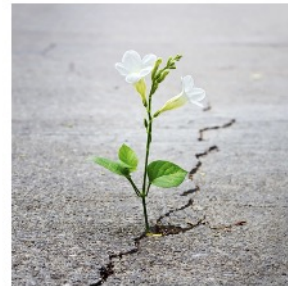


Erfahrungen mit Recovery und Peerarbeit

Durch eine achtsame und bewusste
koregulierende Haltung
psychisch erschütterten Menschen
anders begegnen lernen.

WOK Forum



Schwerpunkt
Recovery und Peer-Arbeit

21. Sept. 2021

Uwe Bening

1

Die Präsentation ist das gegenwärtige Ergebnis meiner theoretischen und praktischen, d.h. fachlichen wie erfahrungsbasierten Begegnung und Auseinandersetzung mit Erfahrungen psychischer Erschütterungen/Instabilitäten (eigener wie fremder). Ein Weg, der mich, in eine mir meiner selbst bewusstere Lebendigkeit, geführt hat. Das wesentliche Ergebnis, ich möchte sagen meine Erkenntnis nach einem 26-jährigen Weges fragenden (Selbster-) Forschens, ist ein verändertes, Sinn gebendes Verständnis tiefgreifender psychischer Instabilitäten.

In meinen extremen Instabilitäten 1996, 2003 und zuletzt auch 2019 bin ich immer wieder von Menschen, nicht nur in und aus der Psychiatrie, auf dem Verständnisgrund einer psychiatrischen Theorie, infrage gestellt worden. Eine Theorie, welche eine multifaktoriell bedingte Vulnerabilität als Ursache ansieht, die jedoch nur einen schwachen Sinn liefert. "Ein grandioses Konzept ohne jeglichen Erkenntniswert". (so SKRABANEK U. McCORMICK: Torheiten und Trugschlüsse in der Medizin. Mainz: Verlag Kirchheim 1995, S. 45) Gleichwohl hat es die Macht, die persönliche Lebendigkeit radikal in Frage zu stellen und zu beschränken. So werden die Menschen letztendlich in ein psychisch behindertes Leben geführt und zu Objekten ökonomischer Wertschöpfung gemacht. Die Möglichkeit des Vertrauens in die eigene Lebendigkeit wird durch die Implementierung eines potentiell überdauernden Stressors untergraben. Dieses theoretische Glaubenssystem der multifaktoriell bedingten Vulnerabilität und Stressempfindlichkeit wird mittels der Psychoedukation fest verankert. Ich bin nicht gehorsam, den Antworten der psychiatrischen Theorie glaubend, gefolgt und

war nicht bereit, mir den Zugang zu meiner Lebendigkeit verbauen zu lassen. Stattdessen hab ich das Vulnerabilitäts-Stress Modell in Frage gestellt und bin weiter fragend und forschend den Weg der Begegnung Auseinandersetzung gegangen. Dabei ist mir so klar geworden, es ist nicht egal, wie wir mit dem Leben umgehen, wir sind Teil des Lebens. Und die Art der Begegnung hinterlässt tiefe Spuren nicht nur im Nervensystem, sondern es bilden sich auch Glaubenssysteme und Haltungen daraus. Dabei versucht das Leben, die Lebendigkeit nur immer wieder, sich selbstregulierend in ein Gleichgewicht, eine dynamische Stabilität zu bringen.

Sicherheit gewinnen wir durch Vertrauen ins Lebendige, nicht durch Kontrolle des Lebendigen.

