

Dr. Karin Schildwächter - Vortrag über die Synergetik

(Grau in Klammern gedrucktes = will ich erst mal nicht erwähnen im Vortrag)

Der Vortrag ist länger als 20 Minuten. Ich wollte ihn hier so formulieren, wie ich mir dann auch vorstellen kann, ihn zu halten.

Ich möchte heute einen Vortrag über die Synergetik Therapie (Methode) halten. Dabei handelt es sich um eine Anleitung zur Selbstheilung bei körperlichen und seelischen Erkrankungen und Beschwerden.

Wo es mir möglich ist, wähle ich während des Vortrages eine Form, die beide Geschlechter zusammenfasst. Wo mir dieses nicht gelingt, wähle ich die weibliche Variante, welche dann die männliche selbstverständlich mit einschließt. Ich wähle die weiblich Form nicht, um damit zu vermitteln, dass es hier um frauenspezifische Inhalte geht, sondern weil ich der Meinung bin, dass es für mich als Frau möglich sein sollte, mich für die weiblich Form zu entscheiden, genauso wie es im allgemeinen Sprachgebrauch die Regel ist, die männliche Form zu bevorzugen.

(Diesen Stil durchzuhalten fällt nicht immer leicht, 1. Weil die Einhaltung des Prinzips gegen meine traditionelle Prägung geht, 2. Erscheint es mir in manchen Fällen ungerecht nur die weibliche Form zu wählen, 3. Können manche Aussagen über die Vergangenheit wahrscheinlich gar nicht aus Sicht der Frauen gemacht werden, und 4. Können Schwierigkeiten im Redefluss auftreten. Trotz dieser Probleme bleibe ich bei der gewählten Variante.)

Zumal sind im AusbilderInnen-Team und in den Ausbildungskursen deutlich mehr Frauen anwesend, und zu bestimmten Zeiten habe ich mehr weibliche als männliche Patientinnen betreut.

Als Menschen sammeln wir im Laufe unseres Lebens unendlich viele Erfahrungen, schöne und liebevolle, aber auch unangenehme Schicksalsschläge, Verletzungen, Schocks (Traumata) und andere schmerzhaft Erlebnisse. Durch diese Erfahrungen können wir in unserer Lebendigkeit, Kreativität, Liebesfähigkeit und in unserem Selbstvertrauen beeinträchtigt werden. Diese Einschränkung unseres Selbstausdrucks und unserer Selbstbestimmung kann zu gesundheitlichen Beschwerden und zu Krankheit führen.

Im Laufe der Jahre, der verschiedenen Kurse, Seminar und Kongresse habe ich immer wieder eine neue Heilmethode gelernt, habe sie hoffnungsfroh in der Praxis umgesetzt, und häufig wurden meine Erwartungen auf durchschlagenden Erfolg nicht erfüllt. Einem Teil der zu mir Kommenden konnte ich nicht helfen. Häufig hatte ich auch das Gefühl, ich kratze mit den unterschiedlichen Therapien, ob allopathische Schulmedizin oder verschiedene Naturheilverfahren, nur an der Oberfläche des Problems, so als ob wir die eigentliche Krankheitsursache gar nicht erreichen oder beeinflussen und oft noch nicht mal wissen, was es „wirklich“ ist. Die Homöopathie dagegen beeinflusst den Kern des Krankheitsgeschehens und stärkt die Lebenskraft, aber die Patientin ist von der Ärztin und von deren Können, Intuition und vor allem von deren Wissen abhängig.

Bei der Synergetik Therapie geht es darum, Krankheitsstrukturen und deren Hintergründe aufzudecken und zu bearbeiten und typische Verhaltensmuster und Glaubenssätze sichtbar zu machen (, ins Wachbewusstsein zu holen).

Selbsteheilung für Körper, Geist und Seele geschieht durch die emotionale Aufarbeitung von Konflikten und Problemen und durch die Annahme der verschiedenen Aspekte von uns selbst, unserer Gefühle und unserer Verhaltensweisen.

Für mich ist die Synergetik eine gute Methode, die zur Heilung von Krankheiten und zur Auflösung von seelischen Problemen beizutragen. Während meiner Ausbildungskurse konnte ich miterleben, wie Menschen mit schweren posttraumatischen Störungen, z. B. nach mehrfachem Missbrauch und Gewalterfahrung, sich positiv entwickelten, das Erlebte „verarbeiteten“ und an Lebendigkeit und Lebensqualität gewannen.

