

Thore Volquardsen

Das faszinierende System des Traumas

Einführung in die
sozialraumorientierte Traumaarbeit
und in das Trauma-Sozialraum-Modell (TSM)

Teil 1

HINWEIS:

Diese Buch ist als ein zusammengefasstes Hand-Out entstanden und dient einer Zusammenfassung der Seminare, Fort- und Weiterbildungen in sozialraumorientierter Traumaarbeit und Psychotraumatologie.

Es ist aus diesem Grund kein literarisches Kunstwerk, sondern soll lediglich Informationen transportieren.

Das faszinierende System des Traumas
Thore Volquardsen

Copyright 2020

Alle Rechte beim Autor

Titelbild und Gestaltung: Thore Volquardsen

„Der Kniepsand von Amrum – Hütte aus angeschwemmtem Holz“

Erste Auflage 2020

Kontakt und Info:

thore.volquardsen@ipse-projekt.de

www.ipse-projekt.de

Das faszinierende System des Traumas

Ein Trauma – was ist das überhaupt? Lässt es sich beschreiben? Kann ich eine konkrete Vorstellung davon entwickeln? Und wenn ja, – wird das Trauma damit auch begreifbar, erlebbar, fühlbar und erfahrbar? Und warum gibt es Traumata überhaupt?

Ich möchte gar nicht damit beginnen, wie schrecklich Traumata sind oder was das Wort übersetzt bedeutet. Dazu gibt es bereits so viele Publikationen, aus denen wir interpretieren könnten, dass die Forschung und Praxis hauptsächlich darauf ausgerichtet ist, Traumata und ihre Symptome auf dem schnellsten Weg wieder loszuwerden, damit die Betroffenen möglichst bald wieder unauffällig und „normal“ funktionieren können.

Ich möchte Ihnen eine andere Geschichte vom Trauma erzählen...

Doch zu Beginn möchte ich ein paar sehr berührende und sehr erschreckende Zeilen zitieren:

„Ich kenne kein Leben ohne Angst. Angst ist ein Grundgefühl für mich, neben anderen, wie z.B. Verzweiflung. Dass sich daran ein bisschen ändert, ist noch ganz ungewohnt. Und es ist zweigeteilt. Wenn ich ganz viel Angst habe, ist es nicht gut möglich, dass ich mir sage, dass ich keine zu haben brauche. Gut denken kann ich dann nicht. Dann bin ich wieder dort, und alles ist genauso wie damals. Sofort erstarre ich. Äußerlich und

innerlich. Nur nicht bewegen. Auf keinen Fall. Gefährlich. Nicht um mich herum schauen, macht zu viel Angst, anschauen ist zu gefährlich. Verboten. Kann gerade mal noch atmen, selbst das ist beinahe zu viel. Da kommen die Bilder dazu, ich höre "in mir" Schreie und sehe diese Augen... Ich schreie nicht. Nie. Gefährlich. Verboten. Ich weiß, dass ich sterben werde. So ein Grauen und Entsetzen kann ich nicht beschreiben, und die Worte, die ich jetzt schreibe, passen alle nicht wirklich dafür. Es war ganz am Anfang sehr, sehr schwer, sich überhaupt aus der Erstarrung zu lösen. Mich zu bewegen. Sachen tun, über die andere wohl gar nicht nachdenken. Anstrengend. Sehr. Ja, ein bisschen daraus gekämpft habe ich mich. Eine Ahnung, was frei sein bedeuten könnte. Aber ich glaube nicht, dass ich mal keine Angst mehr habe, und dieses Gefühl von Grauen und Entsetzen vergessen kann“.

(Naomi)

Das hier geschilderte Traumaerleben macht betroffen. Es scheint das Leben von Naomi dauerhaft zu beeinträchtigen – ja, ihr ein normales Leben sogar völlig zu verunmöglichen. Und doch ist unsere Fähigkeit zu traumatischem Erleben etwas sehr Nützliches und Wertvolles.

Denn **traumatisches Erleben ist ein Notfall-Schutz-System; es ist eine Art innerer Bodyguard**, der unser *Alltagserleben*, das Gefühl und die Wahrnehmungen mit denen wir aufstehen, uns die Zähne putzen, zur Arbeit oder zur Schule gehen, mit denen wir in Kontakt mit anderen kommen und am Abend wieder einschlafen, beschützt. Das Alltagserleben hat einen starken Einfluss auf unser Selbst¹, so nehmen wir es in der Regel wahr, obwohl das nicht wirklich so stimmt.

1 „Das Selbst bedeutet, dass wir ein Gefühl echter Identität erreicht haben. Wir wissen, wer wir sind, die disparaten Teile unserer Psyche kommen zusammen und wir erleben Ganzheit und Integrität. Unsere Aufgabe besteht dann darin, angemessene Möglichkeiten zu finden, uns in der Welt auszudrücken und den Beitrag zu leisten, den nur wir leisten können, damit Freude in unser Leben kommt und das unfruchtbare Land zu blühen beginnt.“ (Aus: Die 12 Archetypen unserer Seele von Carol S. Pearson – 1991)

Hier ist eher unsere Persönlichkeit gemeint, die sich aus unseren eigenen und transgenerativ weitergegebenen Erfahrungen entwickelt – sowie unseren Konditionierungen. Dieses Alltagserleben macht uns mehr oder weniger resilient – also belastbar oder schwingungsfähig im Umgang mit belastenden Situationen oder Krisen – ausgenommen Katastrophen(!). Je konditionierter das Alltagserleben ist, desto schwingungsreduzierter und anfälliger wird es für traumatisches Erleben. – Je mehr gelebte Eigensinnigkeit es in sich trägt, desto resilienter und schwingungsfähiger (*kreativer und anpassungsfähiger*) ist es. Es ist unser Selbst, das uns resilient werden lässt. Dieses ist natürlich eine sehr vereinfachte Formulierung eines sehr komplexen Vorganges, – doch manchmal sind vereinfachte Formeln notwendig und sinnvoll, um Zusammenhänge besser zu verstehen.

