

Inhalt

Einleitung	13
Warum sich ein Weiterlesen lohnt	15
Für wen dieses Buch ist	17
Wo dieses Buch seinen Anfang hat	18
Wie das Buch aufgebaut ist	20
Wie das Buch gelesen werden sollte	21
Grafiken und Zeichnungen	22
Sprache und Wortkonstruktionen	24
Perspektivenwechsel ermöglichen	25
Sinn-Puls zum Sinnieren	25
Mini-Ini für das Miteinander	26
Wort-Bilder und -Geschichten konstruieren Wirklichkeiten	27
Praxisbezogene Modelle, die für das Miteinander hilfreich sind	27
Systemisches Resonanz- und Dialogmodell (SyMeTA)	28

Teil A Zur Orientierung: Existenz und Stress – ein sensibles Duo

1 Wir sind lebendige Systeme	37
1.1 Existenz bedeutet Dasein	37
1.2 Haltungen und Verhalten im professionellen Kontext	42
1.3 Was wir unter Resonanz verstehen	43
2 Stress hat viele Facetten	45
2.1 Wenn der Alltag abhandenkommt: Stress und seine Folgen	45
2.2 Lebens- und Stressnetzwerke: Landkarten und Topografien	48
2.3 Stressreaktionen sind vielfältig und komplex	49
2.4 Alltag einordnen – kleinste Zeichen wahrnehmen	50
2.5 Kinder, Jugendliche und junge Menschen – eine besondere Perspektive	51
2.6 Alltag meistern – kleinste Schritte erkennen und gehen	57
2.7 Leben ist Bewegung in Phasen, Energiezonen und zwischen Grenzen	60

3	Systemische Überlegungen	65
3.1	Systemnetzwerk Mensch im Überblick	66
3.2	Systemisches Wirkgefüge	69
3.2.1	Impulse aktivieren Resonanzen	70
3.2.2	Impulskontinuum: Rückmeldungen und Feedback differenzieren	71
3.3	Die Zeit – eine besondere Dimension	72
3.3.1	Topografie der Zeit – Dimensionen nutzen	73
3.3.2	Querschnitt und Längsschnitt – zwei Betrachtungsdimensionen im Zeitverlauf	74
3.4	Zeitraum, Takt und Zeiterleben	75
3.4.1	Rhythmus des Lebens	76
3.4.2	Aktivitätsrhythmen	77
3.4.3	Zeit und Zeiträume nach existenziellem Stresserleben	78
3.5	Transgenerationale, epigenetische Langzeitperspektiven	79
3.6	Herausforderungen für professionell Unterstützende	81
3.7	Systeme: Strukturen, Verbindungen, Wirksamkeit, Wirkungen und Ergebnisse ...	85

Teil B Jeder Mensch ist ein offenes System

4	Menschen haben einen Körper – Menschen sind ein Körper	91
4.1	Entwicklung des Gehirns und Organisationsachsen der Gehirnregionen	92
4.1.1	Die erste Strukturachse des Gehirns: von hinten nach vorne	93
4.1.2	Die zweite Strukturachse des Gehirns: von unten nach oben	93
4.2	Die Brücke zum Innen (Ich-Innen): der Organismus und seine Netzwerke	96
4.2.1	Hierarchie ist nicht gleich Hierarchie – der Organismus hat eigene Strukturen	97
4.2.2	Der menschliche Organismus in Zahlen – Netzwerke der Hochgeschwindigkeiten	98
4.2.3	Zeit und Geschwindigkeit	99
4.2.4	Oszillation, Rhythmen und Frequenzen des Gehirns	100
4.2.5	Zeitintervalle des Gehörs	101
4.2.6	Geschwindigkeit des Blutes – Reaktionszeit zwischen Körper und Gehirn	101
4.2.7	Erkenntnisse und Zahlenwerk für die praktische und professionelle Arbeit	102
4.3	Körperbau: Skelett – Muskulatur und andere Verbindungen	108
4.4	Der verleiblichte Organismus: Embodiment	109