Bei der Methode handelt es sich nicht um eine Allheilmethode oder dass es immer schnell geht. Aber die Methode funktioniert.

Der Begriff Synergetik kommt als wissenschaftlicher Begriff aus der Physik (und wurde dort von Herman Haken definiert). Mit Synergetik ist gemeint, dass ein Organismus seine Ordnungsprinzipien selbst enthält. Also im Chaos ist gleichzeitig die Grundlage für die daraus entstehende Ordnung enthalten, im Sinne einer Selbstorganisation: die Ordnung kommt von Innen heraus selbst.

Im therapeutischen Bereich wurde der Begriff Synergetik von Bernd Joschko verwendet, der die Methode entwickelte und seit 1988 Ausbildungskurse durchführt.

(Bernd Joschko ist vom Beruf her Physik-Ingenieur. Sein Vater leitet bereits ein Selbsterfahrungs- und Therapiezentrum, in dem verschiedene internationale Referenten wie Kurse und Gruppen durchführte, und das von Bernd Joschko dann weitergeführt wurde.)

Die Prozessarbeit während einer Synergetik Sitzung geschieht durch Arbeiten mit und in der „Innenwelt“ der Klientin.

Eine Synergetik Sitzung läuft in der Regel wie folgt ab:

Die Klientin befindet sich mit geschlossenen Augen im entspannten, liegenden Zustand. In diesem Zustand der Ruhe und Entspannung tauchen von alleine Bilder auf, die in unserem Gehirn gespeichert sind – ähnlich einem Traum im Wachzustand. Diese „Inneren Bilder“, z.B. reale Erinnerungen oder Symbolbilder, ermöglichen uns einen Zugang zu unserem Unterbewusstsein und zu unserer Seele und können Zusammenhänge und Ursachen von Krankheiten und Beschwerden aufdecken. Die Klientin schaut nach innen und die dabei auftauchende „Innenwelt“ wird mit allen Sinnen wahrgenommen, begleitet von Gefühlen und Körperempfindungen (und unter Einbeziehung der bewussten Wahrnehmung, durch den reflektierenden Verstand) Gefühle wie Wut, Schmerz, Traurigkeit etc. können erlebt und gleichzeitig bearbeitet werden.

Wir arbeiten dann mit den Bildern, Empfindungen und Erinnerungen, die die Klientin wahrnimmt und die sie uns mitteilt. Die Therapeutin (Die Begleiterin) greift dabei den Impuls

der Klientin auf. Die Synergetik Therapeutin arbeitet im Therapie Setting stets mit dem Weltbild ihrer Klienten. Die Vorstellung, die jede einzelne von der Welt hat, ist ihre Wirklichkeit. Die Kunst der Therapeutin besteht darin, völlig frei zu sein von Ideen, was für die Klientin richtig oder falsch sein könnte.

Alle Gefühle und Körperreaktionen sind erlaubt. Es ist ein geschützter Raum, in dem alles, was da ist, ausgedrückt werden darf, und das ist auch erwünscht. Es erfolgt keine Bewertung der Inhalte der Bilder. Alle Bilder und Gefühle dürfen da sein und sind richtig. Während der Sitzung behält die Klientin immer die Entscheidungsfreiheit über das, was passiert.

Die energiegeladesten Bilder tauchen von alleine auf, und wir folgen dem Fluss der Bilder (in einem freilaufenden Prozess ohne Vorgaben). (Es wird nichts hervorgerufen, was nicht schon vorher da war. Es zeigt sich, was vorhanden ist.) Unbewusstes wird ins Wachbewusstsein gerufen. Durch die Wahrnehmung und die bewusste Auseinandersetzung mit unserer Innenwelt können alte Krankheitsstrukturen sichtbar gemacht und aufgelöst werden. Muster und Blockaden werden erkannt und verändert. (In einer freilaufenden „Innenweltreise“ können die Hintergründe für immer wiederkehrende Wahrnehmungs-, Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster aufgedeckt und durch direkte Bearbeitung auf der Gefühlsebene verändert werden.) Unverarbeitete Konflikte und Erlebnisse können noch einmal durchgespielt und bearbeitet werden. Durch die Konfrontation einzelner Bilder mit dem Bewusstsein geschieht Entladung und Entspannung. Die Klientin kann aus eigener Kraft die Bilder aktiv verändern und eine neue Struktur herstellen. (Neu entstandene Energiemuster) Neu entstandene Verhaltensweisen und Glaubenshaltungen lösen die alten Muster ab und führen zu mehr Lebensfreude, Gesundheit und Entscheidungsfreiheit und leiten den Selbstheilungsprozess ein.

