

Georg Endres / Gerhard Bergmann

Existenzieller Stress: Impulse für die systemische Praxis

Grundlagen, Haltungen und Handlungsräume





Georg Endres / Gerhard Bergmann

Existenzieller Stress: Impulse für die systemische Praxis

Grundlagen, Haltungen und Handlungsräume

VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2024 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: Isabelle, sculpture by englisch Artist Colin Spofforth
in the Eurovea shopping center in Bratislava © Gerhard Bergmann, Bratislava 2018

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-40867-5

Inhalt

Einleitung	13
Warum sich ein Weiterlesen lohnt	15
Für wen dieses Buch ist	17
Wo dieses Buch seinen Anfang hat	18
Wie das Buch aufgebaut ist	20
Wie das Buch gelesen werden sollte	21
Grafiken und Zeichnungen	22
Sprache und Wortkonstruktionen	24
Perspektivenwechsel ermöglichen	25
Sinn-Puls zum Sinnieren	25
Mini-Ini für das Miteinander	26
Wort-Bilder und -Geschichten konstruieren Wirklichkeiten	27
Praxisbezogene Modelle, die für das Miteinander hilfreich sind	27
Systemisches Resonanz- und Dialogmodell (SyMeTA)	28

Teil A Zur Orientierung: Existenz und Stress – ein sensibles Duo

1	Wir sind lebendige Systeme	37
1.1	Existenz bedeutet Dasein	37
1.2	Haltungen und Verhalten im professionellen Kontext	42
1.3	Was wir unter Resonanz verstehen	43
2	Stress hat viele Facetten	45
2.1	Wenn der Alltag abhandenkommt: Stress und seine Folgen	45
2.2	Lebens- und Stressnetzwerke: Landkarten und Topografien	48
2.3	Stressreaktionen sind vielfältig und komplex	49
2.4	Alltag einordnen – kleinste Zeichen wahrnehmen	50
2.5	Kinder, Jugendliche und junge Menschen – eine besondere Perspektive	51
2.6	Alltag meistern – kleinste Schritte erkennen und gehen	57
2.7	Leben ist Bewegung in Phasen, Energiezonen und zwischen Grenzen	60

3	Systemische Überlegungen	65
3.1	Systemnetzwerk Mensch im Überblick	66
3.2	Systemisches Wirkgefüge	69
3.2.1	Impulse aktivieren Resonanzen	70
3.2.2	Impulskontinuum: Rückmeldungen und Feedback differenzieren	71
3.3	Die Zeit – eine besondere Dimension	72
3.3.1	Topografie der Zeit – Dimensionen nutzen	73
3.3.2	Querschnitt und Längsschnitt – zwei Betrachtungsdimensionen im Zeitverlauf	74
3.4	Zeitraum, Takt und Zeiterleben	75
3.4.1	Rhythmus des Lebens	76
3.4.2	Aktivitätsrhythmen	77
3.4.3	Zeit und Zeiträume nach existenziellem Stresserleben	78
3.5	Transgenerationale, epigenetische Langzeitperspektiven	79
3.6	Herausforderungen für professionell Unterstützende	81
3.7	Systeme: Strukturen, Verbindungen, Wirksamkeit, Wirkungen und Ergebnisse	85

Teil B Jeder Mensch ist ein offenes System

4	Menschen haben einen Körper – Menschen sind ein Körper	91
4.1	Entwicklung des Gehirns und Organisationsachsen der Gehirnregionen	92
4.1.1	Die erste Strukturachse des Gehirns: von hinten nach vorne	93
4.1.2	Die zweite Strukturachse des Gehirns: von unten nach oben	93
4.2	Die Brücke zum Innen (Ich-Innen): der Organismus und seine Netzwerke	96
4.2.1	Hierarchie ist nicht gleich Hierarchie – der Organismus hat eigene Strukturen	97
4.2.2	Der menschliche Organismus in Zahlen – Netzwerke der Hoch- geschwindigkeiten	98
4.2.3	Zeit und Geschwindigkeit	99
4.2.4	Oszillation, Rhythmen und Frequenzen des Gehirns	100
4.2.5	Zeitintervalle des Gehörs	101
4.2.6	Geschwindigkeit des Blutes – Reaktionszeit zwischen Körper und Gehirn	101
4.2.7	Erkenntnisse und Zahlenwerk für die praktische und professionelle Arbeit	102
4.3	Körperbau: Skelett – Muskulatur und andere Verbindungen	108
4.4	Der verleblichte Organismus: Embodiment	109

5	Das Gehirn mit seinen Systemelementen	111
5.1	Elemente, Aufbau, Topografie und Anatomie des Gehirns	111
5.1.1	Kleinhirn (Cerebellum) und Hirnstamm	112
5.1.2	Limbisches System: neuronales Verbundsystem und Umschaltzentrale für Emotionen und Empfindungen	114
5.1.3	Thalamus: Tor zum Bewusstsein	114
5.1.4	Großhirn (Neocortex) und präfrontaler Cortex: Informationsspeicher und Regiestelle für Planung und komplexe Angelegenheiten	115
5.2	Neuro-endokrinologisch-immunologische Querverbindungen im Körper	116
5.3	Cortisol und Stressreaktionen	118
5.4	Rolle der Versorgungssysteme für neuronale Prozesse	119
5.5	Stoffwechsel und Verdauung	119
5.6	Gliazellen, Versorgungsfunktionen hinter der Bühne	120
6	Polyvagalkomplex: neuronale Verbindung des Organismus zum Gehirn	123
6.1	Zusammenfassender Überblick zum autonomen Nervensystem (ANS)	123
6.2	Das Polyvagalsystem im toxischen Stress	126
7	Schaltzentrale für Leben und Lernen: das Gehirn	127
7.1	Netzwerkkommunikation: Aktivität und Vitalität	129
7.1.1	Verbindungslänge und Zeit	130
7.1.2	Neuronale Orchestrierung – Zusammenspiel von Zellverbünden	131
7.1.3	Plastizität	131
7.2	Perineuronale Netze (PNNs)	132
7.3	Wiedererinnern und Orientierung	132
7.4	Speicherprozesse – holistisches Abspeichern in Netzwerkstrukturen	133
7.5	Synchronisation und Orchestrieren sind Schlüsselfunktionen	134
7.6	Die Suche nach dem »Leader«	135
7.7	Alt und neu arbeiten zusammen – Endkontrolle durch die ältesten Netzwerke	135
7.8	Präfrontaler Cortex im akuten Stress	136
7.9	Transfer zu existenziellen Stresserfahrungen	136
8	Sinne – die Brücke zum Ich-Innen	139
8.1	Basissinne und Tiefenstruktur	139
8.2	Entwicklung der Körpersensibilität und Kernstabilität	141
8.3	Die Haut – Grenze zur Umwelt	144
8.4	Außensinne – Übergang zwischen Außen und Innen	146
9	Neurokohärenz – nur das Bestehende und das Verbundene kann aufgelöst werden	153
10	Orientierung, Fundament des Seins	159
10.1	Orientierung – Grundlage gemeinschaftlichen Lebens	159
10.2	Orientierung lebenspraktisch und konkret: Was passiert, wenn wir uns orientieren?	161
10.3	Ausgangspunkt für das Sein und spätere Bewusstsein ist die Körperstabilität	163