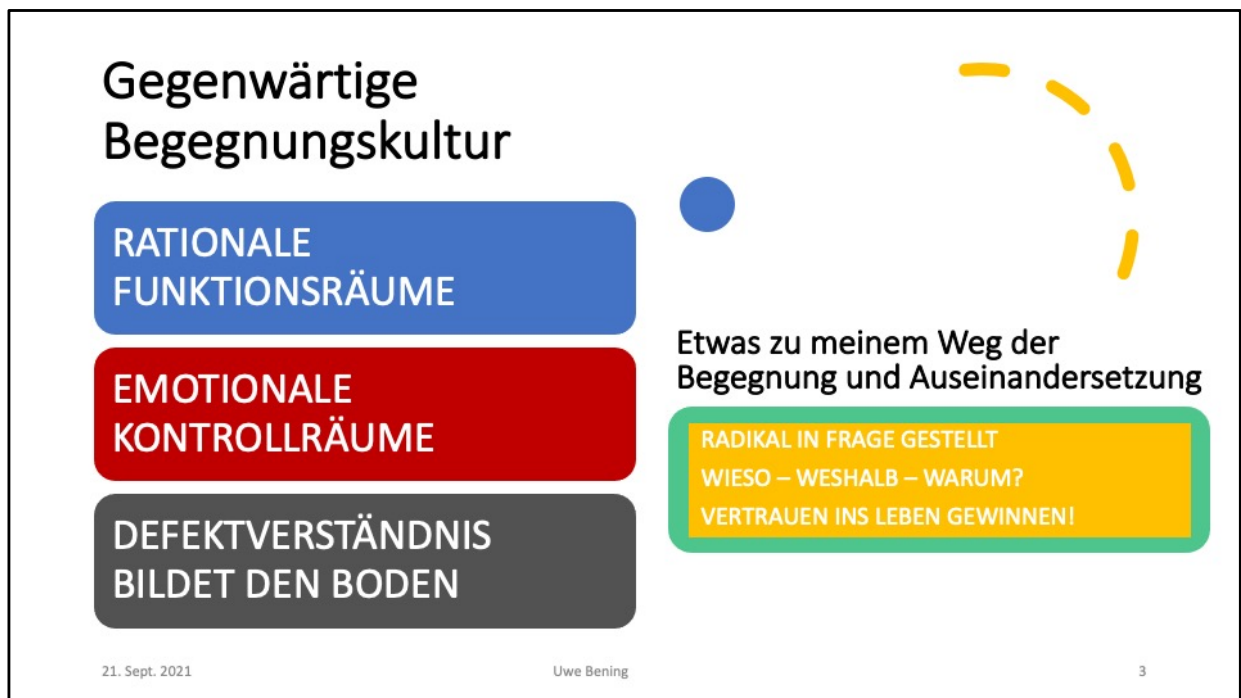
Instabilitäten bieten die Chance, mehr in die eigene Lebendigkeit, die eigene Potentialität zu finden und sich seiner selbst bewusster zu werden.

wesentlich inspiriert bin ich in meiner Auseinandersetzung auch von Prof. Dr. Hans Peter Dürr, hier in 27 min ein guter Einblick in seine Erkenntnisse:

<https://www.youtube.com/watch?v=2frmq6tP9aY&t=16s>

Recovery und Peer Arbeit

- Menschen in Frage stellender Ausgangspunkt: die Idee von Chronizität und Unheilbarkeit.
- Tabu brechend: Menschen mit gravierenden psychiatrischen Diagnosen teilen ihre Genesungsgeschichte.
- Dafür etabliert sich auch im deutschsprachigen Raum der Begriff Recovery.
- In der psychiatrischen Versorgung wächst das Interesse an diesem Recovery Wissen.
- Es wird von psychiatrischen Fachpersonen und Menschen mit Genesungserfahrungen ein Weiterbildungscurriculum (EX-IN Curriculum) entwickelt und im Rahmen eines mit EU Mitteln finanzierten Projektes durchgeführt und evaluiert. Ziel war und ist es, Menschen mit Genesungserfahrung zu qualifizieren, um ihr Erfahrungswissen in die psychiatrischen Versorgungsstrukturen nutzbar einzubringen.
- Mittlerweile ist die so genannte Peer Arbeit in vielen psychiatrischen Arbeitsfeldern selbstverständlich.



Kognitive Struktur: Bestimmende Regeln, in denen es zu funktionieren gilt
 Emotionale Dynamik: Stress vermeiden und Gefühle im Griff haben
 Für wahr genommen: Defekt multifaktoriell bedingt, Vulnerabilitäts-Stress Modell

Punkt der Entscheidung: die Idee und Überzeugung: der/die ist ein defektes lebendiges System, hat keine Kontrolle über sich selbst, weil dieser Mensch einen Defekt im Hirnstoffwechsel hat.

Es wieder in den Griff zu kriegen, baut auf rigide Sicherheit und Kontrolle.
 Die Entwicklung von Sicherheit und Vertrauen ins eigene lebendige System hat keine Chance.