Traumatisches Erleben können wir begreifen als „Notfallprogramm“, das startet, wenn ein Erlebnis unsere alltägliche Wahrnehmungs-, Emotions- und Verarbeitungsfähigkeit massiv überfordert. Die Grundmodule dieses „Programms“ sind Jahrtausende alt. Es ist archaischen Ursprungs und sichert im Grunde genommen unser *Überleben*.

Denken, insbesondere nachhaltiges oder planerisches Denken ist im Zustand traumatischen Erlebens kaum möglich. Traumatisches Erleben steht uns in extremen Lebenssituationen *als ein Geschenk* oder vielmehr als eine Rettung zur Verfügung. Es kann Extremsituationen blitzschnell erfassen, abfangen und sogar das Alltagserleben und auch Handlungen in eine imaginäre Schutzzone bringen, in der es keine Erinnerung, kein Gefühl und keinen körperlichen Zugang zum Außen und zum Inneren gibt. Geradezu fürsorglich steht nun das *traumatische Erleben* in der ersten Reihe und meistert grandios das Überleben in dieser Extremsituation – in dieser *katastrophalen Situation*. Unser Bodyguard!

Unser Alltagserleben hingegen ist noch nicht so besonders alt. Es entsteht im Laufe des eigenen Lebens – der eigenen Entwicklung – durch Denken, Fühlen und Wahrnehmen, wobei wir die Kräfte der transgenerativen Weitergabe durch unsere Ahnen nicht unterschätzen und außer Acht lassen dürfen – insbesondere nicht die transgenerativen Konditionierungen, die nicht selten traumatisch geprägt sind und für irrationale Grundannahmen, Ängste und einem besonderen Bedürfnis nach Sicherheit sorgen. Das Alltagserleben begreift sich in Raum und Zeit, macht eigene Erfahrungen, die gespeichert werden und für Entscheidungsprozesse sowie Bewertungen zur Verfügung stehen. Mit unserem Alltagserleben haben wir die Möglichkeit, Vielfalt zu leben. Wir können Lösungen herbeiführen, diese in Frage stellen, einen B-Plan entwickeln, diesen wieder verwerfen und unser Leben gestalten. Hierbei können wir meisterhaft konstruktiv sein oder aber auch sehr destruktiv. Alltagserleben dient uns somit als Orientierung in der uns umgebenden Welt auf der Basis unserer vergangenen

Erfahrungen. Es greift hierbei sowohl auf bewusst laufende Prozesse zurück als auch auf präbewusste und unbewusste Prozesse. Im Präbewusstsein ist etwas weder bewusst noch unbewusst. Ich komme später noch einmal darauf zurück. Unbewusst sind Erfahrungen, die dem Denken und logischen Erfassen und Steuern sowie einer Reflexion (noch) nicht zugeführt sind. Die meisten Prozesse in unserem Alltagserleben laufen unbewusst ab; das heißt, der Großteil unserer Erfahrungen ist also nicht bewusst greifbar, nicht reflektierbar; man kann sie weder erinnern, noch bewusst steuern. Hierzu gehören auch unsere Konditionierungen, die uns unbewusst lenken und leiten und somit wirksam sind. Sie können – wie bereits weiter oben schon erwähnt – erworben oder transgenerativ weitergegeben werden. Ich könnte hier noch viel mehr in die Tiefe gehen, doch das würde an dieser Stelle zu weit führen. Natürlich ist unser Alltagserleben auch in der Lage, sich spirituell zu verbinden und hierin zu wachsen. Diese Verbindung kann zu einer gewaltigen Resilienz führen, zu mehr Gesundheit und zu einem Gefühl tief verbunden und verwurzelt zu sein.

Durch unser Bewusstsein kann sich das Alltagserleben also grundsätzlich in Raum und Zeit organisieren; es kann planen, gezielt handeln, Kontakte eingehen, Kontakte lösen, eine Fahrkarte kaufen, mit den Nachbarn die kommende Ruhestörung aufgrund einer Geburtstagsparty besprechen und so weiter. Alltagserleben kann lieben, malen, dichten, singen, zuhören, traurig sein, diszipliniert sein, gehorchen, rebellieren, sich anpassen und unterordnen, neugierig sein, atmen... Alltagserleben wird zudem aber auch von dem großen Bereich

