

„Vom Sich-fremd-sein zum In-sich-Wohnen“

Workshop beim APS-Kongress, Juni 2017, Martina Werries

„Ich fühle mich in mir zu Hause, ich bin mit mir einverstanden, ich bewohne meine Seele“ – so oder ähnlich kennen wir dieses Befinden in sich zu wohnen.

„Ich bin mir fremd, ich stehe neben mir, ich komme mir vor, als sei ich nicht da, etwas gehört nicht zu mir“ – ist mir fremd auch das wird uns bekannt sein.

Menschen mit denen ich arbeite und Sie vielleicht auch, benutzen für diese beiden Gefühle und Regungen des Erlebens andere Worte:

„Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut, ich habe keinen Draht zu mir, ich habe die Orientierung verloren...“

Oder eben:

„Ich fühle mich wohl in meiner Haut, ich finde eine Oase in mir, ich kann mich so nehmen wie ich bin...“

„In sich wohnen“, „sich fremd sein“, das können sowohl Gefühle des Alltags sein oder ein grundlegendes Erleben, das einen Menschen prägt. Dies sind oftmals nicht nur kurzfristige Gefühle, sondern eher lange Prozesse des Erlebens.

Wer sich zu uns in Therapie oder Seelsorge begibt, hat fast immer das Bestreben, mehr in sich zu wohnen, sich wohnlich in sich einzurichten. Viele leiden darunter, sich fremd zu sein, und sehnen sich danach, mehr in sich zu wohnen. Das Thema ist oft ein Boden oder eine Überschrift des gesamten Prozesses.

Wer in sich wohnen möchte, muss in sich schauen, wahrnehmen, seinen Regungen Achtsamkeit schenken – auch dem, was am Rande der Aufmerksamkeit ist.

Meine Absicht mit diesem Workshop ist:

- Ihnen Gelegenheit zur Innenschau zu geben
- Achtsamkeit für Ihr Erleben mit diesem Thema
- Einen Ausdruck dafür zu finden
- Einen kleinen nächsten Schritt zum „in sich wohnen“ zu gehen
- Und vielleicht auch den ein oder anderen Impuls für Ihre Beratungstätigkeit mitzunehmen

Anleitung aus Udo Baer: „Gefühlssterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder“ Kunst- und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle (Kapitel 12.3.6)

Nehmen Sie eine Postkarte, Farben und Stifte.

Sie kennen es alle, dass sie sich einmal fremd sind. Vielleicht sagen Sie auch dazu, dass Sie neben sich stehen, dass Sie etwas nicht mitbekommen oder sich nicht spüren oder dass in Ihnen etwas Fremdes ist, das nicht zu Ihnen gehört...

Lassen Sie Gedanken und Vorstellungen, innere Bilder Erinnerungen, Fantasien... kommen.

Gestalten Sie in einem nächsten Schritt, was Ihnen dazu einfällt, was Ihnen jetzt im Moment wichtig ist.

Nehmen Sie dann eine zweite Postkarte und sinnieren Sie über die Vorstellung, in sich zu wohnen. Sie kennen alle, dass Sie eine neue Wohnung beziehen, die noch leer ist und

erst dann wohnlich wird, wenn Sie sie einrichten und etwas Zeit vergeht, bis sie persönlich mit Ihren persönlichen Dingen gefüllt ist. Wenn Sie die Vorstellung dieser Wohnung auf sich beziehen, dann wird deutlich, dass dies nie ein abgeschlossener Prozess ist, sondern ein Weg...

Lassen Sie auch hier Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Vorstellungen kommen und gehen und greifen Sie dann zu Farben und Stiften und malen Sie ein Bild oder Symbole des in sich Wohnens.

Betrachten Sie Ihre Bilder und greifen dann zu einem größeren Blatt und legen beide Bilder so darauf, wie es für Sie passt – stimmig ist. Schräg, nebeneinander, übereinander, wie auch immer, probieren Sie aus...

Fixieren Sie die Postkarten mit Klebstoff.

Dann überlegen Sie welche Umgebung diese beiden Bilder haben – aktuell, oder welche Umgebung die beiden Bilder und Themen brauchen, in welcher Landschaft sie sich befinden, welche Atmosphäre um sie herum ist oder sein sollte.

Dann gestalten Sie diese Umgebung, diese Landschaft um diese beiden Themen.

Betrachten Sie Ihr Bild nun als gesamtes von verschiedenen Perspektiven: nah, weit weg, fokussieren Sie verschiedene Punkte ... Und dann suchen sie eine Stelle, einen Ausschnitt aus diesem Landschaftsbild und der beiden Postkarten, von der aus der nächste Schritt in Ihrem Leben weiter gehen kann...

Wenn Sie mögen, können Sie nun einen Schritt tun, eine Bewegung ausführen...

Tauschen Sie sich mit einem Partner/in 10 Minuten über das Erlebte aus.