10.4	Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung über das Erfahren und Erkunden der eigenen Körperlichkeit	165
10.5	Orientierung im peripersonalen Bezug – ich und die anderen Menschen im dynamischen Geschehen von Raum und Zeit	168
10.6	Intuitive Bewusstseinsprozesse während der Orientierungsphase	172
10.7	Intuition – Entscheidungshilfe zwischen Instinkt und Intellekt	173
10.8	Orientierung und Sprache: Meiden Sie rosa Elefanten!	176
11	Exkurs: Analoge Wahrnehmung versus Verarbeitung digitaler Informationen	179
12	Bewusstsein und Kognition – vom Verstehen	183
12.1	Verstehbarkeit wozu?	184
12.2	Wie wird Verstehbarkeit generiert?	184
12.3	Entwicklung und Reifung: Bewusstheit und Verantwortung	186
12.4	Bewusstsein und Bewusstheit	187

Teil C Begegnungsräume beschreiben:

Ich und Du – zwei Systeme im Miteinander

13	Grenzen der Integrität – Ich-Innen trifft Du-Außen	191
13.1	Grenzerfahrungen sind lebenslang gespeichert	193
13.2	Was ist eine Grenze?	194
13.3	Grenzen aktiv entwickeln	198
13.4	Schutzhüllen des Menschen – Grenzen der menschlichen Integrität	201
13.5	Ich-Innen	202
13.6	Wesenskern, Würde und »Da.Seins-Recht«	203
13.7	Äußere Grenze der Integrität – Ich-Außen	205
13.8	Grenzen und »Be-Grenzungen« – erweiterte Perspektiven	209
14	Interaktionsformen: Begegnung, Kontakt und Berührung	211
14.1	Begegnungen bedürfen mehrfacher Synchronisation	212
14.2	Synchronität: Timing und Qualitäten zwischenmenschlicher Ver-Bindungen	213
14.2.1	Timing, der richtige Moment im richtigen Augenblick	214
14.2.2	Kontaktaufnahme, eine große Aufgabe für Betroffene	215
14.3	Kontakt zweier Menschen	216
14.4	Berührung beginnt an der Grenze zum Nahraum	218
14.5	Vertrauen und Sicherheitsbedürfnis	219
14.6	Berührung braucht Ver-Bindung	221
14.7	Lust und Last der Empathie	224
14.8	Komplexe systemische Kommunikation: Begegnung ist mehr als Sprache	225

15	Geometrie und Architektur von Beziehungen	229
15.1	Räumliche Ausrichtung – Basis der Orientierung	229
15.2	Distanz und Nähe – weg von, hin zu	230
15.3	Beziehungsarchitektur: Positionen und Status in Begegnungen	233
16	Bewegung und Übergänge sind Teil des Lebens, Überraschungen oder Überwältigungen	239
16.1	Lebensphasen und Sozialisationsbedingungen – Adoleszenz	239
16.2	Kinder und Jugendliche in teilstationären und stationären Einrichtungen	240
16.3	Stabil ist nicht gleich stabil – Chaos schlägt Perfektion	241
16.4	»Ein gewisser Hang zur Unordnung liegt in der Natur des Lebens«	242
16.5	Veränderung als Lebensaufgabe – Chaos einordnen und Strukturen wahrnehmen	247
16.6	Autopoiese	249
16.7	Bilanzungleichgewichte durch Mikroreaktionen ausgleichen	250
17	Autonomie und Souveränität	251
17.1	Souveränität und Autonomie entwickeln	253
17.2	Souveränität und Autonomie nach existenziellen Stresserfahrungen	258
18	Bindung und Ver-Bindung – Entwicklungen erleben	259
18.1	Bindung	259
18.2	Ver-Bindungen zwischen Menschen gestalten	262
18.3	Verantwortung für Ver-Bindungen übernehmen	268
19	Systemisches Kohärenzgefüge – Basis des Lebens	273
19.1	Gibt es die Balance und die Kohärenz?	274
19.2	Kohärenz und Balance sind vorübergehend	275
19.3	Systemisches Kohärenzgefüge – ein Mosaik des Lebens	275
19.3.1	Ganzheitliche Dimensionen systemischer Kohärenz in Etappen aufgefächert	276
19.3.2	Systemisches Kohärenzgefüge im Alltag	278
19.4	Sisyphusarbeit Balance – Zustand im Augenblick	280
19.4.1	Autonome körperliche Reaktionen sind aktiv	281
19.4.2	Vorhersehbarkeit und Bekanntes spart Energie	282
19.4.3	Unbekanntes und Neues ermöglicht Überleben	282
19.5	Für die innere Balance gibt es keine Waage	283
20	Erwartung, Empfindung und Emotion	285
20.1	Wertschätzung, Lob und Würdigung: Rückmeldungen im Alltag	285
20.2	Empfindungen und Emotionen: Resonanzen in der Ich-Innen-Welt	289
20.3	Bedürfnisse spüren – Wünsche äußern	290
20.4	Die Kohärenz gerät ins Wanken und aus den Fugen	292

Teil D Störimpulse identifizieren: Gefahr und Bedrohung von und durch Menschen

21	Toxische Bedingungen	295
21.1	Toxische Beziehungen	298
21.2	Benutzen und benutzt werden in der Eltern-Kind-Beziehung	299
21.3	Dimensionen existenzbedrohender und traumatischer Erfahrungen	302
21.4	Scham und Beschämung	306
21.5	Exkurs: Der Beschämungskreislauf und die Frage nach Ressourcen als versteckte Gefahr	309
21.6	Zwangskontexte – Kontakte in potenziell toxischen Begegnungsräumen	310
21.7	Existenzieller Stress in Kontexten von Organisation und Gesellschaft	311
21.7.1	Gesundheit als betriebliche Aufgabe	312
21.7.2	Gesellschaft, Organisation	313
21.7.3	Arbeitsfelder im Wandel	313
21.7.4	Kontext Organisation	314
21.7.5	Kontext gesellschaftliche Rahmenbedingungen	315

Teil E Stressphänomene in der Gegenwart: Details und Reaktionsketten

22	Stressformen differenzieren	319
22.1	Aktivierungsprozesse sind Teil des Lebens	323
22.2	Stressprofil: Alltagsstress	324
22.3	Alltag, Ahnung und Alarm – Anbahnung von Veränderung	325
22.4	Etappen im Alltagsstress	327
22.5	Situativer Stress und Gehirnfunktionen	331
22.6	Orientierungsnetzwerke im Stress	333
22.7	Irritation und Stress durch fehlende Kernstabilität	335
22.8	Neurobiologie in der praktischen Anwendung	339
22.9	Gedächtnislandkarten ermöglichen Verbindung mit anderen Menschen	340
22.10	Verhalten und Handeln: Parasympathische Bremse lockern oder nicht?	343
22.11	Orientierung in der Situation zum eigenen Aktivierungslevel (Modus)	344
23	Verhaltensreaktionen im Stress	347
23.1	Stabil und elastisch: Stabi-Lastik	348
23.2	Stress: existenziell und toxisch	350
23.3	Entkopplung als existenzsicherndes Not- und Schutzprogramm	353
23.4	Fragmentierung des Kohärenzgefüges	354
23.5	Finale Funktionieren: eine Überlebensreaktion	359

