

## Vom Gefühl, im Leben gehalten zu sein

**Auf den ersten Blick erscheint mir das Gefühl, im Leben Halt zu finden und sich vom Leben gehalten zu fühlen, sehr individuell zu sein. In meinen persönlichen Lebenserfahrungen und in meiner langjährigen Tätigkeit als Psychosoziale Beraterin und Ausbilderin habe ich schon so oft miterlebt, wie es sich äussern kann, wenn eben dieser Halt fehlt und schmerzlich vermisst wird oder welche Kraft und Energie sich manifestiert, wenn Halt gefunden wird.**

**Auf Grund dieser Erfahrungen bin ich motiviert das Phänomen „Halt im Leben“ genauer zu untersuchen. Ich will, basierend auf meinen Gedanken, auf Aussagen von Fachkollegen und dem Austausch mit andern, konkretisieren, welche Faktoren zum Gefühl des „Gehalten-Seins“ führen, es begünstigen und es stärken und welche es schwächen und gefährden.**

### Der Versuch einer Definition

Ich habe vor längerem eine für mich treffende Definition von Halt gefunden: *Das Empfinden von Halt meint die Erfahrung, wenn innere Bilder im Aussen eine Entsprechung finden oder äussere Gegebenheiten sich mit inneren Empfindungen verbinden.* Interessant finde ich, dass ich mich nicht mehr daran erinnern kann, wie diese Definition ihren Wortlaut fand. Habe ich sie im Aussen gefunden und durch die starke Entsprechung mit meinem inneren Denken die Quelle vergessen? Oder ist sie durch einzelne innere und äussere sich entsprechende Gedanken und Anregungen im Austausch mit geschätzten Berufskollegen (Stefan Bommer und andere) entstanden? Wie auch immer bedarf es ausgehend von dieser Definition im Bezug auf „Halt empfinden“ oder „Halt verlieren“, der wechselseitigen Beziehung zwischen der inneren und der äusseren Welt und des Wahrnehmens dieses Zusammenspiels. Um Halt zu finden, braucht es bezogen auf eine Erfahrung eine Entsprechung der Bilder und der emotionalen und kognitiven Erfahrungen in den zwei Welten. Widersprechen sich diese in den beiden Welten, wird dies als Irritation erlebt, die zum Gefühl des Haltverlustes führen kann oder aber als Herausforderung, den eigenen, inneren Halt zu stärken genutzt werden kann.

An dieser Stelle denke ich beispielsweise an einen Mann, gegen die 50, dem durch die Folgen eines Unfalls die Möglichkeit der bisherigen Berufsausübung zukünftig verwehrt ist. Die inneren Vorstellungen und Erfahrungen als Berufsmann finden im Aussen keine Entsprechung mehr und er wird die bisher Identität stiftenden und Halt gebenden beruflichen Kompetenzen nicht mehr auf die gewohnte Weise nutzen können. Er verliert den Halt. Für das Fremde und Unbekannte, welchem er auf seiner Suche nach neuen beruflichen Möglichkeiten begegnet, fehlen weitgehend innere Bilder und Erfahrungen. Wenn er an seinen alten Vorstellungen festhält und die äusseren Realitäten redefiniert, führt die Diskrepanz zwischen innen und aussen zur Desorientierung, zum Gefühl des fehlenden Halts, zu einer Opferhaltung. Vermag er sich mit dem, was sich im Aussen zeigt, auseinanderzusetzen und seine inneren Bilder weiterzuentwickeln, kann er auf eine neue Art Halt finden und die grossen Herausforderungen als Entwicklungschance nutzen. Die Beratungsarbeit kann dabei unterstützen, das innere Gefühl des Gehaltenseins wieder suchen, zu stärken und zu erweitern.

## Die Bedeutung

Zu Beginn seines Entstehens und Werdens, wächst der Mensch in einem Raum, der ihn hält, ihn trägt und umfasst. Begriffe wie „Tragzeit“ oder „trächtig“ werden zwar für die Spezies Mensch nicht verwendet und dennoch trägt die schwangere Frau das Kind im wahrsten Sinne des Wortes. Nach heutigem Wissen ist diese ganz frühe Erfahrung neuronal gespeichert. Das Bedürfnis gehalten zu werden bleibt während des ganzen Lebens wichtig. Gleichzeitig brauchen wir, um uns als Individuum zu entwickeln und zu erleben auch die Erfahrung des Losgelöst-Seins, denn so Bauer 2018 *„Selbst sein heisst auch anders sein als die anderen.“* (S. 17) Das heisst sich lösen, aus der Sicherheit des Halts raus zu gehen und Neues, Ungewisses zu wagen. Mit dieser Dualität umzugehen und zu lernen, sich in dieser Herausforderung selbst zu steuern, ist eine der zentralen Aufgaben im menschlichen Leben.

