



# Ressourcen und was sie aus systemischer Sicht für Heilungsprozesse bedeuten

**„Sawu bona!“**  
(Ich sehe Dich!)



**„Sikhona!“**  
(Ich bin da!)

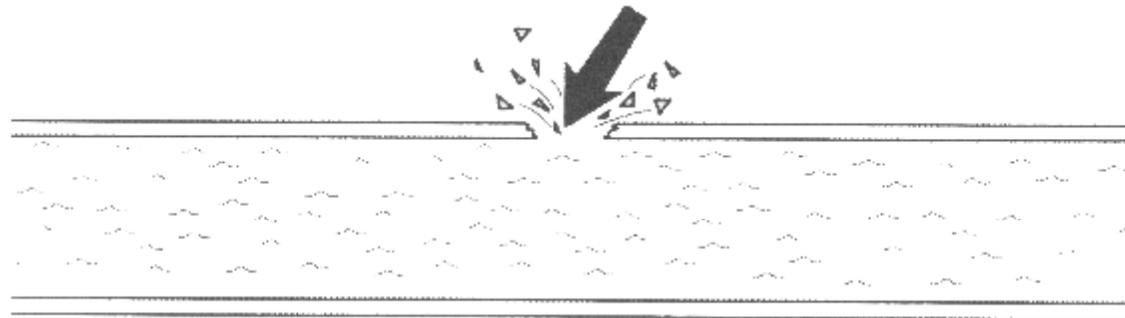
## Der Fluss der Lebensenergie

Unser Leben gleicht einem Fluss.

Unser Organismus (Leib und Seele) ist das Ufer dieses Flusses, in dem unsere Lebensenergie dahinfließt.

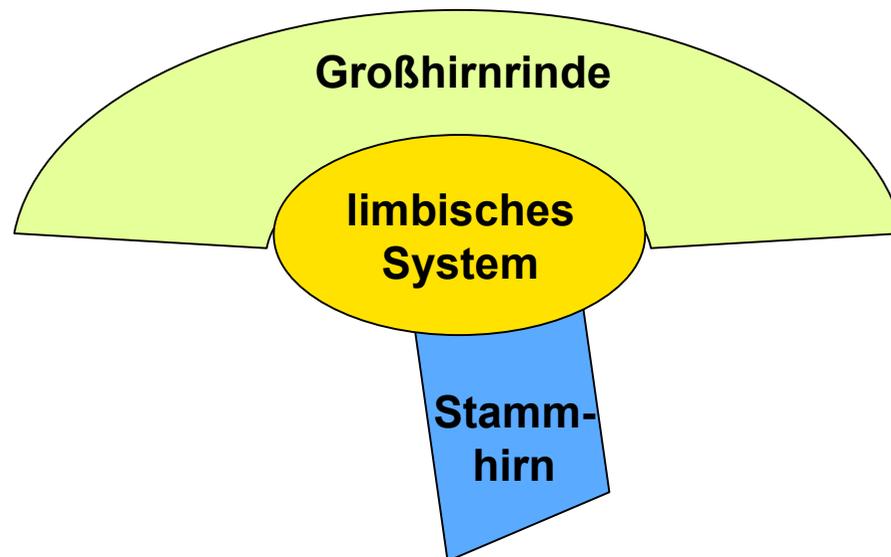
Er begrenzt uns einerseits, ermöglicht es aber gleichzeitig, dass die unsere Lebensenergie innerhalb dieser „schützenden Barriere“ (Sigmund Freud, 1914) frei fließen kann.

## Verletzungen im Fluss des Lebens



Belastungen (Stressoren: Mikrostressoren und Makrostressoren, z. B. Entwicklungs- und Schocktraumata) durchbrechen die schützende Befriedung des Lebensflusses.

## Belastungsreaktionen unseres drei-einigen Gehirns



### „menschliches“ Gehirn (Großhirnrinde/Neocortex)

Denken  
Bewusstes Erleben  
Sprache  
Analyse  
Planung  
Willkürliches Handeln

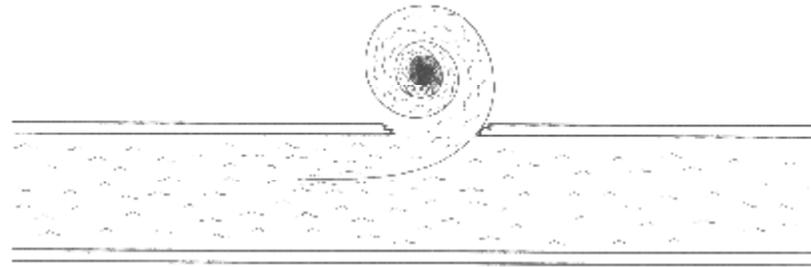
### „Säugetiergehirn“ (Hypothalamus/Thalamus/Kleinhirn)

Gefühle  
Stimmungen  
spontaner Ausdruck  
Anpassungsreaktionen

### „Reptiliengehirn“ (Stammhirn)

Reflexe (Beschleunigung oder Verlangsamung)  
Instinkte (Angriff, Flucht, Lähmung)  
Regelkreise zur Steuerung körperlicher Prozesse