Eine Runde zur Rückmeldung der Essenz des Prozesses.

Allgemeine Überlegungen zum Thema

Zusammengefasst aus dem Buch Udo Baer, Gabriele Frick-Baer, „Vom sich fremd sein zum in sich wohnen“

- Wer wenig in sich zu Hause ist, sich selbst fremd ist – auch seiner Wurzeln fremd ist, öffnet sich anderen Menschen nur schwer oder gar nicht. Wenn ihnen andere nahe kommen, flüchten sie weil das Schutz bietet
- Ob jemand biologisch und sozial in einer Familie fremd ist, oder er sich das nur einbildet, das Erleben kann gleich sein. Es geht um die erlebte Realität, nicht um die biologische Abstammung! Die Herkunftsfrage ist wichtig
- Um sich in sich einzurichten und die Persönlichkeit anzunehmen, ist es notwendig, die eigene Identität zu erkunden.
- Fremdes wurde Menschen oft auch in bestimmten Sätzen eingeträufelt: „erst die Arbeit dann das Vergnügen...“ – „Du darfst nicht, Du sollst nicht...“ usw., viele leiden unter diesen Fremd-wertungen bzw. -bewertungen, sind voll davon und finden ihr Eigenes nicht. Hier hilft es zu den fremden Sätzen „GEGENSÄTZE“ zu bilden und eigene Sätze zu finden
- Menschen die sich fremd sind, lassen sich oft fremd bestimmen!
- Die am meisten verbreitete Form des Sich-fremd-Seins äußert sich darin, das einem Menschen ein Teil seiner Lebendigkeit fremd geworden ist; oft auch als Schutzmechanismus.
- Es gibt Klienten die Angst haben, ver-rückt zu werden. – Hier geht es darum, genau zu schauen, was der Hintergrund dieser Sorge ist. Meistens ist etwas in ihrem Leben an eine Stelle gerückt, wo es nicht hin gehört...
- Es ist auch „normal“; jeder hat auch solche Phasen

Beispiele aus der Praxis, traumatisierte Menschen, transgenerativen Traumata und Gefühle des Verloren seins, Ängsten, Fremdbewertungen....

Was hilft nun?

- *Innenschau und Ausdruck:*
Das haben Sie nun in diesem Workshop erlebt: Achtsamkeit für das eigene Erleben und einen Ausdruck dafür zu finden; Erinnerungsarbeit – die eigene Geschichte, sich auf die Suche nach den eigenen Wurzeln zu begeben. Und das, was bei der Innenschau lebendig wird, muss nach außen treten, sichtbar werden, mit anderen geteilt, ernstgenommen und gehört werden!
- *Mitgefühl:*
Wer sich fremd ist, hat es schwer, Mitgefühl für sich zu empfinden. Das eigene Leid ist oft fremd. Eine Haltung des Mitgefühls für die eigene Lebendigkeit einnehmen, die fremd geblieben ist, hilft. Hier kann der Therapeut/Seelsorger seine Resonanz zur Verfügung stellen in Form des Mitgefühls.
- *Beziehung:*
Wer sich fremd ist, dem begegnet Fremdes in Beziehungen. Gleichzeitig braucht es den Kontakt zu anderen, um sich kennenzulernen. Hier hilft die Resonanz, das Spiegeln, ein Gegenüber sein.
- *Entscheidungen und Konsequenzen:*
Wer diese vorigen Schritte erlebt, wird Entscheidungen treffen müssen. – Mehr in sich zu wohnen verändert das Leben! Als Berater unterstützen wir dabei. Wir können z.B. fragen: „Was sagt Ihr Kopf, was sagt Ihr Herz?“
- *Anderssein und Hingabe:*
Sich selbst die Frage zu stellen: „Was brauche ich? Was soll anders werden?“ Den Sinn für das Eigene zu würdigen und weiter entwickeln. Wer seinen Eigensinn würdigt und entwickelt, nimmt sich das Recht heraus, anders zu sein. Auch seine Wünsche und Bedürfnisse in den Kontakt bringen, ist wichtig. Anderssein ist auch eine Voraussetzung für die eigene Hingabe an etwas und jemanden.

Praktisches:

- In fremde Rollen schlüpfen um zu identifizieren was will ich leben was nicht?
- Gegensätze – eigene Sätze formulieren
- Verwandlung über Bilder. Welches innere Bild fällt Ihnen ein... oder Postkarten zerschneiden und in ein eigenes Bild verwandeln
- Platz und Haltungswechsel
- Sehen, hören, greifen drücken lehnen... (Vgl. Primäre Leibbewegungen in: Baer, Udo, Kreative Leibtherapie. Das Lehrbuch. Neukirchen-Vluyn, 2012, Kapitel 4.8)
- Nahrung, Spiegel, Gegenüber sein als Therapeut, Seelsorger