des Unbewussten begleitet. Entscheidungen, die vermeintlich bewusst zustande kommen, sind nicht selten unbewusst geprägt oder geleitet. *Kritische Situationen* kann das Alltagserleben grundsätzlich meistern. Dafür greift es auf die gemachten Erfahrungen zurück und kommt dadurch zu einer ganz eigenen unbewussten oder bewusst herbeigeführten Lösung, die wir als individuelle Kompetenzen und Fähigkeiten verstehen und wertschätzen können. Alltagserleben kann man unterteilen in explizites Wissen, also das bewusst Erlernte und implizites Wissen, also die Intuition oder salopp ausgedrückt: das „Bauchgefühl“ – das körperliche Erleben. Wahrnehmen, Fühlen und Denken schaffen also die Erlebensgrundlagen, auf denen wir unsere Erfahrungen entwickeln, die uns eine Bewertung und Orientierung ermöglichen. Hinzu kommt noch eine Vielzahl von transgenerativen Erfahrungen durch unsere Ahnen – und wer an Seelenwanderungen glaubt, kann auch noch die karmischen Erfahrungen hinzufügen. Aus dieser bunten Mischung entstehen dann unsere *Grundhaltungen*, auf die ich später noch zurückkommen möchte – in der Auseinandersetzung mit den *Grundannahmen*, die wiederum meist mit den unbewussten Konditionierungen und den transgenerativen Erfahrungen in Zusammenhang stehen. So entstehen also unsere Realitäten und unsere Wahrheiten. Viele davon bleiben lange bestehen, einige dürfen sich ändern. Änderungen entstehen meist aus Ereignissen, die uns herausfordern, man könnte auch sagen aus Krisen. Eine Krise gibt uns immer mindestens zwei Möglichkeiten, mit ihr umzugehen: Entweder wir werden zu Reisenden und passen unsere Realitäten und Wahrheiten an die neuen Erfahrungen an (wir integrieren die Erfahrung) oder wir halten aus einem

inneren Unvermögen und aus Angst an den alten Realitäten und Wahrheiten fest. Wir selbst entscheiden, ob wir zu Reisenden werden. Manchmal schaffen wir solche Prozesse nicht aus eigener Kraft. – Dann brauchen wir Paten oder Botschafter, die uns begleiten.

Traumatisches Erleben kann das alles so nicht!

Muss es auch nicht. Für Glücksmomente, Zufriedenheit, Traurigkeit, Verbindungen und die Auseinandersetzung mit kritischen Situationen ist das Alltagserleben zuständig. Traumatisches Erleben wird hingegen präsent, um bei einem *katastrophalen Ereignis* das Überleben zu sichern! In solchen Extremsituationen leistet es hervorragende Arbeit, denn in katastrophalen Situationen, die zu lähmender Hilflosigkeit und Angst führen müssten, stehen dem Alltagserleben keine ausreichenden Ressourcen zur Verfügung. Die Erfahrungen der Vergangenheit reichen nicht aus, um einen angemessenen Umgang mit der Situation zu finden. Es würde zu einer Überlastung und einer Art Kurzschluss – ähnlich wie in einem Stromkreis – kommen. Es fehlen uns die Orientierungspunkte, so dass wir die Situation nicht schnell genug bewerten können. **Traumatisches Erleben reduziert deshalb seine Operationalisierung oder Regulierung auf ein Minimum – auf ein bloßes Überleben-Können.** Dadurch ist es nicht so träge, wie das Alltagserleben. In unerwarteten katastrophalen Situationen ist es blitzschnell handlungsbereit und kann sofort in Aktion treten. Die (Selbst-)Regulierungsprozesse im Alltagserleben sind komplex und brauchen viel mehr Zeit und Energie, sie wägen ab und bewerten die spezifische Lebenssituation. Für katastrophale Situationen ist das einfach

zu langsam, zu komplex und sich selbst im Wege stehend. Das Verfallen in traumatisches Erleben ist daher eine sinnvolle – ja, eine großartige Einrichtung des Selbstschutzes. Wir sollten dem traumatischen Erleben daher mit Achtsamkeit, Wertschätzung und Respekt begegnen. Es hat zu jeder Zeit wesentlich zu unserem Überleben beigetragen – ja, das Weiterleben oft überhaupt erst möglich gemacht. Bitte gehen Sie alle respektvoll mit Ihrem inneren „Bodyguard“ um, auch wenn er manchmal so sehr unpassend in eine Alltagssituation hinein zu platzen scheint. An dieser Stelle macht es nun Sinn, Sie in das Trauma-Sozial-Modell (TSM)¹ einzuführen, da es Ihnen eine visuelle Möglichkeit bietet, traumatisches Erleben von Alltagserleben abzugrenzen beziehungsweise Ihnen das Prinzip von Selbstregulation in Zusammenhang mit traumatischen Erlebnissen nahe bringt. Beides steht sowohl in einer internen als auch in einer externen (sozialraumorientierten) Wechselbeziehung zueinander. Das Trauma-Sozialraum-Modell ist von Beginn an sehr simpel aufgebaut und als praktische Arbeitshilfe für die verschiedenen sozialen Arbeitsfelder konzipiert worden. Es wurde nicht als wissenschaftliches Modell, sondern für den praktischen Einsatz in der sozialen, erzieherischen, pädagogischen und milieuthérapeutischen Arbeit entwickelt.

1 Das Trauma-Sozial-Modell ist von mir zwischen 2004 und 2010 entwickelt worden, um ein Arbeitsmodell zur Verfügung zu haben, das Regulierungshilfen und -hemmnisse erkennbar macht.