Psychoedukative Implementierung des Defekt-basierten Vulnerabilitäts-Stress Modells, aktiviert eine entsprechende Selbstbeobachtung – damit wird ein potentiell permanenter Stressor verankert

Stressabbau durch einfühlsame Co-Regulation

- Menschliches Leben ist ein komplexes, sich selbst regulierendes und selbstlernendes System.
- Der Mensch ist mit seiner Geburt noch nicht allein lebensfähig, braucht für seine Entwicklung liebevolle Zuwendung, Fürsorge und eine gute Co-Regulation.
- Co-Regulation ist eine wesentliche Lernerfahrung, sowohl für die Entwicklung und Entfaltung der individuellen Lebendigkeit, wie auch für die erfolgreiche Exploration der Umwelt.
- Es ist die Grundlage für die Entwicklung innerer Sicherheit und Ur-Vertrauen, gewährleistet ebenso die Erfahrung versorgt und verbunden zu sein.
- Für die positive Co-Regulation ist die liebevoll zugewandte, sinnliche Kommunikation und Erfahrung wesentlich..

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

21. Sept. 2021

Uwe Bening

4

Info zum link – still face experiment

Edward Tronick ist ein [emeritierter US-amerikanischer Entwicklungspsychologe](#), bekannt für seine Untersuchungen zur Mutter-Kind-Bindung aus den 1970er und 1980er Jahren. Untersuchungsmethode war hauptsächlich das *Still-face-Experiment* (Experimente mit ausdruckslosem Gesicht). Untersucht wurden die Reaktionen kleiner Kinder auf das Unterbrechen und die Wiederaufnahme einer liebevollen Situation zwischen Bezugsperson und Kind.^[1] Edward Tronick ist Direktor der Abteilung für Entwicklungspsychologie und Professor an der Universität von Massachusetts, Boston. Zusammen mit Kristie Brandt gründete er eine interdisziplinäre Weiterbildungseinrichtung zur Eltern-Kind-Interaktion mit Babys und kleinen Kindern von 0 bis 3 Jahren.

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Edward_Tronick

Wesentlicher theoretischer Hintergrund siehe auch:

Polyvagaltheorie – Stephen W. Porges – <https://www.polyvagaltheorie.org>

Somatic Experiencing – Peter A. Levine – <https://www.somatic-experiencing.de> – <https://www.polarity.se/de/zio>

Lebendigkeit reguliert sich selbst!

- Herz
 - Energieverteilung
- Atmung
 - Energieaustausch
- Nahrung (z.B. essen – trinken – Berührung)
 - Energie: Aufnahme – Verarbeitung – Ausscheidung
- Gehirn & Nervensystem
 - Dynamische Energieregulation
 - nimmt Informationen auf
 - kommuniziert Informationen
 - verarbeitet Informationen, ordnet, strukturiert diese, bildet Muster
 - bringt das Ich Erleben hervor

21. Sept. 2021

Uwe Bening

5

Sehr grossen, sehr bedeutsamen „Ich gesteuerten“ Einfluss nehmen wir über den dritten Punkt, die Nahrung (Essen, trinken, Berührung, alles auch hochgradig wirksame kompensatorische Strategien) auf unser lebendiges System.

Auf Atmung (Energieaustausch), wie auch unser Wahrnehmen, Fühlen und Denken (dynamische Energieregulation) können wir durch übende Erfahrung erheblichen Einfluss nehmen.

Die daraus resultierenden komplexen Wechselwirkungen nehmen wiederum Einfluss auf das Herz, die Energieverteilung.

Unser selbstregulierendes lebendiges System sichert dynamisch das Überleben und strebt immer wieder einen höchstmöglichen Zustand von Kohärenz an.

In und aus überfordernden Situationen, entstehen Aktivierungen und Bewältigungsmustern, die dem Überleben dienen. Im Laufe der Zeit können daraus dysfunktionale Muster (kompensatorische Strategien, die sukzessive der eigenen Lebendigkeit mehr und mehr schaden) werden. Um die Lebendigkeit einschränkende Dysfunktionalität zu überwinden, kann sich das System in eine Instabilität bringen. So ermöglicht es sich, in eine neue, der eigenen Lebendigkeit förderliche, dynamische Stabilität zu gelangen. Dafür braucht es notwendigerweise eine achtsame und hilfreiche Unterstützung, eine gute Co-Regulation.

Polares Spannungsfeld

- Soziales Glaubenssystem: Ich muss kontrollieren, beherrschen, ich muss wieder in den Griff kriegen, ich muss/will/werde es wissen, ich weiss es besser. Wir Menschen haben Macht über das Leben. Vermeintliche Ich-Kontrolle.
- Wirklichkeit: das lebendige System reguliert sich selbst, aus seiner erfahrungsorientierten Lern- und Überlebensgeschichte hat es Muster gebildet. Lebendig dynamische Selbstregulation.
- Wichtigste zu bedenkende Erkenntnis: Leben reguliert sich immer nach lebendigen Prinzipien, nicht nach ökonomischen Wachstumsregeln.
- Leben kann sich in Instabilitäten bringen, um sich neu zu regulieren.