23.6	Orientierung und Menschen mit existenziellen Stresserfahrungen	360
23.7	Dauerstress: wenn das Kontrollbedürfnis an Komplexität scheitert	361
23.8	Anpassungsphase, Regeneration und nächste Balance	363

Teil F Systemische Kompetenzcollage

24	Handlungsräume erweitern – Haltungen weiterentwickeln	369
24.1	Dimension Zeit – Phasen der professionellen Beziehungsgestaltung	369
24.2	Dimension systemische Kompetenzfelder	372
25	Vorüberlegungen – Ausgangssituation wahrnehmen	379
25.1	Komptenzbereich im Fokus – Unterschiede und Synchronisation	380
25.2	Erlebnisrahmen der Begegnung	381
25.3	Persönlichkeiten treffen aufeinander	381
25.4	Kompetenz zur Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit	383
25.5	Zeitgefühl und Auswirkungen	384
25.6	Persönliche Lebensfelder und psychosoziale Lebenssituation	384
25.7	Lebensgeschichtliche Faktoren	385
26	Vorbereitung auf das erste Zusammenkommen	387
27	Erster Termin und erste Begegnung	393
27.1	Orte des Zusammentreffens	395
27.1.1	Kontakte in Organisationen	395
27.1.2	Besonderheit: Begegnungen bei Hausbesuchen	397
27.1.3	Situation in begleiteten Wohnformen	399
27.2	Schutz und Stabilität fördern	400
28	Annäherung und nächste Schritte	407
28.1	Kompetenz im Fokus – vorhanden und verbunden?!	409
28.2	Da.Sein – Erschütterungen des Lebens ausgleichen	410
28.3	Kennenlernen und vertraut machen	412
28.4	Kompetenzdialoge des Lebens führen	414
28.5	Rückmeldung und Feedback	416
28.6	Mal so, mal so, mal so ... Leben ist Unterschied	419
28.7	Stufen der Regulation einführen, vertiefen und einordnen	420
28.8	Leben in Phasen – Stresserleben normalisieren statt dramatisieren	421
28.9	Nano der Zwerg	423
29	Vor-Krisen: Zeit zur Präparation	425
29.1	»Autopilot« versus aktive Abgrenzung – aktive Präparation	426
29.2	Notfallvorsorge in Organisationen	428
29.3	Exkurs: Neurokohärenz ermöglichen, das Verbindende gestalten	431

30	Krise und Chaos	439
30.1	Betrachtung von Krisen in unterschiedlichen Zeitfenstern	439
30.2	Krisenphänomene unter der Lupe betrachtet	445
30.3	Aus der Ohnmacht über Beweglichkeit zur Ermächtigung	451
30.4	Überraschungsimpulse ermöglichen Bewegung und Veränderung	452
30.5	Krise ist die Phase der Entscheidung – würdevolle Beendigung ermöglichen	456
31	Vertiefung und Lernpartnerschaft	459
31.1	Kompetenz im Fokus: Erweiterung und Ergänzungen	461
31.2	Arbeitsform Pendel-Dialog: Verhalten – Wirkung/Konsequenz – Verantwortung	462
32	Abschied und nachgehende Resonanz	473
32.1	Kompetenz im Fokus: Balance und Stabilität	474
32.2	Impulse für den eigenen Ressourcenpool	476
32.3	In Balance bleiben und kommen: Selbstfürsorge beginnt bei sich selbst	478
32.4	Nachgehende Resonanzen	479
32.5	Anregungen für kollegiale Begleitung	480
33	X Schritte zurück	483
34	Übergänge und Abschiede – wo dieses Buch sein Ende findet	485
	Literatur	487
	Abbildungsverzeichnis	493
	Danke	497
	Kontakt und Informationen zu den Autoren	498

Einleitung

Stress ist ein aktuelles, allseits präsent Thema. Fast jede und jeder¹ weiß etwas aus dem eigenen Erleben dazu zu berichten. Für viele Menschen scheint in der heutigen Zeit der Satz zu gelten: Existenz zu sein, bedeutet Stress zu haben. Willkommen bei der Auseinandersetzung mit einem hochsensiblen Thema: dem Umgang mit existenziellen Stresserfahrungen!

Von Anbeginn der Menschheit gilt tatsächlich: ohne Stress kein Leben. In diesem Sinne beschreibt Stress die Aktivierung des Organismus, um mit Veränderungen in einem selbst und in der Umgebung umgehen zu können und das eigene Überleben zu sichern. Als offenes und durchlässiges System ist der menschliche Organismus mal mehr, mal weniger ausgeprägt aktiv auf der Suche nach Orientierung, Balance, Stabilität und Beruhigung. In vielen Fällen ermöglicht Aktivierung Entwicklung und Überleben. Im letztgenannten Sinne sind Reaktionen des Organismus erforderlich, um die eigene Existenz, das »Da.Sein«² und »Selbst.Sein«, zu sichern. Diese Reaktionen nennen wir existenzielle Stressphänomene.

Existenzielle Stresserfahrungen umschließen neben Traumata im Sinne von Gewalterfahrungen und Grenzverletzungen auch Erlebnisse und Erfahrungen wie Vernachlässigungen und Beschämungen, die den einzelnen Menschen in seinem Erleben erschüttern, in seinem Sein infrage stellen und immer Spuren im menschlichen Organismus hinterlassen: Spuren, die Menschen direkt nach den Erlebnissen

-
- 1 Um einer gendergerechten Sprache und den Anforderungen an einen gut lesbaren Text gleichermaßen gerecht zu werden, haben wir uns entschieden, in diesem Buch mal in zufälliger Folge die weibliche und männliche Form zu verwenden, mal beide Formen aufzuführen oder auch mal die Schreibweise mit dem Doppelpunkt oder geschlechtsneutrale Begriffe zu wählen. Wir wünschen, dass sich alle Menschen in unserem Buch gemeint und wertgeschätzt fühlen.
 - 2 Sie werden in diesem Buch immer wieder auf unterschiedlichste Wortkombinationen stoßen, die wir in ungewöhnlicher Schreibweise mit einem Punkt oder einem Strich im Wort versehen haben. Dadurch möchten wir Sie einladen, beim Lesen kurz innezuhalten, innerlich aufzuhorchen, über die im Wort oder im Begriff enthaltenen und verbundenen mehrfachen Bedeutungsstränge zu sinnieren. Details zu Akzentuierungen finden sich an den Stellen, in denen die jeweiligen inhaltlichen Zusammenhänge vertieft dargestellt werden. Beim ersten Auftreten im Text werden die so hervorgehobenen Wörter in Anführungszeichen gesetzt; im weiteren Verlauf verzichten wir auf diese zugunsten einer besseren Lesbarkeit.

beeinträchtigen oder deren Wirkungen sich möglicherweise auch erst im weiteren Verlauf ihres Lebens verzögert entfalten. Solche Ohnmachtsgefühle, Beeinträchtigungen in Handlungsfähigkeit und Handlungswirksamkeit treten in Situationen auf, in denen bewährte Verhaltensweisen und Handlungen nicht zu den aktuellen Anforderungen, Veränderungen und Einflüssen von außen passen. Ein »weiter wie bisher« wird dann rigoros, manchmal auch radikal infrage gestellt, um im Spannungsfeld von Überwältigung und Tod die eigene Integrität zu schützen, das eigene Bestehen und dadurch das eigene Überleben zu sichern. In solchen Situationen und Phasen braucht es ergänzend zu bisherigen Strategien innovative Ideen, um neue Antworten auf die Frage zu finden, welches Verhalten für mich am sinnvollsten ist.

