmgard Federer)
- 3) private tagesschule drive www.tagesschuledrive.ch

Korrespondenz:

Dr. med. Irmgard Federer
FMH für Psychiatrie und Psychotherapie
Hertensteinstrs, 19a
CH-5400 Ennetbaden
i.federer@hin.ch