

Autonomie – Raum für ein selbstbestimmtes Leben

Grundlagen des Autonomietrainings



„Letztendlich können wir Erfüllung und unsere wahre Identität nur finden, wenn wir unsere eigene Seele als Bezugspunkt nehmen und nicht äußere Dinge.“

Die Problematik

Für Gesundheit, für Beziehungen und Partnerschaft ist es entscheidend, sich gegenüber Erwartungen und Anforderungen von außen gesund abgrenzen zu können - anstatt in einem "vorausseilenden Gehorsam" sich diesen Erwartungen zu unterwerfen. Das Autonomietraining (nach Dr. Ero Langlotz auf Basis der systemischen Selbstintegration) ermöglicht den Zugang zum „Eigenen“ und stellt eine gesunde Distanz zum „Fremden“ her.

Im systemischen Autonomietraining wird deutlich, dass die Fähigkeit zur Abgrenzung oftmals durch ein „unbewusstes Abgrenzungsverbot“ blockiert ist. Häufig befinden sich Menschen im Raum des Gegenübers oder stellen den eigenen Raum zur Verfügung. Diese verwirrende Symbiose verhindert die Selbstverbindung und den Zugang zum „Eigenen“. Diese Blockade kann durch Rollenspiel (Aufstellungsarbeit) bewusst gemacht und spielerisch gelöst werden!

Das Grundkonzept

Autonomie (Selbst-Bestimmung) erfordert:

- gesunde Distanz (Abgrenzung) gegenüber Anderem, Fremdem
- einen eigenen inneren Raum,
- Verbindung mit dem Eigenen (Werte, Wahrnehmung, Gefühle, Bedürfnisse)

Das ermöglicht:

- **Erkennen von „fremden“ Einflüssen** (Erwartungen, Anforderungen, Macht, Manipulation, Abhängigkeit, Dogmen, Ratschläge)
- wahrnehmen der eigenen **Gefühle und Bedürfnisse**
- das Installieren eines „**inneren Maßstabs**“ für Orientierung und Haltung
- **Eine gesunde Distanz** und Lösung von symbiotischen Beziehungen
- die für „**richtige**“ **Entscheidungen/Verhalten** notwendige Stimmigkeit
- das **Erschließen des eigenen Potenzials** und der inneren Kraft
- aus der Ohnmacht (Resignation) in die **Selbstbestimmung**, in aktives Handeln gehen
- mehr **Gelassenheit** und **Achtung** für sich selbst und andere.



- Stress- und Burnout-**Prävention** durch Vermeidung von Überidentifikation
- Steigerung der **Beziehungs-, Konflikt- und Teamfähigkeit**

Das Autonomie-Programm

Fakt 1

Jeder Mensch hat ein tiefes Bedürfnis nach mehr Selbstbestimmung, Würde und innerer Freiheit (Selbstachtung, Selbstwert, Lebensfreude)

Fakt 2

Wenn dieses Bedürfnis, diese Kraft nicht gelebt werden kann, wenn sie unterdrückt wird, dann wird sie zerstörerisch, richtet sich nach „innen“ gegen sich selbst – oder nach „außen“ gegen andere.

Fakt 3

Autonomie gehört zu sozusagen zu unserer „Grundausstattung“ und ermöglicht uns den Zugang zu unserem Potenzial und damit zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben.

Warum ist es dann so schwierig ein selbstbestimmtes Leben zu führen?

Fakt 4

Autonomie scheint zunächst einem weiteren Grundbedürfnis – dem nach Nähe und Zugehörigkeit – zu widersprechen.

Dieses bewirkt, dass ein Kind sich an seinen Eltern orientiert, sie nachahmt, sich an ihre Überzeugungen und Bedürfnisse anpasst, manchmal bis zur völligen Übereinstimmung, bis zur Verschmelzung. Das Kind unterdrückt seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse, überträgt dies auf sein gesamtes späteres Leben und findet nicht spätestens in der Pubertät eine Ablösung von den Eltern statt entwickelt sich ein Symbiose-Programm, das die Entwicklung von Autonomie verhindert.

