

Auszüge aus den Vorträgen zum Abschluss der Ausbildung zur Systemischen Coach und Beraterin (SE) von Frau Gertrud Anzenberger, Frau Ingrid Koßin, Frau Cordula Reuter und Frau Hildegard Wansorra vorgetragen am 28. Oktober 2011.

„Ausschlaggebend für meinen Entschluss mit dieser Ausbildung in Systemenergetik zu beginnen, war, dass ich im Kontakt mit meinen Yogaschülern immer wieder (...) damit konfrontiert war, dass Schüler Erwartungen an das Yoga und mich als ihre Lehrerin hatten und Unterstützung suchten, die ich und das Yoga ihnen nicht geben konnten.

Das zentrale am Yoga sind die Marmas, vitale Orte am menschlichen Körper, die biopsychosozial betrachtet werden. Das zentrale an der Systemenergetik sind die Fähigkeiten, die Herr Dr. Strauss als biopsychosozial definiert hat. Das spannende und faszinierende war für mich die gegenseitige Befruchtung und Ergänzung, aber gerade nicht die Vermischung und damit auch Verwässerung und Reduzierung der Komplexität und Schärfe beider Systeme.

Das Wissen um die Emotionen, ihre Dynamik, ihre Erscheinungsformen, das ich in der Systemenergetik finde, ist ein starkes Orientierungsraster für mich geworden.

Das Wissen, dass sie sich gegenseitig begrenzen und letztlich zu meinem Schutz da sind, hat auch den unbeliebteren Emotionen ihren Schrecken genommen und eine neutralere entspanntere Haltung zu diesen ermöglicht.

Der Platz, von dem aus ich mein Leben anschau habe sich verändert, das in Worten auszudrücken finde ich schwer: Die Qualität und Intensität des Erlebens ist stärker, andererseits fühle ich mich aber auch als entspannter Beobachter, nicht als Opfer, sondern als Akteur mit dem Vertrauen darauf, dass ich die Aufgaben, die das Leben mir stellt bewältigen kann, auch deshalb, weil die Emotionen dosierbar sind. Die gesamte Ausbildungszeit habe ich natürlich auch gearbeitet und meine Schüler mit systemenergetisch geprägtem Blick beobachtet. Eigentlich weiß ich nicht so genau, was ich da jetzt anders mache, aber interessanter Weise erlebe ich diese Situation nicht mehr, dass ich das Gefühl habe, ich kann meinen Schülern nicht gerecht werden.“

(Frau Gertrud Anzenberger)

„Was habe ich denn nun in den letzten 5 Jahren hier am Institut gelernt?

Zum einen hab ich mich kennen – gelernt. Ich war und bin sozusagen auf einer Reise zu mir selbst. Ich hab' gelernt, dass es mich reicher macht, wenn ich auf meine Emotionen und Gefühle achte, sie da lasse, wertschätze und wertschätze. Wie viel weniger anstrengend es ist, als immer alles unter Kontrolle zu haben. Ich habe gelernt, dass ich Resonanzen habe. Und auch, dass sie wertvoll sind. Ich hätte früher nie gedacht, dass der berühmte erste Gedanke doch wirklich so wertvoll ist. Dass Resonanzen auch ganz augenscheinlich verrückte Dinge sein können. Dass man in der Beratung Resonanzen zulassen darf, die einen erstmal im Moment als sehr unpassend erscheinen. Aber mit meinen Resonanzen kann ich die Klienten unterstützen. Ich habe gelernt dass Symptome eigentlich Fähigkeiten sind, die es gilt zu entschlüsseln, weil die Coachees diese ihre Fähigkeiten eben nur in dieser Form leben können.

Ich weiß, dass ich eine große Verantwortung in der Beratung habe und ich habe großen Respekt davor. Ich merke, wie mich bei manchen neuen Klienten die Angst überkommt. Ich versuche dann, sie (die Angst) und damit mich ernst zu nehmen und frage mich: wie geht es mir jetzt? Eine der schwierigsten Fragen überhaupt, wie ich finde. Auch die Klienten sind regelmäßig überrascht, wenn ich sie das frage. Oder die Frage: was brauchen Sie heute von mir? Oft kommt die Standardantwort: Gute Frage!