Es wurde jedoch mit Ärzten und Psychotherapeuten und auch Psychiatern aus Kliniken und niedergelassenen Praxen abgeglichen und ist somit auf jeden Fall interdisziplinär tauglich – so z.B. auch bei schweren Kriseneinsätzen mit

hohem Fremd- und Eigengefährdungspotenzial. Erst in den komplexer werdenden Weiterführungen werden zusätzliche Ebenen und (Ergänzungs- oder Aufbau-)Modelle hinzugefügt. Das Trauma-Sozialraum-Modell soll uns in der täglichen sozialen, pädagogischen, erzieherischen oder milieuthérapeutischen Arbeit darin unterstützen, dass wir uns trotz der Vielzahl von Informationen berührt fühlen dürfen. Das erreichen wir in der Regel besser, wenn die Dinge einfach gehalten sind. Die wenigen Parameter können auf diese Weise leichter in einen erlebbaren Zusammenhang gebracht werden, der uns nicht überfordert und eher *Mitgefühl erzeugt*. Wir benötigen auf jeden Fall die Fähigkeit des Mitfühlens. Bei komplexen Modellen wird alles recht schnell wissenschaftlich und stark kognitiv ausgerichtet. Das wollte ich von Anfang an vermeiden. Die meisten traumatischen Erlebnisse sind im Grunde *Interaktionsstörungen*, weil die meisten traumatischen Erlebnisse durch andere Menschen entstehen. Auch ist zu beachten, dass wir unseren Fokus nie ausschließlich auf das traumatische Ereignis selbst lenken sollten, sondern unbedingt auch der Situationen vor einem solchen katastrophalen Ereignis und insbesondere der Situation kurz danach Beachtung schenken müssen – und zwar sowohl aus der Sicht der inneren Abläufe eines Menschen als auch von außen, aus dem unmittelbaren Sozialraum.

„...So unterschiedlich die Ereignisse sein können, die ein Trauma hervorrufen, so ist ihnen dennoch gemeinsam, dass die beteiligten Menschen sich durch dieses Ereignis existenziell bedroht und erschüttert fühlen. Das Ereignis macht noch kein Trauma aus, sondern die Qualität des Erlebens eines

Ereignisses. Traumaereignisse sind Ereignisse, die Menschen als existenziell bedrohlich erleben und durch die sie in ihren Grundfesten erschüttert werden.

Zum Traumaereignis gehört allerdings auch die Zeit unmittelbar danach – nach der Vergewaltigung, nach dem Unfall, nach dem Unglück. Wir haben in unseren Therapien immer wieder erfahren, dass die „Zeit danach“ zum Traumaereignis hinzuzuzählen ist. Zur Zeit laufende Studien haben dies bestätigt (Frick-Baer i.V.). Die Art und Weise, wie der Beteiligte an einem schweren Verkehrsunfall unmittelbar danach behandelt wird, kann das Erleben abmildern oder vertiefen. Ob ein Kind nach Erfahrung eines sexuellen Missbrauchs beschämt, beschuldigt oder im Folgenden allein gelassen wird oder ob es Halt, Parteilichkeit und Trost erfährt, bestimmt das Erleben und die Bewältigungsmöglichkeit des Traumas im wesentlichen Maße. Uns ist deshalb wichtig, die Zeit „unmittelbar danach“ zum Traumaereignis zu zählen und entsprechend in Therapie und Begleitung zu würdigen...“

(Udo Baer, Gabriele Frick-Baer - „Wie Traumata in die nächste Generation wirken“ - 2012)

So kann selbst aus einer Naturkatastrophe ein (menschliches) Interaktionstrauma entstehen, wenn die Situation nach dem katastrophalen Naturereignis beispielsweise durch menschliche Vernachlässigung der akut traumatisierten Menschen begleitet ist oder wenn ein katastrophales Ereignis durch Fachleute unterschätzt und bagatellisiert wird und dadurch beispielsweise die physische und seelische

Versorgung, Beratung, Linderung, Unterstützung und Logistik nicht ausreichend oder nur illoyal zur Verfügung steht. Solche Situationen kennen wir sehr häufig aus den Flüchtlingscamps dieser Welt, die infolge von Naturereignissen wie Dürren oder Überschwemmungen entstehen. Wenn diese Camps längere Zeit bestehen, entstehen in der Regel häufig multiaxiale Traumatisierungen durch neue traumatische Situationen auf der Basis eines Entwicklungstraumas. Diese sind bitte nicht zu verwechseln mit Traumafolgestörungen. Nicht selten kommt es im Zusammenhang mit der Flüchtlingsproblematik auch zu Prostitution und Menschenhandel – auch der Organhandel ist nicht selten, wird aber meist verschwiegen oder einfach unterschätzt, weil er in unserem Vorstellungsvermögen kaum begreifbar erscheint. Also kann in solchen Fällen auch unser Unwissen oder Unvermögen traumatische Prozesse in ihrer Schwere und Chronifizierung begünstigen. Bei der Traumaentstehung können wir zwei wichtige Faktoren festhalten. Zum Einen haben wir es mit einem katastrophalen Ereignis zu tun. Diese Situation übersteigt unser Vorstellungsvermögen im Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Es gibt keinerlei Orientierungspunkte auf der Basis von vergangenen Erfahrungen, so dass wir keine Ankerpunkte haben, auf die wir uns beziehen könnten. Wir tapen regelrecht im Dunkeln. Im Vergleich hierzu können Krisen im Alltagserleben verarbeitet werden, weil es hierzu eben diese Orientierungs- oder Ankerpunkte gibt. Zum Anderen ist das katastrophale Ereignis so aufgebaut, dass wir dieser Situation ohnmächtig oder machtlos ausgeliefert sind. Ein Entkommen ist oder scheint nicht möglich. Dieses Ereignis erfasst und überwältigt uns.