Intuitive Fähigkeiten sind über Jahrtausende erprobt und sollten zusammen mit dem gesunden Menschenverstand in allen Ansätzen des Miteinanders und der Menschlichkeit verankert sein. Im Umgang mit existenziellen Stressformen geht es aus unserer Sicht um die kollektive Herausforderung, dass wir als einzelne Individuen und in der Gemeinschaft mit stressinduzierenden Problemen konfrontiert sind. Zu deren Bewältigung sollten neue wissenschaftliche Erkenntnisse mit vorhandenem intuitivem Wissen verwoben und integriert werden. Dazu laden wir Sie beim Lesen ganz herzlich ein. Wir, das sind Georg Endres und Gerhard Bergmann. Beide sind wir Diplom-Sozialpädagogen, systemische Therapeuten und systemische Supervisoren. Gerhard Bergmann arbeitet selbstständig als systemischer Organisationsentwickler, Supervisor und Coach mit Schwerpunkt auf dem systemischen Gesundheitsmanagement. Georg Endres ist in der Sozialarbeit in der Allgemeinpsychiatrie mit den Behandlungsschwerpunkten Familienmedizin und psychische Störungen rund um die Geburt eines Kindes, Psychosen, Erkrankungen im Alter, Depressionen und Erkrankungen in der Adoleszenz tätig. Freiberuflich arbeitet er als systemischer Supervisor und Coach ebenfalls mit Schwerpunkten im systemischen Stress- und Gesundheitsmanagement. Uns beiden ist es seit Jahrzehnten ein grundlegendes Anliegen, vielfach gemeinsam, in Fortbildungen und auf Tagungen systemisches Wissen, Impulse und die dahinterliegende Theoriebildung gepaart mit Arbeitsformen für die Praxis vor Ort zu vermitteln. Für Begegnungen mit Betroffenen möchten wir mit Ihnen grundlegende Gedanken und Praxisanregungen teilen, die über viele Jahre während Begleit- und Unterstützungsprozessen von Menschen in existenziellen Stresssituationen in uns entstanden sind. Im Kontinuum existenziellen Stresses begegnet uns tagtäglich ein breiter Fächer an Stressmerkmalen von »nahezu unbemerkt« bis hin zu »hoch belastenden Erfahrungen« und extremen Herausforderungen für den menschlichen Körper, ja für den gesamten Organismus. Ähnliche Reaktionen werden bei Traumata und deren Auswirkungen beschrieben.

Für das systemische Arbeiten in Feldern mit existenziellen Stresserfahrungen gilt es, intuitives Wissen und jüngste wissenschaftliche Erkenntnisse zu nutzen, um Neues entstehen zu lassen und Heilungsprozesse von verletzten Menschen zu ermöglichen. Hierfür möchten wir mit unserem Buch Ansätze und Inspiration liefern.

Warum sich ein Weiterlesen lohnt

Begegnen Sie Menschen,

- ▶ die aufgewühlt sind und ihre Sicherheit im Alltag verloren haben?
- ▶ die herausfordernde Verhaltensweisen zeigen, indem sie z. B. andere Personen beschimpfen oder aggressiv auftreten und dadurch Beziehung gestalten?
- ▶ die sich einsam fühlen, sich aus der Gemeinschaft zurückgezogen haben?
- ▶ die Ihnen vermitteln, dass sie aktuell nicht mit Ihnen kommunizieren wollen, obwohl ein Kontakt dringend erforderlich erscheint?
- ▶ die in unterschiedlichsten Lebenssituationen zwischenmenschliche Verbindungen durch außergewöhnliches Verhalten prägen, manchmal auch blockieren?
- ▶ die Bilanz ziehen, über den eigenen Sinn des Überlebens nachdenken und mit sich selbst Suizidalität verhandeln?

Unsere Fragestellungen sind:

- ▶ Wie kann es gelingen, eine Verbindung mit Personen in privaten wie auch professionellen Kontexten herzustellen, die existenziellen Stress erleben?
- ▶ Wie können professionell Unterstützende mit verunsicherten, manchmal irritierten, oftmals irritierenden und in den Grundfesten des Seins erschütterten Menschen in Kontakt kommen?
- ▶ Wie können Schritte der Begleitung gestaltet werden, um Sicherheit, Halt und Verbindung mit sich und in der Welt wieder zu erleben oder neu zu entwickeln?

Bei uns finden Sie Anregungen, Gedankenpfade, Impulse und Ideen für Antworten auf diese Fragen und für Ihren systemischen Arbeitsalltag, die Sie sicherlich auf Ihre eigene Art und Weise weiterentwickeln werden. Die Anregungen und Ideen aus diesem Buch lassen sich in alltägliche Begegnungen in unterschiedlichsten Bereichen einstreuen und einsäen. Darüber hinaus können diese in expliziten Settings, z. B. in Beratung und Therapie, ihren Platz finden. Im Übrigen gehen wir fest davon aus, dass Sie vieles schon jetzt im Alltag verwenden. Vorhandenes intuitives Wissen und damit verbundenes Verhalten ist einem jedoch selten bewusst und wird noch seltener zum interaktiven Krafttanken eingesetzt.

Beispielsweise können Sie bei einem gemeinsamen Spaziergang, nahezu im Vorbeigehen, Spannungsunterschiede bei Ihrem Gegenüber wahrnehmen und erste Unterschiedsgestaltungen vorbereiten. Vielleicht gelingt es Ihnen, während des Spazierganges, in oder nach einem entspannten Moment, die kleine Bemerkung »Schön wars«, verbunden mit einem tiefen Atemzug, zu äußern, ohne jedoch über die von Ihnen beim Gegenüber registrierte Veränderung zu reden. Teilen Sie mit Ihrem Gegenüber diese kleine Unterschiedswahrnehmung nur ganz beiläufig.³

Streng genommen besteht zwischen professionell Aktiven und Betroffenen im Menschsein kein Unterschied. Dieser Gedanke liest sich vielleicht banal und simpel, erscheint klar und offensichtlich. Dennoch – oder gerade deshalb – ist er uns wichtig. Menschen begleiten Menschen, und nicht Professionen begleiten Menschen. Mitarbeitende in unterstützenden, beratenden und helfenden Berufen, also auch wir, Autoren und Lesende, sind offene lebendige Systeme. Nachfolgende Ideen und Fragen gelten für alle, insbesondere aber für professionell Aktive.