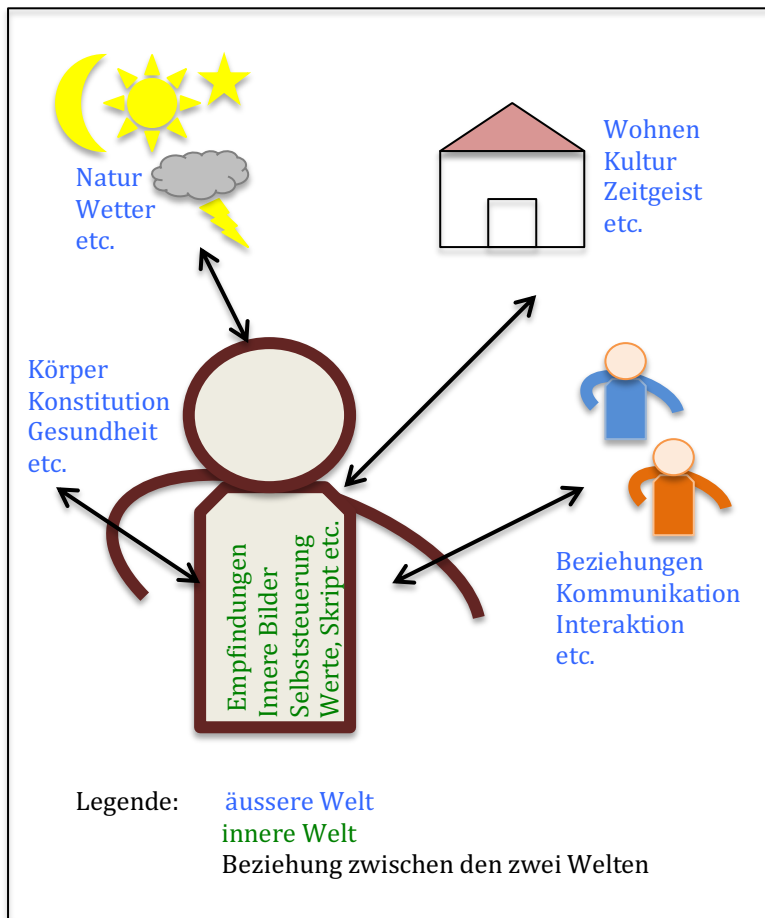
Ich meine, dass der Mensch mit dem Gefühl verbunden und in einem tiefen Sinn gehalten zu sein seinen Lebensweg startet. Durch frühe Erfahrungen mit der Diskrepanz zwischen der inneren und der äusseren Welt, durch fehlende innere Bilder und Erklärungshilfen bezüglich der äusseren Realität und durch die Tatsache der totalen Abhängigkeit vom Aussen geht dieses ursprüngliche Gefühl verloren. Frühe Erfahrungen mit physischen Einschränkungen und Schmerz, Schicksalsschläge, welche das ganze System des Kindes durcheinanderbringen oder elterliche Figuren, welche nicht in der Lage sind, den notwendigen Halt zu geben tragen zum Verlust des ursprünglichen Halts bei.

## Skriptverhalten als Möglichkeit Halt zu empfinden

Aus dem Bedürfnis nach Orientierung und Halt und der Notwendigkeit diesen zu finden, beginnt das Kind sich die Erfahrungen durch kindliche Schlussfolgerungen zu erklären. Die Bildung des Skripts und das Entwickeln von Skriptmustern, mit den dazu nötigen Anpassungsleistungen, könnte folglich als eine Strategie betrachtet werden, um das brüchig gewordene, ursprüngliche, tiefe innere Gefühl des Gehalten-Seins über ein Haltfinden im Aussen zu kompensieren. Die äussere Welt in Form des Bezugssystems, der Kontextbedingungen wirkt durch das innere Bedürfnis des jungen Menschen nach Halt machtvoll auf die innere Welt des Kindes ein.

In Bezug auf die zu Beginn des Artikels genannte Definition von könnte man die Entwicklung des Skripts als den Versuch des Kindes sehen, durch die Anpassung der inneren Welt an die äussere Welt im Leben Halt zu finden. So gesehen meine ich auch, dass hinter jedem Skriptverhalten eines Menschen, hinter jeder Reinszenierung von frühen Kindheitsdramen, hinter jedem Bestätigungsversuch eines Skriptglaubenssatzes, hinter jeder Verteidigung des eigenen Bezugsrahmens, hinter jeder Redefinition die Suche nach Halt steht. D.h. die Suche danach, dass doch die inneren Bilder im Aussen eine Entsprechung finden mögen, oder dass das Aussen sich mit inneren Empfindungen verbinde.