Fakt 5

Autonomie erfordert die Unterscheidung von Eigenem (E) und Fremdem (F). Eine **gesunde Distanz** gegenüber fremden Erwartungen und Forderungen.

Diese gesunde Distanz erfordert eine **Abgrenzung**::

- Einnehmen des **eigenen inneren Raumes**
- Die **Verbindung mit dem Eigenen** (Verbindung mit meinem Selbst, meinen eigenen Wahrnehmungen, Werten, Gefühlen und Bedürfnissen)

Fakt 6

Unser Autonomieprogramm ist gestört!



Zwei gegensätzliche, unbewusste Programme steuern unser Verhalten.
Das **Symbiose-Programm blockiert das A-Programm** (dominiert es).

Das Symbiose-Programm

Das Symbiose-Programm verursacht:

- Fehlende Abgrenzung zum Fremden (Abgrenzungsverbot)
- Fehlende Verbindung zum eigenen Raum und Selbst
- Identifikation mit etwas Fremdem (Introjekte im eigenen Raum)

Ursache für Symbiosemuster (symbiotische Beziehungen)

Entstehen schon in der Kindheit mit dem ersten „Nein“.

Unfähigkeit der Eltern, das Kind mit seinen Bedürfnissen als eigenständiges Wesen wahrzunehmen und die Ablösung zu unterstützen.

Eltern sind oft selbst traumatisiert und erleben die natürlichen Autonomiebestrebungen des Kindes als „gefährlich“. Reagieren darauf mit Angst, Abwehr und Entzug der Zuwendung.

Das ist eine existenzielle Bedrohung für das Kind verbunden mit heftigen Angst- und Schuldgefühlen und führt zu:

- Identifikation mit den Erwartungen und Wünschen der Eltern
- Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse nach Autonomie, Selbstbestimmung und Abgrenzung
- Speicherung des Musterns im emotionalen Körpergedächtnis
- Unbewusster Konditionierung im Form eines „Abgrenzungs- und Autonomieverbots“

Fixiertes Symbiosemuster prägt dauerhaft das Verhalten.

Oft ist dem Betroffenen diese Konditionierung (Symbiose-Falle) nicht bewusst – er kennt es nicht anders!

- Orientiert sich an anderen
- Hat keinen eigenen Raum
- Kennt keine Abgrenzung (keine Grenzen)
- Ist im Raum des Gegenüber

Verwirrung: Schränkt eigenständiges Leben, selbstbestimmtes Entscheiden und Handeln ein.

Symbiose ist immer verbunden mit einem Gefühl großer Nähe (Liebe). Als könnte man nicht ohne den anderen sein, als wäre man ohne den anderen unvollständig!

Dieses Symbiosemuster kann man der Autonomiearbeit überprüfen und – bei Bedarf – lösen durch ein „Rollenspiel“, durch eine Aufstellung. Dabei geht es um Klärung und Klarheit.

