



DIE KUNST DER FRAGILITÄT

Wenn wir uns verändern wollen, müssen wir uns ganz darauf einlassen.
Wie uns Berührbarkeit dabei hilft, in den Strom des Lebens einzutreten.

VON CHRISTIANE VALERIE ELFERT
UND FALK KNÖPFEL

„Ich erlebe mich immer häufiger als zutiefst verzweifelt, hoffnungslos und hilfebedürftig.“ Die Dringlichkeit, die aus Franks Mail sprach, berührte uns. 52 Jahre, akademisch gebildet und beruflich gut situiert, erlebte er sich in seinem Vermögen, ein gutes Leben zu führen, als sehr begrenzt. Therapeutische Angebote hatte er viele Jahre in Anspruch genommen, ohne der Ursache seiner Verzweiflung auf die Spur zu kommen. Die Diagnose Depression mit ihren vielfältigen Aspekten war ihm vertraut. Jetzt wollte er etwas Neues versuchen. Und es sollte nichts mit Therapie zu tun haben. Frank war da-

von überzeugt, dass er erst die Ursache für sein Leiden finden müsse, bevor er ein besseres Leben führen könne. Wir hingegen hielten es für wenig wahrscheinlich, dass wir etwas entdecken könnten, was die Kolleg:innen zuvor nicht auch schon thematisiert hatten. Statt nach der Ursache zu forschen, fragten wir Frank, wovon er zukünftig mehr in seinem Leben haben wolle. Er nannte Verbindung und Nähe, Lebendigkeit und Gelassenheit. In unserem Modell, das wir ausführlich in „Die Kunst der Beobachtung“ (Praxis Kommunikation 03/2021) vorgestellt haben, beschreiben wir intrapersonelle, selbstorganisierende und dynamische Prozesse mithilfe von fünf Elementen und deren Wechselwirkungen (s. Grafik S. 53).

In der Check-Unit werden Status (Körpererleben) und Strategie von Moment zu Moment neu aufeinander abgestimmt. Bewährte Strategien schließen sich zu entlastenden Routinen, zu Gewohnheiten oder umfassenden Selbstregulationsprogrammen zusammen. Sie zeigen sich als Re-Aktionen mit geringen Freiheitsgraden. Mit Moves erfassen wir (mögliche) Variationen des Handelns, und mit Wahrnehmung die Wechselwirkungen zwischen dem äußeren Bereich (Umwelt) und dem inneren Bereich (Gedanken, Erinnerungen). Unter dem Quellcode verstehen wir eine Art spirituelle DNS, eine persönliche Kraft, die wir als Geschenk mit anderen teilen wollen. Eine Essenz, die uns mühelos mit Faszination und

Freude am Leben speist. Ähnlich dem Purpose, den Todd Kashdan als zentrale, sich selbst organisierende Lebensabsicht beschreibt. Beispiele für Quellcodes, die wir mit Klient:innen erarbeitet haben, drücken sich in Absichten aus, wie: Kraftvolle Hingabe mit dem Wissen um Endlichkeit, oder: Ich will (dich) verstehen, und (dir) Verstehen ermöglichen, oder: Ich erkenne und unterstütze dich in deinem Ausdruck.

Während des Coachingprozesses mit Frank war uns aufgefallen, dass er verschiedene Male mit großem Nachdruck äußerte, was er auf gar keinen Fall zu tun bereit sei. Damit bezog er sich sowohl auf vergangene Erfahrungen als auch auf Ideen für zukünftige Experimente. Er habe bereits versucht, Grenzen zu überschreiten, und keine guten Erfahrungen damit gemacht. Der Spielraum, den Frank uns eröffnete, war begrenzt. So fiel es uns keineswegs leicht, Hypothesen zu entwickeln, die weiterführten. Allmählich erkannten wir jedoch ein wiederkehrendes Muster. So schien sich Franks Ich-Gefühl sehr schnell in seinen emotionalen Werten oder Standpunkten zu „verhaken“. Sobald dies geschah, brach er jeden Versuch ab, mit dem eine neue Erfahrung möglich gewesen wäre. Und das tat Frank aus unserer

Sicht viel zu früh. In seinem rigiden Vorgehen, Veränderungen, die sein Ich-Gefühl betrafen, zurückzuweisen, verunmöglichte Frank sich berührbar, empfänglich und responsiv zu zeigen. Zusammen mit der Bereitschaft, sich auf Veränderungen voll und ganz einzulassen, bilden diese Aspekte die Kunst der Fragilität ab.