## Verletzungswirbel



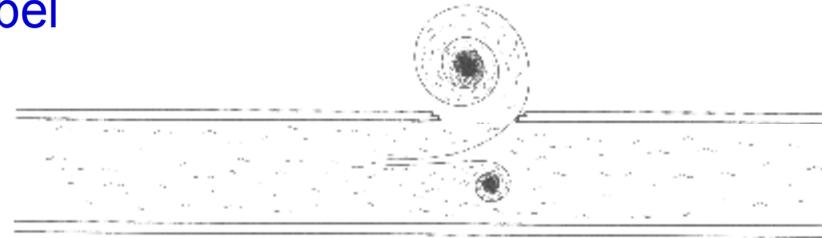
Unser Empfinden innerer Bewegung und gefahrloser Veränderung wird von Stressoren durchbrochen. Die schützende Barriere wird verletzt.

Bei starker Wucht der Reize entsteht ein „Verletzungswirbel“: Eine große Menge Lebensenergie bahnt sich blitzschnell und mit aller Macht ihren Weg durch die Bruchstelle.

In Konsequenz treten bis zu vier Reaktionen des Organismus auf:

- starke Erregung (Stammhirnsteuerung)
- psychophysische Kontraktion
- Dissoziation
- Erstarren (Hilflosigkeit)

## Heilender Gegenwirbel

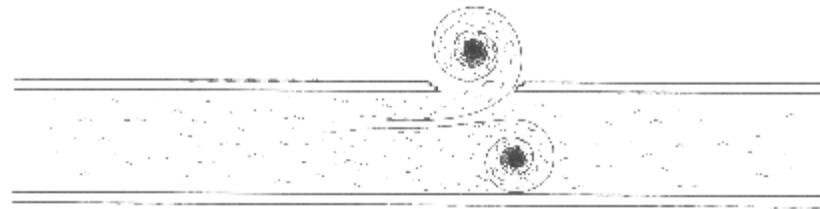


Zum Glück schafft die Natur, wenn wir sie nicht durch eine zu starke emotionale Überflutung oder die Vermeidung des Verletzungswirbels daran gehindert wird, eine ausgleichende Kraft.

Der heilende Gegenwirbel manifestiert sich „innerhalb“ der Ufer und im Fluss der täglichen Erfahrung.

Neben der „Verletzung“ entsteht Zugriff auf „Ressourcen“.

## „Einfrieren“ und „Auftauen“

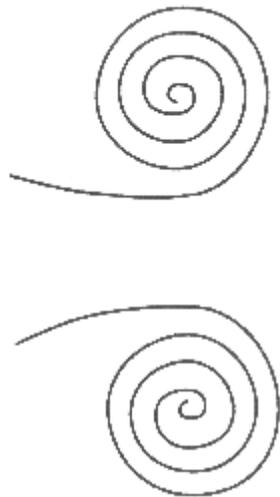


Wird diese heilende Gegenbewegung behindert, so dass wir im Zustand der Immobilität verharren und den Abfluss der Energie nicht zum Abschluss bringen können, kehren wir nicht zu einem Zustand eines dynamischen Gleichgewichts zurück.

Solche Energierückstände bleiben im Organismus gebunden und können sich verheerend auf Körper und Seele auswirken.

## Transformation

Peter A. Levine, 1998



Bei der Transformation bessern wir durch Umkreisen des Verletzungswirbels und des heilenden Gegenwirbels zunächst das beschädigte Ufer aus.

In der achtförmigen Umkreisung beider Wirbel bewegen wir uns zunächst im Einklang mit den Vibrationen der unstillen Oszillation, die diese entgegengesetzten Kräfte erzeugen und erleben so die Turbulenzen zwischen ihnen.

Wir beginnen das hin und her mit dem heilenden Wirbel und versichern uns der Ressourcen, die wir für eine erfolgreiche Transformation des Verletzungswirbel brauchen ...

# sense of coherence (SOC)

Aaron Antonovsky, 1997

Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

- Belastungen und Anforderungen Herausforderungen sind, deren Bewältigung sich lohnt (**motivationale Dimension**),
- die Stimuli und Widerfahrnisse des Lebens (in der äußeren Umgebung und in der eigenen Innenwelt) mit einer positiven Bedeutung versehen werden können (**Sinndimension**),
- einem Ressourcen zur Verfügung stehen bzw. diese erschlossen werden können, um den herausfordernden „Irritationen“ und „Verstörungen“ des Lebens zu begegnen (**Selbststeuerungsdimension**).

## Materialien

Kurzfilm: *12 Jahre* (Bezug: Studio FILM BILDER, Ostendstrasse 106, 70188 Stuttgart, [www.filmbilder.de](http://www.filmbilder.de)).

Kurzfilm: *Meine Eltern* (Bezug: Katholisches Filmwerk, Ludwigstrasse 33, 60327 Frankfurt a. M., [www.filmwerk.de](http://www.filmwerk.de)).

Antonovsky, A. (1997): *Salutogenese*. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag.

Levine, P. A. (1998): *Trauma-Heilung*. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren. Essen: Synthesis.