Die Elemente der Autonomiarbeit

Der eigene Raum

- Gehört zur „Grundausstattung“ eines Menschen – auch wenn man ihn bisher vielleicht noch gar nicht wahrgenommen hat.
- Eine wichtige Ressource, wenn nicht die wichtigste überhaupt – denn hier haben wir Zugang zu unserem Potenzial.
- Der eigene Raum entsteht wenn ich zwischen E und F unterscheiden, mich als getrennt vom Gegenüber erleben und die Grenze dazwischen wahrnehmen kann.
- Dazu gehört, mit aller Kraft all das Fremde mit Achtung aus meinem Raum zu entfernen und auf „gesunde“ Distanz zu bringen.
- Dieses Freimachen ist der klärende Schritt, der die Verwirrung, die Vermischung von E/F behebt.
- Diese „Leere“ gilt es zunächst auszuhalten – dann kann auftauchen was mein E ist. Dann zeigt sich das eigene Selbst.
- *Dazu ist es nicht nötig ins australische Outback, in einen indischen Ashram oder eine Höhle im Himalaya zu gehen.*
- *Das eigene Selbst ist unzerstörbar, es ist nicht weit, meistens steht es vor der Tür. Man hat es selbst dort abgestellt und vergessen.*
- Sobald der innere Raum frei ist, zeigt es sich.
- Im eigenen Raum kann das Selbst wie ein Kompass wirken – und nur hier funktioniert er auch!
- *Man ist Kapitän auf dem eigenen Boot!*
- Phänome: Im Raum des Gegenüber zu sein oder den eigenen Raum zur Verfügung stellen – Symbiose: Verhindert die Selbstverbindung.

Die Grenze

- Erst die Grenze schafft den eigenen Raum, der sich von der Umgebung unterscheidet (z.B. durch andere Inhalte).
- Grenze ist keine Barriere oder Stacheldraht oder muss als feindlich, starr, abweisend, verletzend oder einengend erlebt werden.
- Die Grenze des eigenen Raumes ist flexibel und erlaubt Austausch, ohne dass es zu Vermischung oder Verschmelzung kommt (wie Zellmembrane).
- Die Grenze ist die „gesunde“ Distanz gegenüber Fund wirkt wie ein Filter.
- Ermöglicht den eignen als auch den anderen Standpunkt in seiner Unterschiedlichkeit zu respektieren.
- Diese Achtung ist entscheidende Voraussetzung für autonome, erwachsene Beziehung und Liebe.



- Ermöglicht den notwendigen Austausch mit der Umgebung ohne das E zu verlieren.
- Immer wieder erlebt: Die Attraktivität einer Person mit eigenem Raum und Grenze steigt. Auch für Arbeitgeber! Man gewinnt an Kraft und Klarheit.
- Auch die erotische Anziehung entsteht erst durch diese Grenze – so paradox das klingen mag, Aber symbiotische Beziehungen sind nun mal nicht sexy.
- Die gleichzeitige Wahrnehmung der eigenen Gefühle und die Offenheit für die Bedürfnisse des Gegenübers, ermöglicht Anziehung und Leidenschaft.
- Bindung durch gegenseitige Anziehung – statt durch Abhängigkeit.

Konstruktive Aspekte:

- Unterscheidung E / F
- Schutz vor unkontrolliertem Überfluten mit F
- Voraussetzung für eigene Identität und Orientierung
- Klärung und Klarheit

DasSelbst

- Authentische Identität einer Person (Werte, Gefühle, Bedürfnisse, Überzeugungen ...)
- Grundausrüstung, unzerstörbar und geht nicht verloren. Nur die Verbindung dazu kann verloren gehen (durch Symbiose, kein eigener Raum).
- Unterscheidet sich vom Gegenüber, vom Anderen – ermöglicht die Unterscheidung E/F. Erzeugt dadurch Grenze.
- Bei sich sein.
- Die Entfaltung des Selbst ermöglicht Identität, Wachstum, Potenzialerschließung und vor allem: Orientierung.

Die Selbstanteile

- Das **Erwachsene Selbst**, das sich durch ein „Nein“ abgrenzen kann, das weiß was es will, dies auch ausdrücken kann, sich wehren und schützen kann. (Grundbedürfnis nach Freiheit und Selbstbestimmung/Autonomie)
- Das **Kindliche Selbst**, das klein und schwach sein darf, bedürftig nach Nähe und Zuwendung, das geschützt werden möchte vor Verletzungen und Übergriffen, aber auch Spaß haben möchte (Grundbedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit)
- Das **Körper-Selbst**, möchte wahrgenommen, gepflegt, versorgt werden.

Gerhard Altmann

Autonomie- und Potenzialentwicklung

gerhard.altmann@gmail.com

0172 873 62 53