5	Das Gehirn mit seinen Systemelementen	111
5.1	Elemente, Aufbau, Topografie und Anatomie des Gehirns	111
5.1.1	Kleinhirn (Cerebellum) und Hirnstamm	112
5.1.2	Limbisches System: neuronales Verbundsystem und Umschaltzentrale für Emotionen und Empfindungen	114
5.1.3	Thalamus: Tor zum Bewusstsein	114
5.1.4	Großhirn (Neocortex) und präfrontaler Cortex: Informationsspeicher und Regiestelle für Planung und komplexe Angelegenheiten	115
5.2	Neuro-endokrinologisch-immunologische Querverbindungen im Körper	116
5.3	Cortisol und Stressreaktionen	118
5.4	Rolle der Versorgungssysteme für neuronale Prozesse	119
5.5	Stoffwechsel und Verdauung	119
5.6	Gliazellen, Versorgungsfunktionen hinter der Bühne	120
6	Polyvagalkomplex: neuronale Verbindung des Organismus zum Gehirn	123
6.1	Zusammenfassender Überblick zum autonomen Nervensystem (ANS)	123
6.2	Das Polyvagalsystem im toxischen Stress	126
7	Schaltzentrale für Leben und Lernen: das Gehirn	127
7.1	Netzwerkkommunikation: Aktivität und Vitalität	129
7.1.1	Verbindungslänge und Zeit	130
7.1.2	Neuronale Orchestrierung – Zusammenspiel von Zellverbünden	131
7.1.3	Plastizität	131
7.2	Perineuronale Netze (PNNs)	132
7.3	Wiedererinnern und Orientierung	132
7.4	Speicherprozesse – holistisches Abspeichern in Netzwerkstrukturen	133
7.5	Synchronisation und Orchestrieren sind Schlüsselfunktionen	134
7.6	Die Suche nach dem »Leader«	135
7.7	Alt und neu arbeiten zusammen – Endkontrolle durch die ältesten Netzwerke	135
7.8	Präfrontaler Cortex im akuten Stress	136
7.9	Transfer zu existenziellen Stresserfahrungen	136
8	Sinne – die Brücke zum Ich-Innen	139
8.1	Basissinne und Tiefenstruktur	139
8.2	Entwicklung der Körpersensibilität und Kernstabilität	141
8.3	Die Haut – Grenze zur Umwelt	144
8.4	Außensinne – Übergang zwischen Außen und Innen	146
9	Neurokohärenz – nur das Bestehende und das Verbundene kann aufgelöst werden	153
10	Orientierung, Fundament des Seins	159
10.1	Orientierung – Grundlage gemeinschaftlichen Lebens	159
10.2	Orientierung lebenspraktisch und konkret: Was passiert, wenn wir uns orientieren?	161
10.3	Ausgangspunkt für das Sein und spätere Bewusstsein ist die Körperstabilität	163

10.4	Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung über das Erfahren und Erkunden der eigenen Körperlichkeit	165
10.5	Orientierung im peripersonalen Bezug – ich und die anderen Menschen im dynamischen Geschehen von Raum und Zeit	168
10.6	Intuitive Bewusstseinsprozesse während der Orientierungsphase	172
10.7	Intuition – Entscheidungshilfe zwischen Instinkt und Intellekt	173
10.8	Orientierung und Sprache: Meiden Sie rosa Elefanten!	176
11	Exkurs: Analoge Wahrnehmung versus Verarbeitung digitaler Informationen	179
12	Bewusstsein und Kognition – vom Verstehen	183
12.1	Verstehbarkeit wozu?	184
12.2	Wie wird Verstehbarkeit generiert?	184
12.3	Entwicklung und Reifung: Bewusstheit und Verantwortung	186
12.4	Bewusstsein und Bewusstheit	187

Teil C Begegnungsräume beschreiben: Ich und Du – zwei Systeme im Miteinander

13	Grenzen der Integrität – Ich-Innen trifft Du-Außen	191
13.1	Grenzerfahrungen sind lebenslang gespeichert	193
13.2	Was ist eine Grenze?	194
13.3	Grenzen aktiv entwickeln	198
13.4	Schutzhüllen des Menschen – Grenzen der menschlichen Integrität	201
13.5	Ich-Innen	202
13.6	Wesenskern, Würde und »Da.Seins-Recht«	203
13.7	Äußere Grenze der Integrität – Ich-Außen	205
13.8	Grenzen und »Be-Grenzungen« – erweiterte Perspektiven	209
14	Interaktionsformen: Begegnung, Kontakt und Berührung	211
14.1	Begegnungen bedürfen mehrfacher Synchronisation	212
14.2	Synchronität: Timing und Qualitäten zwischenmenschlicher Ver-Bindungen	213
14.2.1	Timing, der richtige Moment im richtigen Augenblick	214
14.2.2	Kontaktaufnahme, eine große Aufgabe für Betroffene	215
14.3	Kontakt zweier Menschen	216
14.4	Berührung beginnt an der Grenze zum Nahraum	218
14.5	Vertrauen und Sicherheitsbedürfnis	219
14.6	Berührung braucht Ver-Bindung	221
14.7	Lust und Last der Empathie	224
14.8	Komplexe systemische Kommunikation: Begegnung ist mehr als Sprache	225