Es geht um Selbstbestimmung und Lösung von Abhängigkeit und darum Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und zu behalten. Die Handlungskompetenz der Klientin wird durch die neue Erfahrung gesteigert, und somit tritt eine bleibende Lernerfahrung auf. Wir können Rückwirkungen auf unser Verhalten und auf unser tägliches Leben beobachten. Verändern sich die Inneren Bilder folgen eben auch Veränderungen im Außen, in der realen Welt.

Synergetik trainiert die Sichtweise, was hat diese Situation, in der ich mich gerade befinde, und was hat mein Erleben dieser Situation mit mir zu tun und wie habe ich Einfluss auf eine Veränderung diesbezüglich.

Ich möchte nochmals betonen, dass sich die Veränderungen nicht durch verstandesmäßige oder gedanklich logische Entscheidungen ergeben sondern durch das Zulassen, das Erleben und Durchleben der inneren Gefühlswelten. Gefühle, die in uns präsent sind, bisher aber nicht gelebt und gefühlt wurden oder sogar unterdrückt wurden, haben ihre eigene uns treibende Dynamik. In der Innenwelt darf diese Dynamik da sein, und wir geben uns ihr hin, zum Beispiel der Aggression und Wut, die vielleicht durch Frustration entstanden ist, oder dem Schmerz und der Hilflosigkeit und Ohnmacht bei Verletzungen. Und dadurch dass wir diesen Gefühle Gestalt geben, sie da sein lassen in der Gegenwart der Innenwelt, kommt es zur Konfrontation und geschieht die Veränderung. Wir bekommen einen aktiven Zugang und Zugriff auf unser Gefühlserleben und sind ihm nicht nur sozusagen „ausgeliefert“. Eine Frau mit

Gewalterfahrung in der Vorgeschichte sagte nach mehreren Synergetik-Sitzungen: Früher hatten mich die Bilder. Jetzt habe ich die Bilder.

In der 3 jährigen Synergetik Ausbildung werden die Synergetik-TherapeutInnen trainiert mit den verschiedenen Gefühlsausdrücken und -entladungen von z.B. Wut, Aggressionen, Traurigkeit, Schmerz und Freude umzugehen. Die Ausbildung besteht zu einem beträchtlichen Teil aus Selbsterfahrung. Seitens der Therapeutin werden keine Therapievorschläge gemacht, weder im speziellen noch im allgemeinen.

Die Aufgabe der Therapeutin ist der Klientin den Raum zu ermöglichen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sie auszudrücken, durch Körperreaktionen, durch Schreien, Weinen und durch Handlungen in der Innenwelt, die z. B. auch begleitet werden können vom Schlagen auf den Boden. Wenn zum Beispiel die Klientin sich gegen jemanden wehrt indem sie diese Person in der Innenwelt zunächst verprügelt, so kann sie dies begleiten durch Schlagen mit einem Plastikrohr auf den Boden des Therapieraums. Die Therapeutin geht mit dem Energiefluss der Klientin mit. Sie hält sie in Kontakt mit den auftauchenden Bildern, greift die Impulse auf undverstarkt sie ggf. Wenn seitens der Klientin / des Klienten keine Impulse kommen, werden verschiedene kreative Vorschläge zur Wahl gegeben und wird Mut zum Experimentieren gemacht. Dabei gibt die Therapeutin lediglich Anregungen, und die Klientin kann jederzeit Einspruch gegen diese Anregungen erheben oder die Therapie abbrechen. Bereits gekippte alte Handlungsmuster können durch humorige Neuinszenierungen überprüft werden. Die verschiedenen inneren Bilder und Gestalten, die auftauchen, können zusammengeführt werden, z. B. der Vater und Alice Schwarzer, wenn sie aufgetaucht sind. Die Unterstützung kann mit verschiedenen Musikstücken und Geräuschen, mit der Stimme der Therapeutin (Anfeuern, laut) oder auch mit Ermutigung zum Schlagen auf dem Boden , zum Weinen der Tränen oder zum Genießen der Freude erfolgen. Die Therapeutin spiegelt der Klientin typische Verhaltens- und Handlungsmuster, die in unterschiedlichen inneren Bildern wiederholt auftauchen.