21. Sept. 2021

Uwe Bening

6

Punkt der Entscheidung – eingeschlagene Entscheidungswege entwickeln eine Eigendynamik im System, im individuellen wie im kollektiven System.

Beispiel Pendel am höchsten Punkt – höchste Instabilität, höchste Sensibilität, in der eingeschlagenen Fallrichtung pendelt es dann erstmal weiter. Eingeschlagene Wege werden weiterverfolgt. (siehe auch links Notizen Folie 1 – Hans-Peter Dürr)


Menschliche Haltung hat entscheidenden Einfluss: wir lassen uns die Kontrolle nicht aus der Hand nehmen, wir kontrollieren das Leben. Dies ist die zugrundeliegende, kollektiv und individuell fest verankerte, tragische Illusion. (siehe dazu auch Notizen Folie 10)

Die Ökonomische Wachstumsgesellschaft hat kein Interesse am „einfachen guten Leben“, an erfüllter Lebendigkeit, sie strebt vielmehr danach, zu wachsen und Renditeerwartungen zu erfüllen – deshalb und dafür ist der Konsum so wichtig – ökonomischer Imperativ: konsumiere und konsumiere – Konsum ist eine ideale, manipulativ nutzbare kompensatorische Strategie. Sich entwickelnde Sucht und Gier sind hierfür der entscheidende Antrieb

Und die tief verbreitete Angst aus den ökonomischen Strukturen herauszufallen, ist in diesem Sinne wiederum das Immunsystem dieser Strukturen.

ÖWG benutzt Wissenschaft in ihrem ökonomischen Interesse: Macht – Kontrolle – Herrschaft des Lebens, der Gesellschaft. Wissenschaft muss dienen, hat C.G. Jung geschrieben, leider „dient sie schon lange dem falschen Herren“.

Gewinne werden privatisiert, Verluste sozialisiert, Ausschuss eliminiert.



Sinn gebendes Verständnis!

- Das individuelle menschliche System organisiert und strukturiert sich in Folge seiner Lebenserfahrungen immer einmalig, jeder Mensch ist einzigartig und **energievoll!**
- Psychische Krisen sind unerwartet, **sinnvoll** (Verdrängtes, Vergessenes, Unterdrücktes, Verbotenes, Schmerzhaftes, Angstvolles, Tabuisiertes - die darin eingefrorene Energie - an die Oberfläche bringend), eine Möglichkeit des lebendigen Systems.
- Dieser Prozess höchster Instabilität und Sensibilität kann dem lebendigen System ermöglichen, sich neu zu balancieren, in kohärentere Regulation, in eine neue dynamische Stabilität zu gelangen.
- Dafür braucht es eine bewusst achtsame Co-Regulation.

21. Sept. 2021 Uwe Bening 7

Dies ist das wesentliche Ergebnis, wie gesagt «meine Erkenntnis» nach 26 Jahren forschenden Fragens in Begegnung und Auseinandersetzung mit Erfahrungen tiefgreifender psychischer Instabilitäten.

Dieses Verständnis ist für mich die „Notwendende Grundlage“, einer achtsam bewussten Begegnung und liebevoll zugewandten Begleitung von Menschen in und nach extremen psychischen Instabilitäten.

Selbstwahrnehmung?

Sich verschiedener Wechselwirkungen bewusster werden:

Sympathisches Nervensystem

Aktivierung

Parasympathisches Nervensystem

Entspannung

Wechselseitige Regulation

Kohärenz

Wirkungen? Zuwenden – Abwenden

Ein Beispiel: drei Kinder spielen am Waldrand (5 / 7 / 7)

Unterscheidung Mitgefühl – empathischer Stress https://youtu.be/ypABo_GoEQQ?t=2568

Polyvagalthorie - Stephen W. Porges <https://www.youtube.com/watch?v=oMY2q9tbP58>

21. Sept. 2021

Uwe Bening

8

Ventrovagaler Komplex: soziale Interaktion,
Sympathisches Nervensystem: Spiel bis hin zu Kampf/Flucht
Dorsaler Vagus: Shut-down/Freeze