15	Geometrie und Architektur von Beziehungen	229
15.1	Räumliche Ausrichtung – Basis der Orientierung	229
15.2	Distanz und Nähe – weg von, hin zu	230
15.3	Beziehungsarchitektur: Positionen und Status in Begegnungen	233
16	Bewegung und Übergänge sind Teil des Lebens, Überraschungen oder Überwältigungen	239
16.1	Lebensphasen und Sozialisationsbedingungen – Adoleszenz	239
16.2	Kinder und Jugendliche in teilstationären und stationären Einrichtungen	240
16.3	Stabil ist nicht gleich stabil – Chaos schlägt Perfektion	241
16.4	»Ein gewisser Hang zur Unordnung liegt in der Natur des Lebens«	242
16.5	Veränderung als Lebensaufgabe – Chaos einordnen und Strukturen wahrnehmen	247
16.6	Autopoiese	249
16.7	Bilanzungleichgewichte durch Mikroreaktionen ausgleichen	250
17	Autonomie und Souveränität	251
17.1	Souveränität und Autonomie entwickeln	253
17.2	Souveränität und Autonomie nach existenziellen Stresserfahrungen	258
18	Bindung und Ver-Bindung – Entwicklungen erleben	259
18.1	Bindung	259
18.2	Ver-Bindungen zwischen Menschen gestalten	262
18.3	Verantwortung für Ver-Bindungen übernehmen	268
19	Systemisches Kohärenzgefüge – Basis des Lebens	273
19.1	Gibt es die Balance und die Kohärenz?	274
19.2	Kohärenz und Balance sind vorübergehend	275
19.3	Systemisches Kohärenzgefüge – ein Mosaik des Lebens	275
19.3.1	Ganzheitliche Dimensionen systemischer Kohärenz in Etappen aufgefächert	276
19.3.2	Systemisches Kohärenzgefüge im Alltag	278
19.4	Sisyphusarbeit Balance – Zustand im Augenblick	280
19.4.1	Autonome körperliche Reaktionen sind aktiv	281
19.4.2	Vorhersehbarkeit und Bekanntes spart Energie	282
19.4.3	Unbekanntes und Neues ermöglicht Überleben	282
19.5	Für die innere Balance gibt es keine Waage	283
20	Erwartung, Empfindung und Emotion	285
20.1	Wertschätzung, Lob und Würdigung: Rückmeldungen im Alltag	285
20.2	Empfindungen und Emotionen: Resonanzen in der Ich-Innen-Welt	289
20.3	Bedürfnisse spüren – Wünsche äußern	290
20.4	Die Kohärenz gerät ins Wanken und aus den Fugen	292

Teil D Störimpulse identifizieren: Gefahr und Bedrohung von und durch Menschen

21 Toxische Bedingungen	295
21.1 Toxische Beziehungen	298
21.2 Benutzen und benutzt werden in der Eltern-Kind-Beziehung	299
21.3 Dimensionen existenzbedrohender und traumatischer Erfahrungen	302
21.4 Scham und Beschämung	306
21.5 Exkurs: Der Beschämungskreislauf und die Frage nach Ressourcen als versteckte Gefahr	309
21.6 Zwangskontexte – Kontakte in potenziell toxischen Begegnungsräumen	310
21.7 Existensieller Stress in Kontexten von Organisation und Gesellschaft	311
21.7.1 Gesundheit als betriebliche Aufgabe	312
21.7.2 Gesellschaft, Organisation	313
21.7.3 Arbeitsfelder im Wandel	313
21.7.4 Kontext Organisation	314
21.7.5 Kontext gesellschaftliche Rahmenbedingungen	315