## Die innere und die äussere Welt



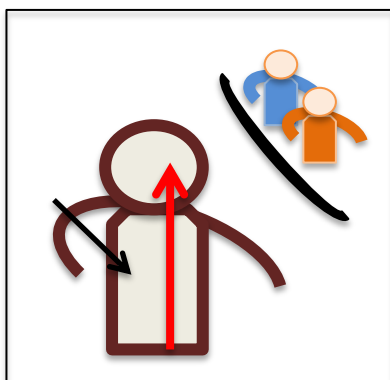
Wenn ich von der **inneren Welt** spreche meine ich damit die inneren Bilder, die inneren seelischen Kraftquellen und die verschiedenen Wesensseiten eines Menschen, d.h. die lebendigen Wahrnehmungen und Empfindungen, die authentischen Gefühle, unser freies Denken, die Werte aber auch die Skriptanteile, die Skriptglaubenssätze, der Bezugsrahmen.

Mit der **äusseren Welt** meine ich die Kontextbedingungen, die Interaktion mit anderen Menschen, die kulturellen Einflüsse, die Natur mit ihren Einflüssen wie Kälte, Wärme etc. Auch der eigene Körper mit seinen Möglichkeiten und Grenzen bildet gewissermassen eine äussere Realität.

## Die Beziehung zwischen den zwei Welten

Eine Entsprechung zwischen den beiden Welten kann, wenn sie fehlt, mit dem Fokus vorwiegend auf die äusseren Erfahrungen oder vorwiegend auf die inneren Erfahrungen vermeintlich hergestellt werden. Oder aber auf eine konstruktive Weise durch die Fähigkeit sich selbst zu steuern.

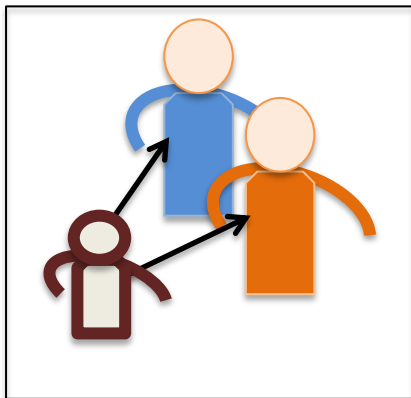
### *Hauptorientierung fokussiert auf die innere Welt*



Der Fokus liegt auf der inneren Welt. Diese wird als einzig wichtig betrachtet. Durch das Discounten von Aspekten, welche das Ausleben der inneren Affekte und Impulse hinderlich wären, wird die äussere Welt an die innere angepasst. Im Aussen werden Möglichkeiten wie „Fettnäpfchen“, selbstgefährdende Aktionen, Suchtmittel etc. gesucht, durch welche Affekte ausagiert werden können. Bauer nennt in diesem Zusammenhang das Trieb- oder Basissystem, eines der zwei Fundamentalsysteme des Gehirns.

Die Impulse steigen bottom-up auf und übernehmen die Führung. Dieses System scheint, manchmal ohne Bewusstheit und manchmal sogar eingebettet in gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeiten, welche ein Minimum an Halt bieten, auch das Haltlose zu suchen. Auch der Teil der inneren Welt, der losgelöst von Impulsen über Bilder, Töne, Empfindungen etc. „Ort“ der Begegnung mit sich selbst ist, wird bei einer einseitigen Fokussierung nach innen, nicht mehr primär als Kraft-Ort, sondern als schützender Rückzugsort gegen das Aussen benutzt.

### *Hauptorientierung fokussiert auf die äussere Welt*



Der Fokus liegt auf der äusseren Welt. Diese wird gewissermassen als richtig angesehen. Die Entsprechung zur inneren Welt wird durch ein hohes Mass an Selbstkontrolle vermeintlich hergestellt. Durch eine hohe Anpassungsleistung werden eigene innere Bilder, Empfindungen und Impulse kontrolliert und unterdrückt. In der Transaktionsanalyse sprechen wir von Anpassung, unsicherer Grundhaltung etc. Hier spricht Bauer vom zweiten Fundamentalsystem des Gehirns, dem Aufbausystem, welches im präfrontalen Cortex seinen Sitz hat. Dieses funktioniert top down und kann, wenn es stark genug ist, das Aufbausystem kontrollieren.

## **Selbststeuerung**

Um eine zufriedenstellende, haltspendende Entsprechung der beiden Welten zu schaffen, bedarf es der Fähigkeit zur Selbststeuerung. Dazu schreibt Joachim Bauer (S15) *„Selbststeuerung ist ganzheitliche Selbstfürsorge und besteht in der Kunst, Impulse und deren Kontrolle miteinander zu verbinden.“* Die Fähigkeit, die Aufgabe der Selbststeuerung kontinuierlich und bewusst zu gestalten, wird heute als eine zentrale Kompetenz für ein zufriedenes Leben betrachtet. Eric Berne hat uns schon zu seiner Zeit mit seinen Modellen der Ich-Zustände Werkzeuge in die Hand gelegt, um die innere und die äussere Welt zu erkunden und um zu lernen, unsere verschiedenen Wesensseiten im Kontakt mit den beiden Welten autonom zu steuern.