Spätestens seit Beginn der 2000er Jahre sind existenzielle Bedrohungsszenarien menschlichen Lebens durch gesellschaftliche Veränderungsprozesse im Rahmen der Globalisierung, mehr noch durch klimatische Veränderungen, Bestandteil des kollektiven Bewusstseins. Jeder Einzelne ist neben den komplexen Alltagsanforderungen permanent, mehr oder weniger bewusst, auf Tuchfühlung mit lebenswichtigen Fragen und Krisen und perspektivisch in Schlagdistanz zu existenziellem Stress. Existenziell relevante, kollektive Transformationsprozesse und Bedrohungspotenziale entfalten im Alltag erhebliche Streuwirkung auf Menschen, zu deren Biografie Erfahrungen existenzieller Bedrohung gehören. Auch deshalb kommen wir alle nicht umhin, uns mit unserem Sein und unserer Existenz zu beschäftigen. Hierzu vorab einige Anmerkungen:

- ▶ Menschen sind lebende und lebendige Systeme. Sie stehen vor komplexen Herausforderungen und Anforderungen.
- ▶ Globalisierung, Klimakrise, Nahrungsmittelknappheit und Kriegsgeschehen in der Welt gefährden Existenzen.
- ▶ Veränderungen stellen im Alltag hohe Anforderungen an Wahrnehmung, Orientierung, Selbststeuerung, Handlungsvermögen und an Ausgestaltungsformen von Selbstwirksamkeit.
- ▶ Orientiert den Überblick zu behalten oder entstehen zu lassen, wird durch Vielfalt und Vielschichtigkeit (Komplexität) mit unzähligen Komponenten erschwert oder kommt abhanden. Gleichzeitig erzeugt dies beim Einzelnen oft Spannungen, Ängste und existenzielle Nöte.
- ▶ Existenzielle Fragen sind individuell und bei jedem Menschen anders gelagert.

3 Hintergründe zu dieser und anderen Übungen greifen wir im weiteren Verlauf auf.

Für wen dieses Buch ist

Kommunikative Kompetenzen bilden die Grundlagen von Begegnungen und gesellschaftlichem Miteinander. Ist man selbst unter Stress, rücken eigene Stressmuster und -zustände in den Mittelpunkt der Interaktionen. Dies gilt sowohl für die Selbststeuerung als auch im Kontakt mit gestressten Personen. Aktive in professionellen oder ehrenamtlichen Positionen stehen in besonderer Verantwortung im Umgang mit eigenen Stressmustern und denen des Gegenübers, insbesondere dann, wenn sie in professionellen Kontexten Betroffene mit existenziellen Stresserfahrungen begleiten. In der Regel ist in beratenden, therapeutischen und supervisorischen Kontexten nicht bei allen Begegnungen von Beginn an ersichtlich, ob die Gegenüber existenziellen Stress erlebt haben. Ohne dass es offensichtlich wahrnehmbar ist, sind oftmals Gewalterfahrungen, Erlebnisse, in denen jemand beschämt und erniedrigt wurde, oder erfahrene Vernachlässigung bei Begegnungen unausgesprochen präsent. Von existenziellen Stresserfahrungen betroffene Personen werden häufig als psychisch krank, abhängig (süchtig) oder nicht steuerbar diagnostiziert, tituliert und beschrieben. Solche Bewertungen finden während der gesamten menschlichen Lebensspanne statt. Sie beginnen beim Säugling, der keine Ruhe findet oder mit wenig Zuwendung auskommen muss. Kleinkinder, Kinder, Jugendliche, junge Heranwachsende sind ebenso in diesen Reihen aufgenommen wie Erwachsene und Personen, die sich in palliativer Versorgung befinden oder im Hospiz am Ende ihres Lebens begleitet werden.

Die psychosoziale Arbeit mit derart von fachlicher Seite beschriebenen Menschen wird in der Mehrzahl der Fälle von in diesem Bereich gut ausgebildeten Kolleginnen und Kollegen geleistet. All diese Personen möchten wir mit unserem Buch ansprechen. Um den unterschiedlichen Arbeitsfeldern und Berufsgruppen gerecht zu werden, wählen wir für sie in der Regel den neutralen Begriff der professionell Unterstützenden, Aktiven oder Begleitenden.⁴ Der Kreis der adressierten Personengruppen ist groß.

4 Die neutrale Beschreibung »professionell Unterstützende oder professionell Aktive« für Praktikerinnen und Praktiker verwenden wir unabhängig von der geschlechtlichen Identität, des beruflichen Hintergrundes und der Position.

Wo dieses Buch seinen Anfang hat

In der Biografie lebensgeschichtlich verletzter und verwundeter Menschen sind häufig Folgen und Spuren von Erschütterungen vorhanden, die zuweilen nicht auf den ersten Blick wahrnehmbar sind. Im Verlauf von Begegnungen und in der Ausgestaltung von Beziehungen werden sie jedoch spürbar und deutlich, denn diese Erlebnisse gingen und gehen Betroffenen durch Mark und Bein, berühren sie in ihrem Innersten – mit umfassenden Auswirkungen auf das eigene gegenwartsbezogene Erleben und Sein. Insbesondere ist dies der Fall, wenn Erschütterungen und Verletzungen durch emotional nahestehende Personen verursacht wurden. Solche Wunden können unter anderem durch Bedrohungen oder Verletzungen in Form von Gewaltanwendungen oder durch Ausstoßungsprozesse entstanden sein. In der Fachliteratur findet sich dazu der Begriff »man made disaster« (Korittko, 2016, S. 28). Der englischen Sprache entliehen werden damit elementare und destruktive Einwirkungen von Menschen auf Menschen beschrieben, die Beeinträchtigungen und Verletzungen mit nachhaltigen Konsequenzen im Leben anderer nach sich ziehen. Wir gehen in diesem Zusammenhang von Verstörungen und massiven Beeinträchtigungen der »Ich-Innen«-Welten der Betroffenen aus. Dies zeigt sich verstärkt, wenn Verletzungen von nahestehenden Personen verursacht, aktiviert und geduldet wurden.

Es ist unser Beruf und unsere Berufung, Menschen zu begleiten, die durch aktuelle Ereignisse oder Veränderungsprozesse zutiefst verunsichert und irritiert sind oder waren. Wir nehmen wahr, dass diese Personen durch zurückliegende Erfahrungen in ihren Grundfesten des Seins oder der Persönlichkeit erschüttert wurden. Zusätzlich gingen in der Folge scheinbar große Teile ihres Vertrauens in sich selbst und/oder zu anderen verloren.