„Das Rätsel des Lebens ist kein Problem, was es zu lösen gilt, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt. Ein Vorgang, der nicht zu verstehen ist, wenn man ihn unterbricht. Wir müssen uns mit dem Strom des Vorgangs bewegen. Wir müssen in ihn eintreten. Wir müssen ihm folgen.“

(Jamis, DUNE)

Frank schaffte es auch mit unserer Unterstützung nicht, das zu erreichen, was er sich vorgenommen hatte. Wenn es Klient:innen gelingt, sich für die Kunst der Fragilität zu öffnen, dann ist sehr viel und auch Überraschendes möglich. Denn Berührbarkeit und Responsivität ermöglichen es uns, in einen Zustand erhöhter Empfänglichkeit zu wechseln. Dann

reagieren wir nicht mehr nur auf das, was uns zustößt, sondern wir bleiben absichtsvoll in Verbindung mit uns selbst und anderen. Dabei geht es uns um eine dynamische Balance, bei der wir Fragilität dann nutzen, wenn wir kraftvoll auf einer tieferen Ebene etwas verändern wollen.

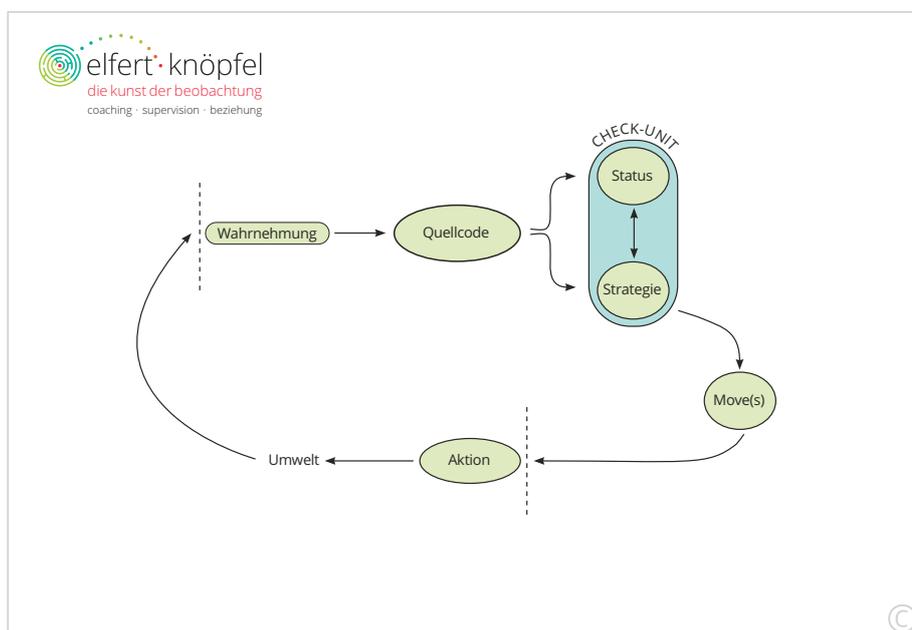
Helga (55) bemühte sich, ihre Tränen zurückzuhalten. „Immer frage ich mich, was ich tun muss, damit das Eis, auf dem ich gehe, nicht bricht.“ Ihre Tochter Ella (31) runzelte die Stirn: „Ich verstehe nicht, von welchem Eis du sprichst.“ Das Gespräch war auf einem Tiefpunkt angelangt. Wir saßen bereits seit zwei Stunden zusammen und erarbeiteten, wie Mutter und Tochter nach vielen Jahren des Kontaktabbruchs neue Perspektiven entwickeln konnten. Aus Ellas Sicht schaffte ihre Mutter es nie, ihre wahren Gefühle zu zeigen. Und wenn es schwierig wurde, weinte sie. Helga erinnerte sich. „Ich hatte häufig Streit mit deinem Vater. Nichts konnte ich ihm recht machen. Und wenn ihr beiden Zeit miteinander verbracht habt, habe ich auch nur gestört.“ Mutter und Tochter hielten sich aus, mehr war in diesem Moment nicht möglich. Helga und Ella zeigten alle Anzeichen von Erschöpfung. Lohnte sich die ganze Anstrengung überhaupt?

„Ella war schon als kleines Kind wütend und starrköpfig.“

Ella reagierte sofort: „Und du spielst mir ständig etwas vor, das macht mich wütend!“

Es schien, als sei der Strom des Lebens zwischen Helga und Ella vollständig zum Erliegen gekommen. Beide schützten sich und machten auf diese Weise jede Verbindung zueinander unmöglich.

