Workshop Hans Neidhardt
2. Best-Practice-Konferenz
DFI 6. Februar 2021

Teaching „Ressourcen-Focusing“ (2)

1. Lebewesen sind selbstorganisierende („autopoietische“) Systeme, d.h. sie verfügen über die Fähigkeit zur Selbsterschaffung und Selbsterhaltung.
2. Ein menschlicher Organismus ist in seiner Selbstorganisation deutlich weniger durch genetische Programme limitiert als z.B. ein Pantoffeltierchen. Wir können (und müssen) uns schon vorgeburtlich an sich immer verändernde Umgebungsbedingungen anpassen. Wir können (und müssen) von Beginn an die Umgebungsbedingungen so beeinflussen, dass sie zu uns passen.
3. Diese Prozesse werden gesteuert durch das Streben nach Kohärenz, bzw. die Reduktion von Inkohärenz.
4. Die Kohärenz-Hypothese in der Neurobiologie:
   Das Gehirn verbraucht im Ruhezustand 20% Energie – das heißt: alle neurobiologischen Prozesse sind darauf ausgerichtet, Energie zu sparen. Wenn verschiedene Gehirnregionen (rechte/linke Hirnhälfte, Neokortex – Limbisches System – Stammhirn) inkohärent (d.h. in Konflikt - unstimmig) sind, steigt der Energieverbrauch gewaltig an. Deswegen die „Suche“ nach Kohärenz / Stimmigkeit / optimaler Zusammenarbeit der Hirnareale.
   Und natürlich wird hier das Gehirn nicht ohne Körper und Kontext gedacht („implying“!)
5. Die Kohärenz-Idee in der Salutogenese (Lehre von der Entstehung von Gesundheit):
   Der „sense of coherence“ (Aaron Antonovsky) ist zentral für die Entwicklung und Erhaltung von Gesundheit.
   Das Erleben von Kohärenz hat drei zentrale Aspekte: Verstehbarkeit (für wichtige Zusammenhänge der eigenen Lebenssituation), Handhabbarkeit (genügend Fähigkeiten, eine Situation bewältigen zu können) und Sinnhaftigkeit (Vertrauen, dass es sich lohnt, die Herausforderung einer Lebenssituation anzugehen).
   Kurz: wenn wir in dem, was wir jetzt tun, Stimmigkeit (Kohärenz) erleben, fördert das unsere innere Lebens-Kraft (Resilienz).
6. Ressourcen-Focusing:
   Dem Körper ermöglichen, aus sich heraus Kohärenz zu finden.
   Gendlin: „Der Körper impliziert den nächsten Schritt.“ (carrying forward).
   Gendlin: „Der Körper weiß, wie es richtig gewesen wäre.“
   Es geht gut weiter, wenn der Körper „ja“ sagen kann (Shift)

Inspirations-Quellen:

Franke, A. & Antonovski, A.: Salutogenese (Forum für Verhaltenstherapie 1997)
Gallen, M. & Neidhardt, H.: Das Enneagramm unserer Beziehungen (Rowohlt 1994), Kapitel 3 und 6
Hüther, G.: https://www.gerald-huether.de/free/Weihnachtsbotschaft_2018.pdf
Renn, K.: Magische Momente der Veränderung (Kösel 2016)