In diesen oft verstörten und verstörenden Situationen wirken Betroffene geschwächt und stehen zugleich vor hochkomplexen Herausforderungen. Es gilt dann für uns, gemeinsam mit ihnen unter schwierigsten Bedingungen Gesundungsprozesse neu zu gestalten, Verhaltensmuster zu verändern und nach neuen Wegen und Formen im Umgang mit sich selbst zu suchen. Zeitgleich mit den Problematiken verdichten sich An- und Herausforderungen an alle Beteiligte, wenn bisherige Lösungsversuche mehr Probleme verursachen, als dass sich darauf aufbauend hilfreiche Lösungswege eröffnen. Es ist eine komplizierte und komplexe Aufgabe, in herausfordernden und schwierigen Erlebnisräumen Lernprozesse neu gestalten zu müssen. Dabei gilt es auf der einen Seite, mit hoher oder höchster innerer Spannung und intensiver Aktivierung umzugehen, auf der anderen Seite sind Phänomene von Erstarrung, extremem Rückzug wie auch irrationalem Verhalten zu beachten. Unsere Erfahrungen mit Einzelnen, Paaren, Familien und Teams zeigen, dass verletzte, beschämte Menschen und umliegende Systeme für kleinste Impulse empfänglich und hoch irritabel sind. Irritationen entstehen vor allem dann, wenn hohe Instabilität

und Zerbrechlichkeit, auch als Fragilität oder Dünnhäutigkeit bezeichnet, gleichzeitig auf hohe Dynamik⁵ treffen.

In und nach Notsituationen befinden sich Betroffene in außergewöhnlichen Umständen, in denen Fühlen, Denken, Handlungen und Verhaltensmuster nicht wie gewohnt funktionieren. Existenzsichernde Notprogramme des menschlichen Organismus übernehmen federführend über lange Zeiträume hinweg die Verhaltens- und Handlungssteuerung. Möglicherweise sind dadurch sogenannte normale und selbstverständliche Bausteine des Lebens nicht mehr vorhanden, nicht mehr abrufbar oder noch nicht zugänglich.

Wir Autoren begegneten sowohl direkt von existenziellem Stress Betroffenen als auch deren professionellen Unterstützenden und Teams. Unsere Zusammenarbeit findet während Krisen, im Rahmen von Kriseninterventionen, im Lebensalltag oder in Behandlungsprozessen in ambulanten und stationären Settings, in Kinder- und Jugendwohngruppen, in psychosomatischen, akutpsychiatrischen und soziotherapeutischen Einrichtungen statt.

Begegnungen und Begleitprozesse von Menschen nach existenziellen Stresserfahrungen gibt es in einer Vielzahl von Arbeitsfeldern.

Exemplarisch sind dies Mitarbeitende

- ▶ in Reproduktionsmedizin und Kinderwunschzentren;
- ▶ in allen Bereichen der Jugendhilfe und in Sozialdiensten;
- ▶ in Kindertagesstätten, Kinderkrippen und Kindergärten;
- ▶ in Frühförderung, Inklusionsbegleitung und Heilpädagogik;
- ▶ in Schulen und Horten;
- ▶ in der Begleitung von Pflegeeltern;
- ▶ im Kinder- und Jugendschutz;
- ▶ im gesamten medizinischen Arbeitsfeld (unter anderem Pflege, Psychologen, Ärztinnen);
- ▶ in allen Bereichen von Beratung, Therapie und Begleitung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Familien und Senioren;
- ▶ in Seelsorge und Ehrenamt;
- ▶ in allen Arbeitsfeldern des Handwerkes, der Industrie und des Dienstleistungsbereiches.

Von ähnlicher Tragweite sind bei genauer Betrachtung weitere Berufsgruppen von Auswirkungen existenziellen Stresses betroffen: unter anderem Polizei und Feuerwehr, Gerichtswesen und Justiz, Verwaltung und deren Schreibdienste. Der von uns in diesem Buch berücksichtigte Rahmen umfasst somit die Arbeit in ambulanten, teilstationären und klinischen sowie in soziotherapeutischen Settings.

5 Mit »Dynamik« beschreiben wir im Verlauf der Ausführungen den Grad von Beweglichkeit und Bewegung aller relevanten Komponenten in der Erlebnissituation.

Wie das Buch aufgebaut ist

Zum Start in die komplexe Themenstellung existenzieller Stresserfahrungen versammeln wir erste Ideen zu den Themen Existenz und Stress. Diese zeigen grundlegende Verbindungen des menschlichen Daseins und erste Fragestellungen zur Verwendung des Begriffes »Stress« auf. Inhaltlich nehmen wir Bezug auf gesunde, wohlwollende und gelingende Formen von Lebensgestaltung, Lebens- und Entwicklungsbereiche und Begegnungsformen von Menschen. Es folgen exemplarische Betrachtungsweisen auf dem Fundament elementarer systemischer Überlegungen.

Jede Person ist ein System

Lange Zeit wurde systemische Praxis mit der Arbeit in Mehrpersonensystemen gleichgesetzt. Wechselwirkungen zwischen Menschen eines Systems, in der Regel in den Herkunftsfamilien, standen im Fokus der Beschreibung und der praktischen Arbeit. Ergänzend entwickelten sich systemische Vorgehensweisen z. B. in der Beratung von professionellen Teams und ganzen Organisationen. Die vertiefende Betrachtung des einzelnen Menschen als offenes System wurde zunächst eher im Hintergrund verfolgt, und Ausführungen zu Entwicklungen von Individuen wurden eher als wenig systemisch markiert. Dies hat sich mittlerweile geändert: Unter Fachleuten ist die Auffassung breit anerkannt, dass jeder Mensch nach innen und nach außen ein offenes System ist und systemische Arbeit auch mit einzelnen Akteuren durchgeführt werden kann. Jede Person kann als Individuum von systemischen Perspektiven und Betrachtungsrichtungen profitieren. In diesem Sinne sind in den nachfolgenden Ausführungen viele Aussagen und Impulse zu uns selbst zu finden – zu Ihnen als Lesende und uns als Autoren. Grundlegende menschliche Entwicklungen betreffen alle. Das Wissen um Stressgeschehen ermöglicht den professionell Unterstützenden einen aktiven Umgang mit eigenen Wahrnehmungen und Wirksamkeiten.

Der Aufbau der weiteren Ausführungen im Buch ist im Wesentlichen an Entwicklungsphasen und Grundbedürfnissen orientiert. Durch die Verbindung von Ei- und Samenzelle werden genetische Entwicklungen eingeleitet und im Rahmen der Zellteilung fortgeführt. Der Körper entsteht und ist da. Der Körper ist ein Mensch. Evolutionäre Entwicklungen bringen viele Grundlagen zum Überleben mit. Im existenziellen Stresserleben sind diese in schnellen Zeiteinheiten autonom aktiv.

Ein Schwerpunkt der Ausführungen liegt zunächst auf der einzelnen Person und ihrer individuellen Persönlichkeit. Entlang der körperlichen Entwicklung und damit verbundenen Strukturen, Phänomenen und Wirkungsketten stellen wir die wesentlichsten Lebens- und Stressfelder dar.

In den Teilen A und B bildet *der einzelne Mensch* als offenes System einen ersten Themenschwerpunkt:

- ▶ der Organismus und körperliche Entwicklungen,
- ▶ Orientierung in Raum und Zeit,
- ▶ Bewusstsein zur eigenen Person und Verantwortung.