Ein Beispiel für die gescheiterte Co-Regulation. Aufgezeigt auch eine Möglichkeit erfolgreicher Co-Regulation im Beispiel:

3 kleine Kinder sind mit dem Velo unterwegs und spielen dann am Waldrand. Es sind 2 Geschwister, 5 und 7 Jahre alt, und ein siebenjähriges befreundetes Kind des älteren Geschwisterkindes. Plötzlich hat eines der beiden älteren Kinder eine Idee und ruft dem befreundeten Kind zu. lass uns los, ich hab eine Idee. Das fünfjährige Kind ist überrascht und nicht so schnell. Es ruft, hey wartet auf mich. Die beiden Älteren lachen lauthals und rufen, komm doch, wenn du kannst. Sie machen für sich ein Spiel draus und hängen das kleine Kind ab. Dieses wird wütend, enttäuscht und traurig und radelt schluchzend nach Hause. Als er seinen Vater Im Garten sieht, kommen Wut und Tränen wieder heftig empor und so kommt es laut schluchzend auf den Vater zu. Der Vater ist erschrocken und fragt sogleich, was ist passiert? Das kleine Kind berichtet unter Tränen, was geschehen ist. Erleichtert lacht der Vater, und sagt lachend: ach die Grossen. Der Kleine fühlt sich ausgelacht in seinem hochaktivierten Schmerz und verstummt/erstarrt.

Zur Erklärung: der Vater wird aktiviert, gerät in empathischen Stress, als er sein Kind schluchzend auf sich zukommen sieht. Seine Frage und sein, aus der Antwort des Kindes, resultierendes Lachen, regulieren seinen Stress, beruhigt seine Aktivierung, jedoch nicht die des Kindes. Beim Kind wirkt das Lachen des Vaters wie zuvor das Lachen der beiden grossen Kinder verletzend, beschämend und jetzt zusätzlich aktivierend, führt es in eine Übererregung, so dass es verstummt, erstarrt, in einen dorsalen shutdown fällt.

Eine scheinbar harmlose, und selbstverständlich ohne böse Absicht auftretende, alltäglich mögliche Situation. Und gleichwohl zeigt es sehr deutlich, dass es ist nicht egal ist, wie wir einander begegnen, wie wir mit der Lebendigkeit umgehen. Aus diesem Beispiel ergibt sich eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass das Kind sich nicht mehr dem Vater mitteilt. Mit weitreichenden Folgen, wenn wir es im Sinne des 2. Hauptsatzes der Thermodynamik betrachten, in Zukunft geschieht das Wahrscheinliche wahrscheinlicher. Dieses Erlebnis wird dann mit hoher Wahrscheinlichkeit die zukünftige Lebenshaltung des kleinen Kindes nachhaltig beeinflussen.