Das Zusammenkommen dieser beiden Faktoren kann dazu führen, dass der traumatische Bodyguard seine Arbeit aufnimmt, um für ein Überleben zu sorgen.

Betrachten wir hierzu im Folgenden die Abbildungen 1a bis 1d, die die Thematik deutlich auf ein Wesentliches reduzieren.

(Die Erklärungen zu den 4 Abbildungen finden Sie auf den darauffolgenden Seiten.)

Abbildung 1a: Darstellung einer Alltags- oder Selbstregulierung (ohne traumatisches Erleben)



--- Sozialraum ---

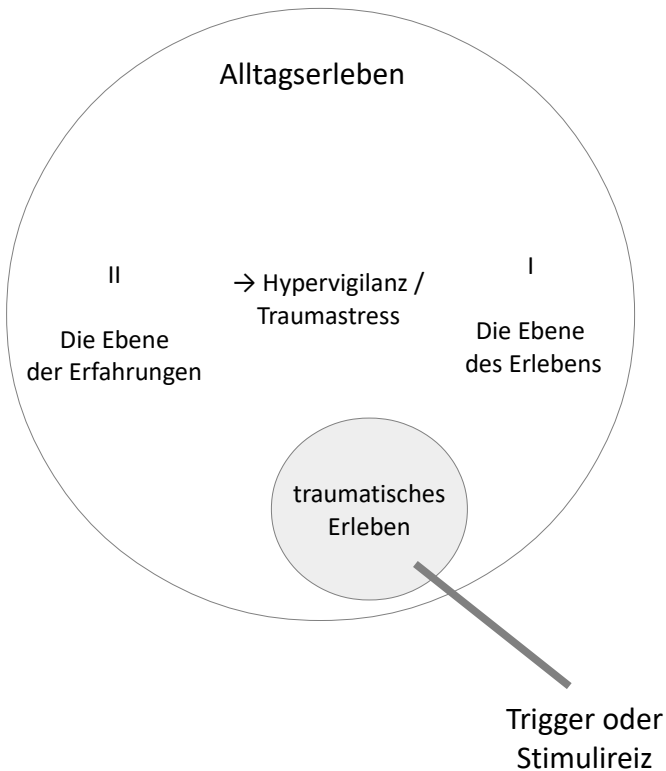
Die Ebene des Erlebens:

„Huckleberry-Finn-Modus“ – Denken, Fühlen und Wahrnehmen

Die Ebene der Erfahrungen:

Erinnerungen, Orientierungen, Bewertungen und Lösungsvielfalt

Abbildung 1b: Darstellung der akuten PTBS



--- Sozialraum ---

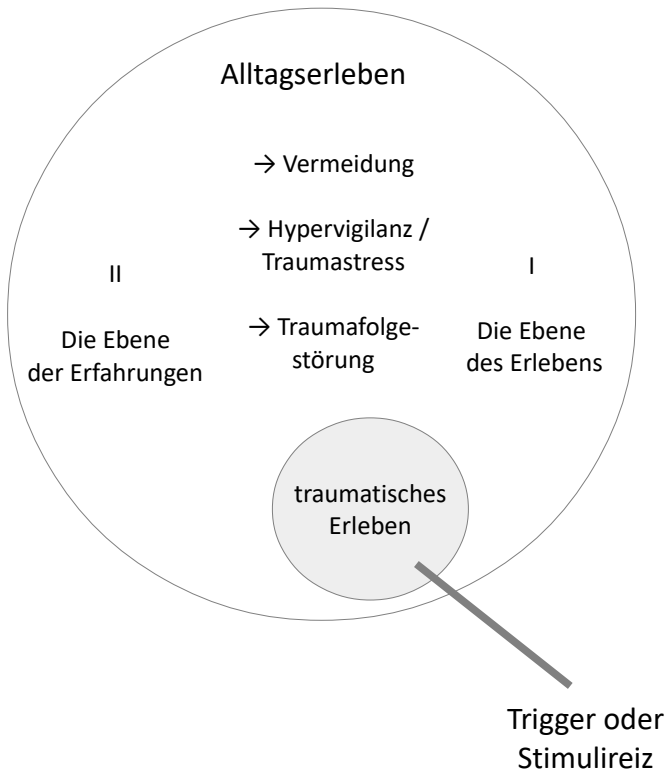
Traumatisches Erleben:

Katastrophales Ereignis, das im Alltagserleben nicht integrationsfähig ist

„traumatischer Bodyguard“

Notfall-Schutz-System

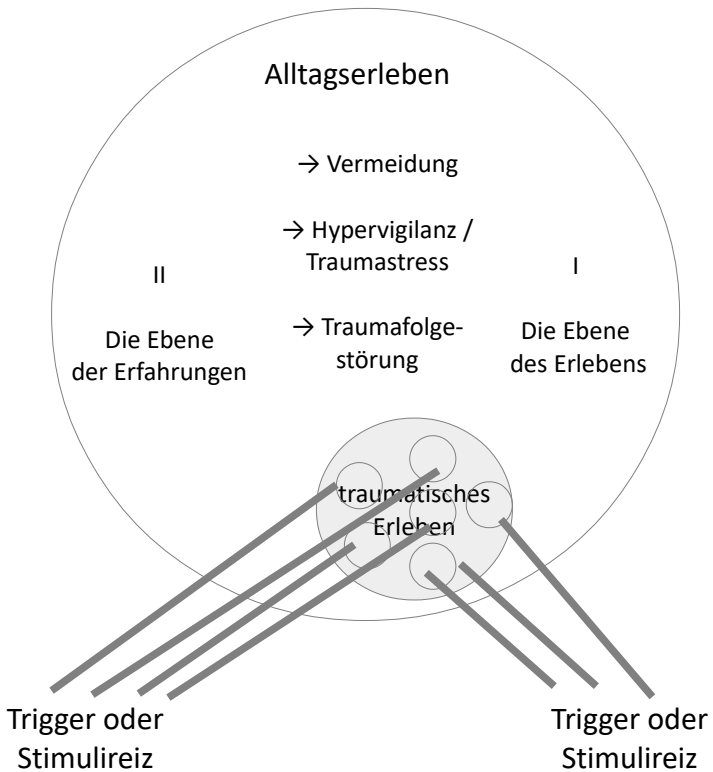
Abbildung 1c: Darstellung der chronischen PTBS



--- Sozialraum ---

Im Chronifizierungsverlauf kommen Hypervigilanz/Traumastress, Vermeidungsverhalten und die Traumafolgestörungen hinzu.

Abbildung 1d: Darstellung der kPTBS



--- Sozialraum ---

Das Innere des Kreises stellt den Menschen dar; alles, was außerhalb ist, repräsentiert den individuellen Sozialraum, der sich erweitern oder auch verkleinern kann. Der Sozialraum ist also keine feste Größe. Er ist vielmehr eine IST-situative Betrachtung und Erhebung ausgewählter und fremdbestimmter Erlebnisräume, die in der Folge den Selbstregulierungsprozess unterschiedlich fordern und fördern.

Selbstregulierung ist somit ein innerpersönlicher Ausbalancierungsprozess, der für ein Gleichgewicht sorgen soll, sowohl für inneres als auch für sozialraumorientiertes Gleichgewicht (also in der Interaktion mit dem Außen). Hierbei ist eine Person bestrebt, einen optimalen, das heißt einen harmonischen und verbundenen Zustand zu erlangen, der nach Möglichkeit von Dauer ist. Bei traumatisierten Menschen ist dieser Zustand in der Regel nicht erreicht. Hier geht es primär darum, in der IST-Situation Stressoren zu reduzieren. Die akute Stressreduktion steht ganz im Vordergrund. Eine mittel- bis langfristige Planung überfordert diese Menschen in der Regel. Oft wirken auch die Maßnahmen zur Stressreduzierung nur kurzfristig und sind keine Dauerlösung und es entstehen so immer wieder neue Versuche von kleinen und kurzfristigen Ausbalancierungsprozessen. Traumatisierte Menschen haben Schwierigkeiten zu planen, da ihr Fokus ganz auf das Hier und Jetzt ausgerichtet ist – und zwar ausschließlich in Bezug auf die Sicherung des Überlebens. Damit meine ich nicht, ein sich selbstbewusstes Leben und Erleben im Hier und Jetzt – das wäre ja erstrebenswert, weil es

uns verbindet und erfüllt – sondern gemeint ist ein permanentes Auf-der-Hut-sein und Nachjustieren, um traumatischen Stress zu vermeiden. Dieser Vorgang geht mittel- und langfristig zu Lasten des eigenen Energiehaushalts und steht für einen fortschreitenden energetischen Raubbau an sich selbst. Ein gesundes Erleben im Hier und Jetzt, im vollen Bewusstsein unseres Selbst macht hingegen alles nur Erdenkliche und Erfüllte leicht, und die Energie steht neuen Dingen zur Verfügung, wie der Kreativität und der Vielfalt an Gestaltung. Hier haben wir die unerschöpfliche Möglichkeit, uns selbst neu zu erschaffen. In diesem Bewusstsein sind wir verbunden in uns und angeschlossen im Außen. Dieser Zustand besteht aus purer Intimität – der Auflösung von Begrenzung und Verunmöglichung. Wir können also unterscheiden, ob ein Erleben im Hier und Jetzt auf der Basis von Wachstum zu mehr Autonomie und individueller Freiheit und der Möglichkeit von purer Intimität führt, oder ob ein Erleben im Hier und Jetzt lediglich die Aufgabe hat, traumatischen Stress zu reduzieren. Wir haben so oft sehr unkonkrete Begriffe in unserer Sprache und Ausdrucksweise für die verschiedenen Zustände und Abläufe in und um uns, dass wir in Missverständnisse geraten und dann in der Folge ein Pferd satteln, das uns in eine Sackgasse führt. Es macht also Sinn, eine sehr konkrete Sprache zu entwickeln.

Dennoch bleibt der ganzheitliche Ansatz nach wie vor bestehen. Er hat nichts an Bedeutung verloren, wir müssen ihn nur neu ausrichten und gleichzeitig wieder zurückführen zu seinen Wurzeln. Eine ganzheitliche Betrachtungsweise hat uns stets neue Wege gehen lassen, die über ein bloßes kognitives

Verständnis der Zusammenhänge hinausgehen. Das Ganze ist eben mehr als die Summe seiner Einzelteile.