Teil E Stressphänomene in der Gegenwart: Details und Reaktionsketten

22 Stressformen differenzieren	319
22.1 Aktivierungsprozesse sind Teil des Lebens	323
22.2 Stressprofil: Alltagsstress	324
22.3 Alltag, Ahnung und Alarm – Anbahnung von Veränderung	325
22.4 Etappen im Alltagsstress	327
22.5 Situativer Stress und Gehirnfunktionen	331
22.6 Orientierungsnetzwerke im Stress	333
22.7 Irritation und Stress durch fehlende Kernstabilität	335
22.8 Neurobiologie in der praktischen Anwendung	339
22.9 Gedächtnislandkarten ermöglichen Verbindung mit anderen Menschen	340
22.10 Verhalten und Handeln: Parasympathische Bremse lockern oder nicht?	343
22.11 Orientierung in der Situation zum eigenen Aktivierungslevel (Modus)	344
23 Verhaltensreaktionen im Stress	347
23.1 Stabil und elastisch: Stabi-Lastik	348
23.2 Stress: existenziell und toxisch	350
23.3 Entkopplung als existenzsicherndes Not- und Schutzprogramm	353
23.4 Fragmentierung des Kohärenzgefüges	354
23.5 Finales Funktionieren: eine Überlebensreaktion	359

23.6	Orientierung und Menschen mit existenziellen Stresserfahrungen	360
23.7	Dauerstress: wenn das Kontrollbedürfnis an Komplexität scheitert	361
23.8	Anpassungsphase, Regeneration und nächste Balance	363

Teil F Systemische Kompetenzcollage

24	Handlungsräume erweitern – Haltungen weiterentwickeln	369
24.1	Dimension Zeit – Phasen der professionellen Beziehungsgestaltung	369
24.2	Dimension systemische Kompetenzfelder	372
25	Vorüberlegungen – Ausgangssituation wahrnehmen	379
25.1	Kompetenzbereich im Fokus – Unterschiede und Synchronisation	380
25.2	Erlebnisrahmen der Begegnung	381
25.3	Persönlichkeiten treffen aufeinander	381
25.4	Kompetenz zur Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit	383
25.5	Zeitgefühl und Auswirkungen	384
25.6	Persönliche Lebensfelder und psychosoziale Lebenssituation	384
25.7	Lebensgeschichtliche Faktoren	385
26	Vorbereitung auf das erste Zusammenkommen	387
27	Erster Termin und erste Begegnung	393
27.1	Orte des Zusammentreffens	395
27.1.1	Kontakte in Organisationen	395
27.1.2	Besonderheit: Begegnungen bei Hausbesuchen	397
27.1.3	Situation in begleiteten Wohnformen	399
27.2	Schutz und Stabilität fördern	400
28	Annäherung und nächste Schritte	407
28.1	Kompetenz im Fokus – vorhanden und verbunden?!	409
28.2	Da.Sein – Erschütterungen des Lebens ausgleichen	410
28.3	Kennenlernen und vertraut machen	412
28.4	Kompetenzdialoge des Lebens führen	414
28.5	Rückmeldung und Feedback	416
28.6	Mal so, mal so, mal so ... Leben ist Unterschied	419
28.7	Stufen der Regulation einführen, vertiefen und einordnen	420
28.8	Leben in Phasen – Stresserleben normalisieren statt dramatisieren	421
28.9	Nano der Zwerg	423
29	Vor-Krisen: Zeit zur Präparation	425
29.1	»Autopilot« versus aktive Abgrenzung – aktive Präparation	426
29.2	Notfallvorsorge in Organisationen	428
29.3	Exkurs: Neurokohärenz ermöglichen, das Verbindende gestalten	431

30	Krise und Chaos	439
30.1	Betrachtung von Krisen in unterschiedlichen Zeitfenstern	439
30.2	Krisenphänomene unter der Lupe betrachtet	445
30.3	Aus der Ohnmacht über Beweglichkeit zur Ermächtigung	451
30.4	Überraschungsimpulse ermöglichen Bewegung und Veränderung	452
30.5	Krise ist die Phase der Entscheidung – würdevolle Beendigung ermöglichen	456
31	Vertiefung und Lernpartnerschaft	459
31.1	Kompetenz im Fokus: Erweiterung und Ergänzungen	461
31.2	Arbeitsform Pendel-Dialog: Verhalten – Wirkung/Konsequenz – Verantwortung	462
32	Abschied und nachgehende Resonanz	473
32.1	Kompetenz im Fokus: Balance und Stabilität	474
32.2	Impulse für den eigenen Ressourcenpool	476
32.3	In Balance bleiben und kommen: Selbstfürsorge beginnt bei sich selbst	478
32.4	Nachgehende Resonanzen	479
32.5	Anregungen für kollegiale Begleitung	480
33	X Schritte zurück	483
34	Übergänge und Abschiede – wo dieses Buch sein Ende findet	485
 Literatur		487
Abbildungsverzeichnis		493
Danke		497
Kontakt und Informationen zu den Autoren		498