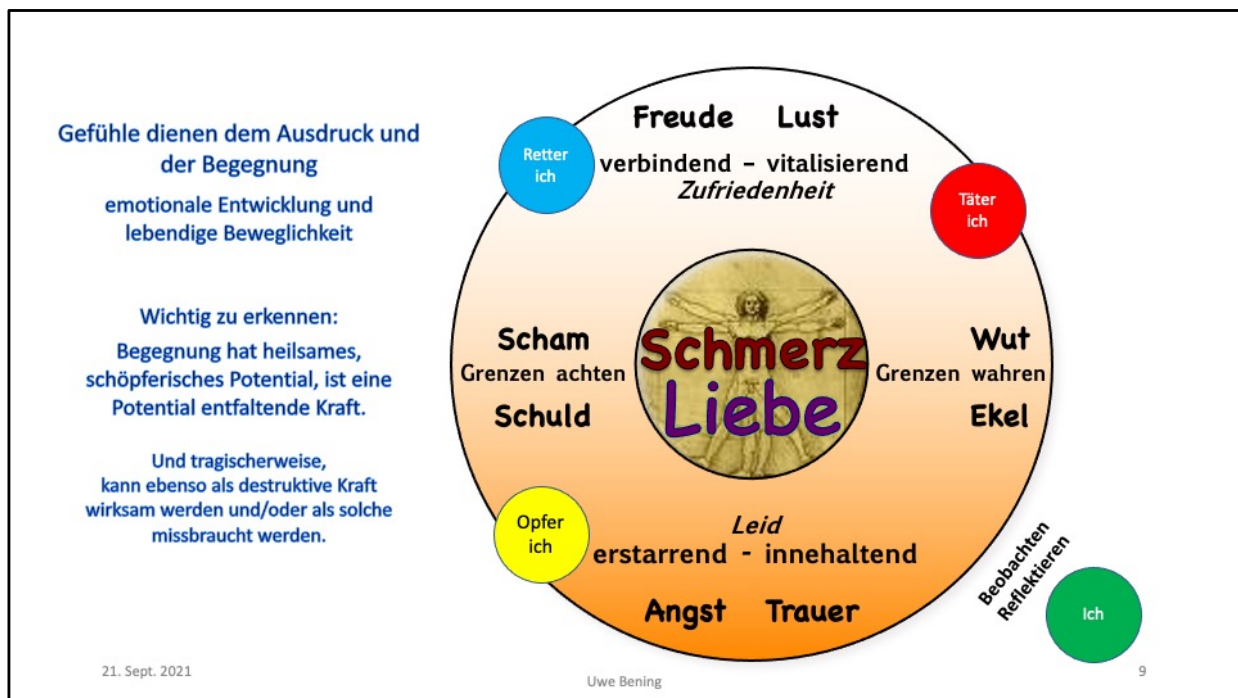
Eine andere Möglichkeit der Begegnung, die vom Vater mehr Energieaufwand bedeuten würde, ist, dass der Vater sich dem Kind zuwendet, komm mal her, ich spüre, wie wütend und traurig Du bist. Dann kann sich das Kind in den Armen des Vaters schluchzend beruhigen. Nach etwas Zeit der Entspannung, kann der Vater fragen, nun erzähl mal was passiert ist. Der Junge wird berichten und der Vater kann einfühlsam sagen, das war ja wirklich gemein von den beiden Grossen. So kann sich das System des kleinen Kindes wieder gut regulieren, es fühlt sich gehört und gesehen. Eine erfolgreiche Co-Regulation ist erlebt.

Zum ersten link: Matthieu Ricard ist ein buddhistischer Mönch und studierter Molekularbiologe mit Abschluss in Zellulargenetik und Promotion bei dem Nobelpreisträger Francois Jacob am Institut Pasteur.

Prof. Dr. Tania Singer ist eine soziale Neurowissenschaftlerin und Psychologin und ist weltweit für Ihre Forschung über Empathie und Mitgefühl bekannt.

„Die Abwesenheit von Mitgefühl ist die Ursache für die meisten unserer derzeitigen globalen Probleme.“

Im Laufe ihres Lebens, hat sie immer wieder Wege exploriert, wie innere Veränderungsprozesse gesellschaftlichen Wandel hervorbringen können, und hat damit die Wissenschaft in den Dienst gesellschaftlicher Transformation gesetzt. (Quelle: <https://taniasinger.de/de/>)



Wichtig zu bedenken, wie Gefühle von Erwachsenen gegenüber den Kindern leider immer wieder manipulativ benutzt werden. Beispiele: Du bist schuld, wenn es der Mama so schlecht geht; was soll den aus Dir werden, wenn du dich jetzt nicht anstrengst und zusammenreisst; schäm Dich, was hast Du den jetzt schon wieder angestellt; heul nicht, Jungs weinen nicht.

Kinder lassen sich so in Anpassung und Gehorsam bringen und verlieren leider ihre natürliche emotionale Ausdrucks- und Begegnungsfähigkeit. Auf diese Weise sind wir mehr oder weniger alle sozialisiert und gelehrt worden, Gefühle unter kognitive Kontrolle zu bringen. Dies ist ein fruchtbarer Boden, für die sich entwickelnde Illusion, das Leben im Griff zu haben. Und den frühen Imperativ: nun reiße Dich mal zusammen und gehorche! Die emotionale Ausdrucksfähigkeit wird unter eine kognitive Ich-Kontrolle gebracht und verödet.

Weiteres Beispiel für möglicherweise folgenschwere negative Wirkungen in der lernenden Begegnung.

Mathelehrer: Fritzchen, komm mal nach vorne, Du hast es gestern schon nicht gekonnt – öffentliche Beschämung und Demütigung des Kindes, extreme Aktivierung für das Kind, hohe Wahrscheinlichkeit der Erstarrung – dorsaler shutdown. So wird der Mensch später vielleicht einmal sagen, ach Mathe, konnte ich noch nie. Leider die falschen Erfahrungen gemacht, so Prof. Dr. Manfred Spitzer, von dem ich dieses Beispiel gehört habe.