In Teil C schließen sich Beschreibungen zu Begegnungsformen und zum Zusammensein *zwischen mindestens zwei Personen* an:

- ▶ Grenzen der Integrität – meine Grenze, deine Grenze,
- ▶ Interaktionsformen – Begegnung, Kontakt und Berührung,
- ▶ Geometrie und Architektur der Beziehung,
- ▶ Übergänge und Überraschungen sind Teil des Lebens,
- ▶ systemisches Kohärenzgefüge – Basis des Lebens,
- ▶ Feedback durch Wertschätzung, Würdigung, Anerkennung und Lob.

Die Gesamtbeschreibungen münden in ein systemisches Kohärenzgefüge als Ergänzung zum historischen Salutogenese-Modell (Antonovsky u. Franke, 1997).

Die *Gefahr und Bedrohung* von und durch Personen ist die wesentlichste Ursache für existenzielles Stresserleben und damit verbundene Folgen. Sie wird in Teil D und Teil E anhand dieser Punkte thematisiert:

- ▶ toxische Beziehung: Gefahr und Bedrohung von und durch Menschen,
- ▶ Stressphänomene in der Gegenwart,
- ▶ Dauerstress und seine Folgen.

Teil F stellt in der *systemischen Kompetenzcollage* Modelle für den praktischen Arbeitsalltag und das Miteinander zusammengefasst dar.

Wie das Buch gelesen werden sollte

Die Beschäftigung mit dem komplexen Thema existenzieller Stress führt dazu, dass sich einerseits die Notwendigkeit herauskristallisiert, Sachverhalte im Detail und in ihrer Tiefenstruktur zu erkunden. Andererseits ist es erforderlich, eben diese Sachverhalte in umfassenden Verbindungsstrukturen verständlich darzustellen, um Transferprozesse zur praxisorientierten Handlungsfähigkeit und zu persönlichen Kompetenzen zu ermöglichen. Beim Schreiben wurde uns deutlich, dass die Balance zwischen theoretischem, vielschichtigem Hintergrundwissen sowie mannigfaltigen Perspektiven und praktischen Anwendungsmöglichkeiten eine große Herausforderung darstellt. Um diesen unterschiedlichen Ebenen gerecht zu werden, finden Sie neben

den Textpassagen verschiedene Elemente, Wegweiser und Brücken in die praktische Arbeit. Wir verstehen die Zusammenstellung am ehesten als Collage, in der Sie in verschiedener Art und Weise Themenfelder in unterschiedlicher Tiefe entdecken und wahlweise miteinander kombinieren können.

Grafiken und Zeichnungen

Im Verlauf des Buchs werden Sie auf differenziert gestaltete Grafiken stoßen und Zeichnungen vorfinden. Diese sind zum einen bewusst im einfachen Kritzelformat gestaltet, zum anderen mit komplexen Darstellungen von Strukturen und Inhalten aufbereitet. Viele der Grafiken haben sich während verschiedener Beratungsprozesse über Jahre – oft aus der Not heraus – entwickelt. Sie entstanden meist in dialogischen Suchprozessen mit Menschen und Teams beim Versuch, komplexe und komplizierte Inhalte und Zusammenhänge im Kontext von Stresserleben plastisch darzustellen, visuell wahrnehmbar und dadurch besprechbar zu machen. Die Darstellungen haben sich besonders hilfreich in der Begleitung von Menschen mit erhöhtem Stressmodus erwiesen. Bilder resonieren, im Gegensatz zu Gedanken, in einer unfassbaren Geschwindigkeit und ermöglichen sehr schnell thematische Zugänge. Die meisten Grafiken weisen folgende Merkmale auf:

- ▶ Informations- und Betrachtungsrichtung der Grafiken entsprechen in der Regel üblichen räumlichen und zeitlichen Abfolgen: jeweils von links nach rechts – von der Vergangenheit in die Zukunft.
- ▶ Verschiedene Farben spiegeln die Vielfalt aktiver, oft ineinander übergehender Prozesse und gleichzeitiger Dynamiken wider.
- ▶ Die teilweise amöbenhafte Darstellung von Grafikelementen verdeutlicht Elastizität, Plastizität, Einzigartigkeit und Individualität lebendiger Systeme.

Ein Beispiel für eine Zeichnung im Kritzelformat⁶ ist Abbildung 1 »Ich und Du in Resonanz«.

6 Zeichnungen im Kritzelformat sind mit einfachen Mitteln gefertigt. Sie können während des Gesprächs gestaltet werden. In der praktischen Arbeit kristallisierte es sich als vorteilhaft heraus, dass Kritzelzeichnungen langsam Zug um Zug aufgebaut werden. In der Informationsverarbeitung bietet dies Vorteile gegenüber vorgefertigten Abbildungen, da diese für die Wahrnehmung von Gestressten oftmals zu komplex sind. Kritzelzeichnungen helfen, Sprachbarrieren zu überwinden, und dienen im hohen Stresslevel dazu, Informationen über die Sprache hinaus zu vermitteln.

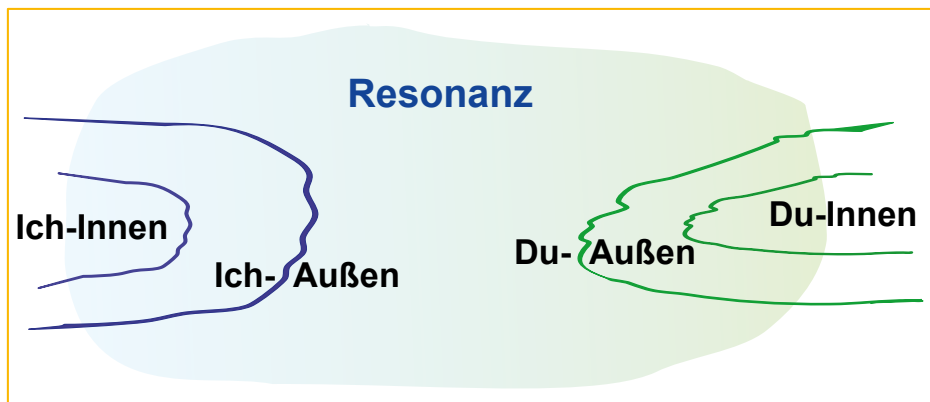


Abbildung 1: Ich und Du in Resonanz

Anmerkung zur Abbildung: Person A (blaue Grenzen) und Person B (grüne Grenzen) sind mit einfachen Strichen dargestellt. Im Resonanzbereich der Begegnung werden personenbezogene Bereiche des Ich-Außen und des Du-Außen durch Grenzen symbolisiert. Diese beziehen sich auf sichtbare körperliche Merkmale, Verhaltensweisen und Handlungen.

Die Bereiche Ich-Innen und Du-Innen ermöglichen Unterscheidungen im Hinblick auf individuelle Wahrnehmungen, innere körperliche Prozesse, Kognitionen, Werte, Ethik und vieles mehr.

Differenzierte Grenzen markieren unterschiedliche Seins- und Erlebniswelten der einzelnen Personen. Der Bereich des Miteinanders (hellblau-hellgrüne Verbindung: Resonanzbereich) stellt die Verbindung her. Beide Personen gehen in Resonanz zueinander.