Auf der Ebene II wird dann alles Erleben als Erfahrung gespeichert. Die Speicherung von Erlebnissen erfolgt allerdings nicht wie bei einem Computer, sondern ist ein komplexer Vorgang des neurobiologischen Netzwerkes. Das abgespeicherte Ereignis wird dabei so wiedergegeben, wie es subjektiv erlebt wurde. Es ist damit Teil von uns geworden und in unseren Körperzellen abgespeichert und kann sogar transgenerativ weitergegeben werden.

Erfahrungen, also gespeichertes Erleben, sind für unsere Alltagsgestaltung ungemein wichtig. Sie dienen uns als Orientierungsgrundlage, um Situationen besser einschätzen zu können und werden so bei Bewertungen und Lösungsfindungen automatisch einbezogen. Eine Situation, die wir in unserem Sozialraum erleben, wird sofort mit vergangenen Erfahrungen assoziiert, und diese werden dann teilweise oder auch im Ganzen reproduziert. Durch den Abgleich mit unseren Erfahrungen, bekommen wir eine erste Einschätzung zum aktuellen Geschehen und können dieses leichter zuordnen und Handlungsoptionen ableiten. Die Erfahrungen verbinden zudem viele Einzelkomponenten und so steht uns durch sie ein riesiger Pool an Orientierungspunkten zur Verfügung. Die Voraussetzung für diesen Erfahrungspool ist natürlich zum einen ein kontrastreicher Sozialraum, zum anderen ein präsent es Erleben im Denken, Fühlen und Wahrnehmen. In Leistungsgesellschaften liegt der Fokus bedauerlicherweise im Denken. Ein Erleben, in dem das Denken jedoch deutlich mehr

Gewicht und Aufmerksamkeit erfährt als das Fühlen und Wahrnehmen, begrenzt automatisch die Erfahrungsqualität. Viele Situationen im Leben sind mit Erfahrungen ausschließlich auf der Basis von logischen Zusammenhängen nicht begreifbar zu machen. Diese primär „logischen Erfahrungen“ auf der Basis von denkenden Erlebensprozessen sind meist nicht flexibel genug, um ausreichend Orientierung und Sicherheit zu geben. Sie spalten uns ab vom Fühlen und Wahrnehmen. – Insbesondere der körperliche Ausdruck spielt dann häufig eine untergeordnete bis gar keine Rolle.

Bewertungen und Lösungen sind entsprechend eingleisig, und so entstehen Handlungen auf der Grundlage eines sehr eingeschränkten Erfahrungspools. Dieser begrenzte Erlebenszustand schränkt unsere Schwingungsfähigkeit nachhaltig ein. Ein Funktionieren in Leistungssystemen kann hierauf aufgebaut und durchaus noch teilweise, auch längerfristig nachhaltig mehr oder weniger gelingen. Hierzu werden jedoch meist noch zusätzliche Strategien notwendig sein. Süchte – stoffgebunden oder ungebunden – könnten hierbei eine entscheidende und unterstützende Rolle spielen. Aber auch andere Ablenkungen (Stichwort: „Brot und Spiele“) eignen sich, um Menschen mit fragmentiertem Erfahrungsschatz „bei Laune“ oder eben funktional zu halten.

Aber nicht nur Bewertung und Orientierung entwickeln sich durch die individuell erlebten Erfahrungen. Auch tief verankerte *Grundhaltungen* haben hier ihre Wurzeln. Diese sind meist starrer als unsere anderen Bewertungssysteme. Grundhaltungen sind eher Überzeugungen und sie fließen in unsere Bewertungen mit ein.

Wir kennen den Ausspruch: „Das ist einfach so!“

Grundhaltungen haben sehr tiefe Spuren und brennen sich förmlich in unsere Neurobiologie ein und können sogar unseren Stoffwechsel verändern. Sie entstehen im Laufe unserer Entwicklung und werden aber auch transgenerativ übernommen. Sie sind generell einfältig, scheinbar alternativlos und stehen einer kritischen Betrachtung meist nicht (mehr) zur Verfügung. Sie werden nicht oder nur wenig hinterfragt. Ein Infragestellen löst sogar häufig Ängste oder auch Wut aus. Grundhaltungen sind also Annahmen und Überzeugungen, die keiner weiteren Begründung bedürfen, weil sie gesellschaftlich konditioniert wurden, nicht mehr hinterfragt werden und so aus sich selbst heraus wirken: „Gegen Krankheit muss man kämpfen...“ - „Tagesstruktur gibt Orientierung und Halt“ - „Kinder brauchen Grenzen“ - „Aber das geht nicht...!“ - „Ohne Struktur bricht unser System zusammen...“ - „Eine gute Bildung ist das A&O zur Vermeidung von Armut...“ - „Milch ist gut für die Knochen“ - „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“ - „Wir sind die zivilisierte Welt“ - „Fremdaggressive Menschen müssen in eine psychiatrische Klinik – auch gegen ihren Willen“ - „Niemand hat das Recht, sein Leben selbst zu beenden“ - „Eine Mutter verlässt ihre Kinder nicht“ - „In Deutschland gibt es nur wenig Korruption“.