Besonders wichtig zu erkennen: Wenn in der Begegnung mit dem Kind dessen Grenzen massiv überschritten werden, es zum Objekt erwachsener Bedürfnisse gemacht wird, werden z.B. Wut und Ekel im Kind „eingefroren“, in die Erstarrung gebracht, ebenso wie z.B. Scham- und Schuldgefühle, die tiefgreifend Tabu-bindend einfrieren und für das Kind in der Folge immer wieder in der Entwicklung und Entfaltung seiner Lebendigkeit massiv behindernd und einschränkend wirksam werden. Im erwachsenen Alter fallen diese Menschen, wenn sie entsprechend getriggert werden, schnell in einen kindlichen beschämten Objektzustand zurück. Mit grosser Wahrscheinlichkeit entsteht so in der Folge eine „Opfer - Retter – Täter“ Dynamik im Begegnungs-Kontext.

Begegnung macht lebendig, kann Lebendigkeit wandeln!

Begegnung von Energie (Sonne) mit Materie (Erde) ist Leben geworden.
Leben kann sich mit der Zeit seiner selbst bewusst werden. Innehalten zum bewussten werden!
Das Leben hat (d/m)ein Leben hervorgebracht und wird sich in (d/m)einem „ich“ bewusst.
Innehalten zum Beobachten und Reflektieren, statt blind zu handeln, um zu kontrollieren.

So kann sich der Mensch seiner Lebendigkeit, des Lebens selbst bewusster werden und lernen, ihr zu dienen.



Im Mittelpunkt steht das Leben. **Ich** ist nur der Mond (d/m)einer **Lebendigkeit**.

Problematisch und kritisch ist es,
wenn das Ich, der Mensch sich
für den Mittelpunkt hält.



Wenn er glaubt,
Macht über das Leben zu haben,
es kontrollieren und beherrschen zu können.
So wird er zum Täter und Opfer zugleich.
Und hofft auf einen Retter.

21. Sept. 2021

Uwe Bening

10

Wesentliche Erkenntnis:

Leben hinterlässt Spuren, das wissen wir nicht nur durch die Paläontologie.

Wie wir mit dem Leben umgehen, hinterlässt Spuren

Es ist also nicht beliebig oder egal, wie wir mit dem Leben umgehen.

Alles hinterlässt Spuren.

Begegnung gestaltet Lebendigkeit., Begegnung kann Lebendigkeit wandeln.

Begegnung kann sowohl ein hohes destruktives Potenzial haben, wie auch ein
außerordentlich hohes schöpferisches und heilsames Potenzial.

Es ist sehr wesentlich, sich dessen bewusst zu werden. Nur so kommen wir in ein
achtsameres und liebevolleres Miteinander.

Es ist so dringend notwendig, dass wir uns bewusster werden, dass die Art und Weise wie wir
mit der eigenen Lebendigkeit, wie wir miteinander und wie wir mit dem Leben umgehen,
tiefe Spuren hinterlässt.

Aktuell sind wir erschreckender Weise auf einem sehr weit fortgeschrittenen destruktiven
Weg.

Deshalb so notwendig: Innehalten – beobachten - reflektieren

Wir können lernen achtsamer und bewusster zu werden.

Wir können lernen, dem Leben, wie auch der eigenen Lebendigkeit, achtsamer, bewusster
und liebevoller zu begegnen und zu dienen.

Bewusster Sein in der Begegnung?

Möglichkeit der Entscheidung: Wechsel - Wirkungen
innehalten - begegnen – auseinandersetzen – entschleunigen – entkoppeln

Ich Kontrolle im Mittelpunkt

- Ich kontrolliere mich/die Situation
- Ich beherrsche mich/die Situation
- Ich reisse mich zusammen
- Ich muss die Antwort finden, haben, wissen
- Grosses Risiko der Eskalation

gegenseitiges Aufschaukeln –

beidseitige hohe Aktivierung –

tiefe Frustration/Aggression –

destruktiv, nicht selten lebensfeindlich –

Vertrauen in Lebendigkeit zentral

- Innehalten
- Achtsam Begegnen
- Was lässt sich beobachten?
- Was wird wahrgenommen?
- Welche Gefühle tauchen auf?
- Wie lässt es sich einordnen, verstehen?
- Es kann sich neu regulieren, ordnen, bewusst werden

Co-Regulation

System kann sich entspannen

Sicherheit + Vertrauen baut sich auf

Lebendiges Potential kann sich zeigen

Sich bewusster werden, über die Möglichkeiten und Wirkungen unterschiedlicher Haltungen in der Begegnung

Was braucht das Leben?