## **Die 5 heilenden Schlüssel für eine stabile Mitte**

(aus dem NLP - Christiana Mandakini Jacobsen)

### ***Die Selbstannahme***

Sie bedeutet, dass ich mich mit meinen Stärken und scheinbaren Schwächen, mit meinen Talenten und Kräften akzeptiere. So wie ich **bin**. Selbstakzeptanz entsteht durch Liebe und Mitgefühl

### ***Die Selbstliebe***

In dieser Selbstliebe erkennen wir, dass alles – wer wir sind und was wir erleben – uns zur Selbsterkenntnis dient. Alle Erfahrungen und Empfindungen, auch die schwierigen, sind Lernfelder

### ***Die Selbstfürsorge:***

Sie ist die Basis für jegliche fruchtbare Beziehung. Erst wenn wir uns achtsam und respektvoll uns selbst zuwenden können und uns fürsorglich um uns kümmern, entsteht ein Raum überfließender Liebe, den wir dann gerne mit anderen teilen.

### ***Die Selbstverantwortung:***

Sie stärkt uns in unserer Mitte, und wir können frei unsere Talente und Aufgaben in der Welt leben.

### ***Die Selbstermächtigung:***

Sie ist die Fähigkeit, sich seiner selbst bewusst zu sein, und aus diesem inneren Raum und in der Anbindung mit der göttlichen Führung zu leben. Verbinden wir uns bewusst mit unserem höheren Selbst, dann erleben wir uns selbst als ein Teil eines großen Ganzen

## **Der autonome Halt**

Volle Präsenz im jeweiligen Augenblick und somit der interessierte, uneingeschränkte Kontakt zu beiden Welten, ist Voraussetzung für die offene, bewusste und unvoreingenommene Wahrnehmung der Resonanz zwischen den zwei Welten. Dieses Erkennen bildet die Basis für den bewussten Umgang mit dem, was im jeweiligen Augenblick ist. Momente der Resonanz zwischen den zwei Welten können erkannt oder auf eine freie Art und Weise erschaffen werden. Dadurch werden Empfindungen des Gehalten-Seins, des Getragen-Seins auf einer tiefen inneren spirituellen Ebene möglich.

Auf meinen schamanischen Reisen werde ich immer wieder mal von einem Hirsch geführt. Dadurch ist eine tiefe Verbindung zu diesen scheuen Tieren entstanden. Auf einer meiner realen Reisen machten wir auf einer Farm Halt. Am frühen Morgen nahm ich mir bewusst Zeit, um die dort lebende Hirschkuh zu besuchen. Respektvoll und achtsam näherte ich mich dem

sonst scheuen Tier. Durch die Momente der Begegnung, durch ihre Berührungen, durch ihre Blicke erlebte ich in der äusseren Welt eine Resonanz zu meinem inneren Erfahrungsraum. Durch derartige Erfahrungen fühle ich mich auf einer tiefen Ebene im Leben gehalten. Wenn ein grundsätzliches Gefühl von innerem Halt vorhanden ist, können die immer wieder auftauchenden Dissonanzen zwischen dem Innen und dem Aussen, trotz ihrer Erschütterung, als Anregung zu Reflexion und Weiterentwicklung gesehen und genutzt werden. Das innere Gefühl eines Menschen gehalten zu sein, ist zudem die Notwendige Voraussetzung um andern auf eine ihnen angemessenen Art Halt zu geben. Dies bedarf einer sehr gut abgestimmten, werteorientierten Interaktion, welche den Prozessen des Andern Raum lässt und die eigenen kontextadäquat miteinbezieht.

Das Gefühl „im Leben gehalten zu sein“ zu entwickeln, immer wieder zu erhalten und zu stärken um es als eigene Kraftquelle auch für die Unterstützung von andern zu nutzen ist eine Kunst. Diese zu erlernen bedarf es viel innerer Arbeit auf dem Weg des Herzens hin zur Verbundenheit mit andern, hin zur Liebe.

#### Literaturverzeichnis

*Bauer, J. (2018) Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens. München: Blessing*

*Cathomas, R., Jabobsen, H. et al (2018)(Hrsg.). Der spirituelle Hunger des Kindes. Von der Erziehung zum Werdenlassen des Seins. Xanten: Chalice.*

*Oertli, J. (2018) Das schamanische Buch der Liebe: Techniken und Übungen für mehr Verbundenheit im miteinander. Stuttgart: Nymphenburger.*