Wir zeigten Helga und Ella Filmszenen, um ihnen dies zu verdeutlichen. In dem Pixar-Film „Alles steht Kopf“ steuert Freude mithilfe eines Schaltpults und der Unterstützung vier weiterer Emotionen (Kummer, Ekel, Angst und Wut) den Alltag der 11-jährigen Riley. Durch ein Unglück verliert Freude den Zugang zur



Steuerungszentrale und muss sich zurückkämpfen. Auf dem Weg trifft sie BingBong, einen bonbonfarbenen Elefanten, Rileys Fantasiefreund aus Kindertagen. In der Szene, die wir ausgewählt hatten, bemühen sich Freude und BingBong mithilfe des Raketenwagens, den Abgrund der vergessenen Erinnerungen hinter sich zu lassen. Vergeblich! Je länger sie sich dort aufhalten, umso mehr wächst die Gefahr, dass sie verblässen und sich auflösen. Freude und BingBong schaffen es gemeinsam nicht, die hohe Klippe, die über ihnen aufragt, zu erreichen. Dafür ist BingBong zu schwer. Erst als er – von Freude

unbemerkt – abspringt, bekommt sie den Auftrieb, den sie braucht, um sicher auf der Klippe zu landen.

Ella weinte. Intuitiv verstand sie die Szene sofort. Sie ahnte, dass sie etwas loslassen musste. Für uns repräsentierte BingBong ein „Wahrheitsprogramm“, das Ella von Kindheit an dabei unterstützt hatte, herauszufinden, wann ihre Mutter wahr sprach und wann nicht. Das hatte ihr lange Zeit Sicherheit und Orientierung gegeben, verhinderte aber zugleich die Verbindung zu ihrer Mutter.

In dem Film „1917“, der sich auf das gleichnamige Jahr bezieht, rennt der britische Soldat Schofield während eines Angriffs über das Schlachtfeld, um eine wichtige Nachricht zu überbringen. Im Gesicht des jungen Man-

nes spiegelt sich Panik wider. Trotzdem kehrt er nicht um, weicht den Angriffen aus und läuft weiter, bis er sein Ziel erreicht hat. Das war die Filmszene, die wir für Helga ausgewählt hatten.

Wir hatten beim Zuhören den Eindruck, dass sie im Umgang mit Mann und Tochter ständig darauf achtete, keine Fehler zu machen. Wie der Soldat Schofield auf dem Schlachtfeld

Wie ein Soldat auf dem Schlachtfeld wick Helga Mann und Tochter aus.

wick Helga Mann und Tochter aus, immer in Sorge, angegriffen zu werden.

Zu erfahren, dass sich ihre Mutter selbst oftmals als schreckensstarr erlebt hatte, war für Ella neu und überraschend. Und Helga verstand, dass ihre Tochter BingBong gebraucht hatte, um die unklaren Signale ihrer Mutter deuten zu können.

Beide zeigten sich berührt. Ihre Gefühle füreinander waren bisher an einen festen Standpunkt oder Referenzpunkt gebunden. Bei Ella war es BingBong und die Überzeugung, dass ihre Mutter sie täuschte. Und bei Helga war es der erlebte Schrecken, der Versuch zu überleben, und das Gefühl ausgeschlossen zu sein. Wie Freude im Film konnte Ella von BingBong Ab-

schied nehmen und die Verbindung zu ihm auflösen. Und Helga fühlte sich erleichtert, dass Ella verstand, was sich wirklich in ihr abspielte. Das gab ihr die Möglichkeit, Ellas Bemühen anzuerkennen, den „Ausweichbewegungen“ ihrer Mutter einen Sinn zu geben.

Durch ihre Berührbarkeit, Empfänglichkeit und Responsivität füreinander gelang es beiden ein neues Verständnis von Welt, von Realität und von ihrem Leben in Beziehungen zu bekommen.

Sechs Monate später schrieb uns Helga nach einem Besuch bei Ella: „Wir sind gemeinsam gewandert,

haben einen Ausflug nach Frankfurt gemacht und abends die Tage mehrmals mit einem leckeren Essen ausklingen lassen. Es war eine sehr entspannte Atmosphäre, und wir sind sehr glücklich darüber.“ ■



Christiane Valerie Elfert und Falk Knöpfel inspirieren als Coaches, Supervisoren, Mediatoren und Trainer in Münster. www.elfertundknoepfel.de