- Leben muss «gefüttert» werden mit Energie, sonst geht es zu Grunde.
- Leben stirbt immer wieder, so kann sich Leben erhalten, weiterentwickeln und immer wieder Neues hervorbringen. Ein phantastisches Prinzip!
- Wir können folgendes erkennen: Leben gelingt, blüht, gedeiht und reift bei gegenseitiger Zuwendung und Fürsorge, das gilt ein Leben lang, immer wieder.
- Das Grundprinzip «Zufuhr von Energie» bedeutet auch: gegenseitige, achtsame, liebevolle und Grenzen wahrende Zuwendung und Fürsorge.
- Daraus ergibt sich selbsterklärend: füreinander da sein ist wesentlich, insbesondere in Krisenzeiten.

Dem Leben dienen?

- Das Leben kann sich im Menschen seiner selbst bewusst werden.
- Der Mensch kann sich seiner Lebendigkeit selbst bewusst werden, dafür braucht es Energieaufwand und Selbstreflexion.
- Ein Scheitern ist vorprogrammiert, wenn der Mensch glaubt, dass das Leben ihm gehorchen müsse.
- Es könnte jedoch gelingen, wenn der Mensch lernt, dem Leben und seiner Lebendigkeit zuzuhören.
- Leben bedarf achtsamer und liebevoller Fürsorge und Begegnung!
- Dem Leben dienen, dient der Lebendigkeit.
- Es kann in bewussteres Sein führen.

21. Sept. 2021

Uwe Bening

13

Zum zweiten Punkt: leider ist es vielfach so, dass Menschen den Energieaufwand der eigenen Auseinandersetzung scheuen. Viel lieber wollen die meisten einfach nur wieder „normal funktionieren“, am gesellschaftlichen Ritual „funktioniere und konsumiere“ teilhaben. Mit dieser Erwartung werden sie auch der psychiatrischen Versorgung überstellt, bitte reparieren, welche Medikamente helfen, damit sie wieder funktionieren können? Oder bleiben sie etwa defekt? Wo gibt es dann einen Platz für sie? Grundlegend verbreitet das Defektverständnis und damit die Haltung, lieber die Menschen in Anpassung und Vermeidung zu nötigen, in der Hoffnung auf eine bessere Prognose.

Noch eine weitere Anmerkung, die mir in Zusammenhang mit dem zweiten und dritten Punkt wesentlich erscheint. Die häufig gestellte Frage nach der Schuld für die erlebte Instabilität, führt in die Irre. Diese Frage kann potentiell einen „Traumastrudel“ (siehe Arbeiten von Peter Levine: Somatic Experiencing) erzeugen und/oder sich in einer „Täter-Opfer-Retter“ Dynamik verlieren.

Vielmehr ist es wichtig zu fragen, wie hat sich das lebendige System in der überfordernden Situation organisiert. Was konnte keinen Ausdruck finden, was ist eingefroren, erstarrt? Welche kompensatorischen Strategien haben sich entwickelt? Wie können sie aufgelöst werden, welche neuen Handlungsmöglichkeiten können eingeübt werden? Welche Impulse bracht das lebendige System, um in eine neue dynamische Stabilität zu gelangen? Welche Form von Co-Regulation ist hilfreich?

Licht begegnet, wird Liebe? ist das Leben?

<https://www.coursera.org/lecture/journey-of-the-universe/journey-of-the-universe-full-film-jBqIs>

Begegnung mit Verständnis und Mitgefühl

Dem Leben,
der eigenen Lebendigkeit
fragend begegnen,
mit dem Ziel,
in bewussteres
Sein und Handeln
geführt zu werden.



21. Sept. 2021

Uwe Bening

14

Eine wechselwirkende dynamische Regulation von „für wahr Genommenen“, kommunizierenden Emotionen und ordnenden kognitiven Strukturen wieder zurück zu einem subjektiven Selbstverständnis. Dieses nimmt wiederum Einfluss aufs wahrnehmen, fühlen und denken, ein sich wechselwirkend beeinflussendes System. Wechselwirkungen haben Gestaltungskraft.

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!

Fragen?

Kontakt:

uwe.bening@anders-begegnen.ch

www.anders-begegnen.ch

Psychologische Praxis - Anders begegnen

Uwe Bening

Tellstrasse 16

8400 Winterthur

078 638 11 58