Die Sitzung wird grundsätzlich auf Kasette oder auf ein anderes Tonmedium aufgenommen und nach der Sitzung der Klientin mitgegeben, so dass sie sich die Sitzung nochmals in Ruhe anhören und auf sich wirken lassen kann. Nebenbei wird unsere Arbeit durch diese Protokollierung nachvollziehbar und offen gelegt. Wir haben nichts zu verbergen.

Auch in der Synergetik Therapie ist die Auflösung und die Therapie von Suizidalität, posttraumatische Schockzustände, Krebserkrankungen kein kurzer Spaziergang. Manche Probleme können in 5-10 Sitzungen gelöst werden. Aber ich denke, dass schwere Erkrankungen und Traumata meistens eine kontinuierliche Begleitung erfordern, wie bei anderen Therapieformen auch. Problematisch kann es im Rahmen der Synergetik-Therapie im Bereich des Finanziellen werden, wenn 30-50 Sitzungen und mehr benötigt werden.

Die Synergetik Therapie wird bisher nicht von den Krankenkassen bezahlt. Die Synergetik-TherapeutInnen sind in den seltensten Fällen ArztInnen, PsychologInnen oder HeilpraktikerInnen. Es handelt sich um eine eigene Berufsausbildung. Der Berufsverband ist dabei sich zu etablieren, auch rechtlich. Eine Sitzung dauert zwischen 2 bis 3 Stunden und kostet bis zu 150 Euro.

Ich habe einige Hefte dabei, in denen Protokolle von Sitzungen abgedruckt sind. Im Internet gibt es auch mehrere ausführliche Seiten unter den hier aufgeführten Internet-Adressen. Dabei stehe ich nicht hinter allem was dort geschrieben steht, auch wenn ich von der Synergetik begeistert bin und sie, soweit ich das beurteilen kann, für eine der effektivsten Methoden halte um gesund und lebendig zu bleiben bzw. zu werden.

In der Synergetik geht es um Ursachenforschung von Krankheit und Heilung. Im weiteren Sinn handelt es sich um eine Art der Trauerarbeit.

Trauer hat viel mit Krankheit zu tun. Unterdrückte Trauer, unterdrückte Gefühle können Krankheiten hervorrufen. Und Krankheiten ihrerseits können wieder Trauer nach sich ziehen. Trauer um die verlorene Gesundheit, verlorenen Fähigkeiten, über krankheitsbedingte Einschränkungen, Verluste, veränderte Lebensweise.

Es ist menschlich Angst vor Schmerz zu haben. Schmerz tut weh. Es ist jedem Menschen seine eigene Entscheidung, ob und wann er den Trauerprozess zulassen und vervollständigen kann und will. Das entspricht eben auch der Eigenverantwortung. Mir geht es darum, den PatientInnen das nahe zu bringen, ihnen ein Gefühl für die Krankheit und das Problem zu vermitteln und ihnen aufzuzeigen, dass und wo sie eine Entscheidung haben – und sie auch schon immer – unbewusst – Entscheidungen getroffen haben.

(Auch in der Synergetik-Therapie gibt es Situationen, in denen es den Menschen nicht möglich ist, bestimmte Prozesse durchzuleben, bestimmte Gefühle zuzulassen. Dann brauchen sie unser Mitgefühl als Therapeutin. Vielleicht ist dann unsere einzige Aufgabe, da zu sein, den Boden zu schaffen, der ihnen das Vertrauen ermöglicht, der Mensch zu sein, der sie sind. Wir müssen seine Entscheidung respektieren. Die Behauptung „Der Klient wollte nicht“ ist doch oft eher ein „konnte nicht“. Wer will denn im innersten seines Herzens nicht glücklich sein. Da müssen wir erst das Vertrauen des Patienten stärken, in sich selbst und in das Leben. Auch das ist möglich in den Synergetik-Sitzungen.)

Mein Wunsch ist es, die KlientInnen zu ermutigen und zu bestärken, Vertrauen in sich und in das Leben zu haben, sich zu fühlen, sich zu spüren und damit authentisch zu leben und sich zu zeigen. Vielleicht kann ich einen Raum oder einen Boden ermöglichen, wo die KlientInnen Mut und Lust haben, sich ihren Gefühlen hinzugeben und sie zu erobern. Die Synergetik kann uns dabei helfen.