Ich freue mich, dass ich diese Ausbildung machen durfte, ich bin stolz auf mich, dass ich es geschafft habe, so viel an mir zu arbeiten und möchte mit dem bereits erlernten und dem noch zu lernenden dazu beitragen, dass das Unternehmen, in dem ich arbeite, noch mehr menschlicher wird.“

(Frau Inge Koßin)

...

„„Auf der Suche nach der Melodie unseres Lebens, sind die Fähigkeiten die Töne.“

Mit diesem Satz von Dr. Heinz Strauß möchte ich Sie alle ganz herzlich begrüßen.

Auch ich war auf der Suche, als ich im Oktober 2006 hier ans Institut kam.

Ich war auf der Suche nach einer persönlichen Weiterentwicklung, die mir auch beruflich von Nutzen sein könnte. Eine bedeutsame Rolle spielte hierbei für mich die Grundfähigkeit des Nehmens.

Unterstützt, sie weiter zu entfalten, wurde ich u. a. auch von meinen KlientInnen, mit denen ich diese Fähigkeit mit entfalten durfte sowie von der Selbsterfahrungsgruppe und der Supervisionsgruppe, in denen ich lernte, mir Raum zu nehmen um mich mitzuteilen. Besonders half mir dabei die Wertschätzung, welche in der Systemenergetik durch die Arbeit mit den aktiven Resonanzen liegt. Durch die Achtsamkeit meiner Kollegen und Kolleginnen wurde ich hier mutiger. Durch das Wahrnehmen meiner eigenen aktiven Resonanzen begann ich mir mehr zu vertrauen und konnte mich auch so leichter mitteilen. Daraufhin erkannte ich, dass der Ton der Grundfähigkeit Lassen, mit vielen Freiheitsgraden gelebt, selten bedeutet den Andern machen zu lassen und sich selbst zurückzuziehen, aufzugeben, sondern, dass es zum Lassen mit vielen Freiheitsgraden einen eigenen Standpunkt braucht. Dadurch entsteht Freiheit.

Durch diese Erkenntnis hat sich nochmals was entfaltet. In mir ist es ruhiger geworden.

Und ich hätte nicht für möglich gehalten, dass mir die Systemenergetik und das Leben an sich mal soviel Freude machen würden.“

(Frau Cordula Reuter)

„In meinem Beruf als Ergotherapeutin war es mir wichtig, die Systemenergetik mit hinein zu bringen und beides miteinander zu verknüpfen. Erwähnen möchte ich an dieser Stelle einen Prozess mit einer Klientin in meiner Arbeit. Diese hatte einen Schreibkrampf entwickelt und musste wieder lernen ein gutes nicht verkrampftes Halten beim Schreiben sowie in anderen Situationen in ihrem Leben zu erlernen.

In diesem Prozess war ich gefordert Halten als Fähigkeit vorzuleben. Dadurch konnte sie die Fähigkeit des Lassens entfalten. Gegen Ende des Prozesses war es ihr wieder möglich wesentlich entspannter zu schreiben und einen Zugang zu ihren Emotionen Trauer und Freude zu bekommen.

Mir wurde deutlich, wie sehr der Prozess mit dieser Klientin auch mit mir zu tun hatte. Ich war immer wieder gefordert, mich mit meiner eigenen Wertschätzung auseinanderzusetzen.

Beim Vorbereiten dieses Vortrags habe ich mir noch mal die Frage gestellt, was für mich die Systemenergetik bedeutet.

Sie ist wie ein Schatz, den ich immer mit mir trage und nicht mehr verlieren kann. Dieser Schatz gewinnt an Leuchtkraft, sobald ich ihn anwende, benutze. Aber ich muss ihn pflegen, indem ich meine eigene Resonanzfähigkeit ernst nehme, nutze, und weiter ausbaue. Dann beginnt er seine wahre Kraft zu entwickeln. Zu wissen, dass ich meinen Resonanzen vertrauen kann, hat eine große Bedeutung für meinen Alltag.

Das spannende dabei ist, dass dieser Schatz gepflegt, benutzt werden will. In dieser Schatzkiste habe ich mein Wissen im Laufe der Ausbildungszeit gesammelt. Von außen ist dieser Schatz schlicht, fast ein bisschen unscheinbar. Auch wenn dieser Schatz vorher schon teilweise in mir vorhanden war, habe ich diesen erst verstehen und begreifen müssen.“

(Frau Hildegard Wansorra)