Bei dieser Art von Grundhaltungen handelt es sich nicht um echte Überzeugungen, die (durch Erfahrungen und eigenständiges Denken) aus unserem Selbst entstanden sind. Sie entstammen vielmehr unseren Ego-Ich-Anteilen, die sich über ihre gesellschaftliche Rolle definieren. Was fehlt, ist ein echtes Bewusstsein zu diesen Grundhaltungen, eine *echte*,

eigene Haltung und Standfestigkeit oder Positionierung aufgrund *eigener* Erfahrungen und Erkenntnisse. Dafür braucht es Erdung und Klarheit. Dann können auch neue Erkenntnisse die innere Haltung und Positionierung immer wieder verändern (Offenheit, Reflexionsfähigkeit, Authentizität). Wenn wir dagegen unseren Glauben und unsere Entscheidungen von Grundhaltungen, wie in den oben genannten Beispielen, bestimmen lassen, geben wir die Selbstverantwortung im Prinzip ab, auch wenn es uns vielleicht gar nicht bewusst ist. Natürlich stimmen wir nicht all diesen Formulierungen zu. Gerade dabei wird dann sehr deutlich, dass wir auch bei den Gegenhaltungen und Gegenargumenten oftmals nur Phrasen zur Verfügung haben, die wir von den uns zur Verfügung gestellten Informationsquellen übernommen haben. Auch hier werden wir lediglich von unseren unreflektierten Grundhaltungen gesteuert und sind nicht wirklich kompetent. Dabei ist es uns unmöglich, eine Kurskorrektur vorzunehmen, weil dies einer Kapitulation gleich käme und mit einem Scheitern verknüpft wird. Ressourcen für eine Reflexion oder Meinungsänderung haben wir scheinbar nicht in uns sammeln können, weil uns ja die tatsächliche Begegnung im Erleben bisweilen fehlte. Man könnte auch sagen, dass wir einen Mangel an Kontrastnahrung zu diesem Thema haben; wir haben uns zu einseitig ernährt und haben unseren Informationsmangel durch die Übernahme von Meinungen aus der Masse Mensch kompensiert. Die Auseinandersetzung findet lediglich auf der Basis von Denken und Vorstellungen – also in der Phantasie statt, und das Material ist eben auch einseitig; das wird noch zusätzlich verstärkt durch die Koppelung von Ängsten.

Echtes Erleben im Denken *und* Fühlen *und* Wahrnehmen hingegen lässt eine Vielfalt an Erfahrungen zu, die uns einen reichhaltigen Schatz an Orientierung und flexiblen Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung stellt – hier entsteht echte Kompetenz! Grundhaltungen treffen wir dann deutlich seltener an; wir sind offener und erleben uns schwingungsfähiger in einer echten Gestaltung. Es ist hierbei offensichtlich, dass uns das Meistern von persönlichen, aber auch kollektiven Problemen und gar Krisen auf diese Weise viel besser gelingen kann.

Ein anderer wichtiger Begriff soll an dieser Stelle ebenfalls Beachtung finden: *Die Grundannahme*.

Sie meint ebenfalls etwas in uns tief Gefestigtes und Verankertes. – Und sie führt uns immer wieder auf ein und dieselbe Straße. Unser internes Navigationssystem wird gespeist von der Erfahrung einer einfältigen Landkarte und zeigt uns keine oder nur sehr begrenzte Alternativen auf. Und wir nehmen das einfach so an – ohne diese Annahme einer Prüfung zu unterziehen. Unsere gesamte Wahrnehmung ist geprägt von dieser Landkarte und verzerrt dadurch einen klaren Blick auf die Dinge.

Beispiele für solche destruktiven Grundannahmen können sein: „Ich bin doch eh immer Schuld.“ - „Das hat doch sowieso keinen Sinn“ - „Mich mag eh keiner“ - „Ich bin nicht gut für Dich“ - „Ich werde immer verlassen.“ - „Dumm bleibt dumm.“ - „Das kann ich sowieso nicht.“ und vieles andere mehr. Solche Grundannahmen entstehen aus einer konstant negativ

geprägten Entwicklung und lassen ein Selbstbild zurück, das aus Selbstzweifel, Schuld, Scham, Angst, Ausweglosigkeit, Misstrauen und Unfähigkeit besteht. Grundhaltungen sind also eher Verallgemeinerungen zu allen möglichen Themen; Grundannahmen sind eher konkret und betreffen in der Regel den Selbstwert.

Die Auswirkungen von Grundhaltungen und Grundannahmen sind enorm. Grundhaltungen tragen häufig zur gesellschaftlichen Struktur bei, zu vermeintlicher Ordnung und Sicherheit; destruktive Grundannahmen sorgen oft für chronische Krankheiten, ob nun psychischer, psychovegetativer oder physischer Art. Grundhaltungen und Grundannahmen sind ständig damit beschäftigt, etwas zu verunmöglichen und schränken uns permanent ein. Sie dulden keine Alternativen und verhindern dadurch Entwicklungen. Sie sorgen für einen Tunnelblick und tragen dazu bei, dass wir Probleme oft einfach nur hinnehmen und unsere Herausforderungen und Potenziale nicht erkennen und aufgeben. Sie beschränken unser Wachstum. Häufig wissen wir nicht einmal, woher wir die entsprechenden Haltungen und Annahmen überhaupt haben. Und doch sind sie tief und fest in uns verankert und enorm wirksam, so dass wir uns nur schwer von ihnen distanzieren können.