Aufwendiger gestaltete Grafiken dienen der Erläuterung komplexer Phänomene. Sie unterstützen die sprachliche Darstellung und ermöglichen anschließend detaillierte Beschreibungen von Prozessabläufen. Ein Beispiel für eine komplexere Grafik ist die mäandernde Aktivitätskurve als Ausschnitt des Lebens (Abbildung 2; ausführliche Darstellung zu den Inhalten folgt → Teil E).

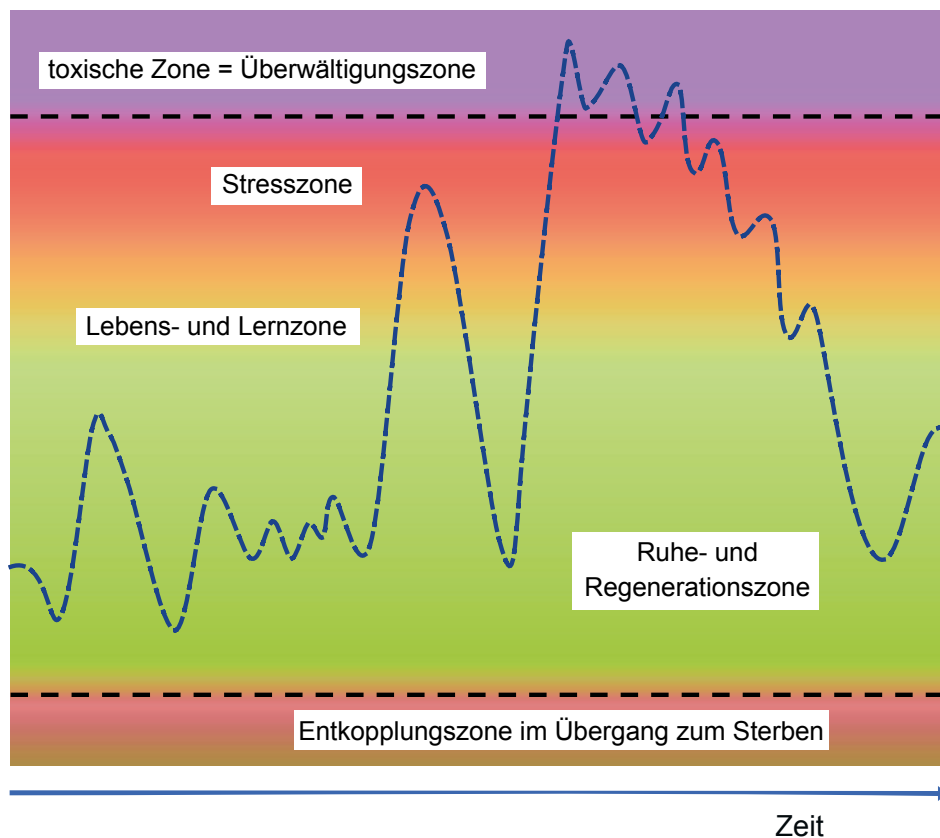


Abbildung 2: Aktivitätszonen und Rhythmen zwischen Grenzen – Ausschnitt des Lebens

Beide Darstellungsformen, einfache Grafik und komplexe Grafik, ermöglichen methodisch psychoedukative Aneignungsprozesse, abhängig vom Gegenüber und dem gegenwärtigen Kontext.

Sprache und Wortkonstruktionen

Sprache und Worte fungieren als Brücken und bilden oft wichtige Grundlagen für die Beziehungsgestaltung des Miteinanders. Um Sachverhalte beschreiben zu können, haben wir verschiedene Sprachbilder, neue Wortkombinationen und Schreibweisen, wie beispielsweise Selbst.Sein, entwickelt. Einerseits soll der kreative Umgang mit Worten zum Sinnieren einladen. Wir freuen uns, wenn Sie als Lesende konstruktiv stolpern, innerlich aufhorchen und über etwaige Hintergründe zur Entstehung und aktiven Nutzung der Worte sinnieren. Andererseits erzeugen kreative Schreibweisen Unterschiede, die Brückenelemente sein können, um mit betroffenen Menschen darüber zu kommunizieren und in Kontakt zu treten.

Neue Worte und Bilder ermöglichen manchmal, Unsagbares, Unaussprechbares, oftmals noch Unzugängliches in den Raum der Worte zu bringen. So kommen alle an der Kommunikation beteiligten Personen nicht umhin, mit ihrem Gegenüber jeweils einen eigenen Sprachraum zu entwickeln, um kommunikatives Ankoppeln zu begünstigen. Nicht für jeden ist ein Tisch ein Tisch.

Beispiel für eigene Wortkonstruktionen:⁷

Ich-Innen und *Ich-Außen* betont zunächst die Ich-Perspektiven unterschiedlicher Betrachtungsrichtungen von Menschen. *Ich-Innen* und *Ich-Außen* ermöglichen die personenbezogene Unterscheidung von Verhalten und Handlungen im Außen (*Ich-im-Außen*). Durch die *Ich-Innen*-Perspektive können unter anderem Wahrnehmungen (Brücke von außen nach innen) und vielfältige innere Prozesse verortet und besprochen werden. Während der Strich zwischen *Ich* und *Innen* eine Verbindungslinie darstellen kann, sind Menschen manchmal mit Daseinszuständen konfrontiert, in denen sich das *Ich* und das *Innen* als voneinander getrennt anfühlen.

Das Wortpaar *Du-Außen* und *Du-Innen* ermöglicht Perspektiven zur anderen Person und deren Grenzen. *Du-Außen* beschreibt das Verhalten des Gegenübers (*Du-im-Außen*). *Du-Innen* ermöglicht die Beschreibung innerer Prozesse beim Gegenüber.

Perspektivenwechsel ermöglichen

Perspektivenwechsel stehen im Zentrum systemischen Handelns und gehören zu den wichtigen Vorgehensweisen, um Fragestellungen zu verstehen, Ideen zu generieren, das eigene Handeln zu reflektieren und gegebenenfalls sich und das eigene Handeln neu auszurichten. Um diese Ressource im Verlauf des Leseprozesses zu nutzen, finden Sie eingestreut in die Kapitel verschiedene Formen des Perspektivenwechsels.

Sinn-Puls zum Sinnieren

Sinn-Puls ist die Zusammenführung der Worte »Sinnieren« und »Impulse«. An Stellen, die mit Sinn-Puls gekennzeichnet sind, laden wir Sie zum Innehalten ein. Gönnen Sie sich Zeit zum Sinnieren, lassen Sie im Innehalten Ihren Gedanken und Sinnen freien Lauf, folgen Sie Ihren Impulsen.

7 Der besseren Lesbarkeit geschuldet haben wir für die betreffenden Wörter die Bindestrichschreibweise gewählt, obwohl für unsere Grundintention anstatt des Bindestriches ein Punkt stimmiger wäre, um die mehrdimensionalen Bedeutungen und Wirkrichtungen der Wörter zu unterstreichen.