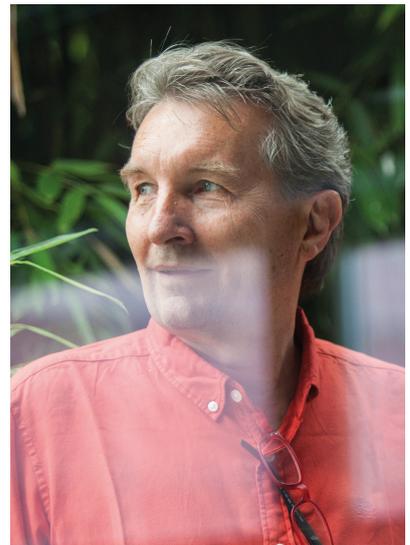


Zwischen Angstblase und Wandelfreude

Bildung im Affektbereich ist derzeit dringender denn je

Das grosse Geheimnis von erstklassiger Bildung besteht darin, im interaktiven Austausch die wichtigen Fragen zu stellen und so die bedeutsamen Antworten zu finden. So lautete das Geheimnis von Sokrates, dem grossen griechischen Philosophen. Es ist bis heute der Standard für nachhaltige Bildung geblieben. Bewusst zu fragen und in vielschichtige Antworten hineinzuhorchen ist eine hohe Kunst, die immer wieder ebenso disziplinierter wie kreativer Übung bedarf. Gerade jetzt, in dieser ungewöhnlichen Zeit, sind die wichtigen Fragen elementar, da Antworten zurzeit oft aus der Angstblase heraus standardisiert zu uns kommen. Oberflächliche Fragen provozieren Angstblasen-Antworten. Wer gar nicht (hinter) fragt, sondern einfach die Natur genießt, mehr Ruhe in sich spürt und das Ganze als Zeichen für einen tiefen gesellschaftlichen Wandel ansieht, fördert möglicherweise ein Antworten-Vakuum. Während die einen (derzeit die fühlbare Mehrheit) sich nur problem-orientiert ausrichten, rühmen sich andere, jetzt ganz besonders ressourcen-orientiert zu sein. Auch im Umgang mit den Herausforderungen unserer Zeit spiegelt sich wieder einmal die menschliche Tendenz sich schnell polarisieren zu lassen. Und polarisierte Menschen bleiben in der Richtig-Falsch-Ebene hängen, auf der die Kunst der kreativen Fragen verloren geht. Polarisierung trägt in sich immer auch etwas Spaltendes und (etwas versteckt) Totalitäres, gepaart mit grossen Affektladungen. Demokratische Werte verlieren dabei ihre Bedeutung. Spätestens dann braucht es wieder die hohe Kunst des Fragens und das Entdecken der Welt hinter den Affekten.



Von Dr. Urs Honauer, Schulleiter am Polarity Bildungszentrum (PBZ) und am Zentrum für Innere Ökologie (ZIO)

Das Virus kam aus China - und jetzt haben wir plötzlich chinesische Zustände. Die Regierungen geben autokratisch vor und fast alle klatschen und nicken. Die Medien geben

nur das wider, was im Sinne der Regierung ist. Andere Ansichten werden ausgesperrt und unter unseriös oder Verschwörungstheorien abklassiert. Chinas Dissidenten werden



dort als Verschwörer verfolgt und hier gefeiert. Hiesige neue Dissidenten, egal ob sie aus der Wissenschaft kommen oder aus anderen Bereichen, werden ins Lächerliche gezogen und gefeuert. Wer aus der Apfelbaum-Perspektive auf das schaut, was sich zurzeit in vielen Ländern abspielt, reibt sich die Augen. Und ist aufgefordert wichtige Fragen zu stellen. Dafür brauchen wir gewissenhafte Bildung, um aus polarisierten Ebenen herauszufinden. Das Gewissen meldet sich ja immer, wenn es uns nicht ganz wohl ist, es fordert uns auf, uns zu fragen, was gerade abläuft. Gewissen lechzt nach Wissen, das unsere Seele berührt.

Angst und Panik sind für viele Menschen aus der Kategorie der Angstblase in den letzten Wochen zur non-stop Begleitung geworden. Weil eine unsichtbare Bedrohung im Raum ist. Da unser Nervensystem die Aufgabe hat, den Körper auf Gefahr hin zu mobilisieren, ist eine ständige Anspannung eine biologisch normale Antwort. Starker Stress ist in diesem Sinne natürlich. In der trauma-spezifischen Fachsprache gesprochen, saugt uns der überwältigende Trauma-Wirbel auf. Erst wenn wir wissen, wie wir mit Angst und Panik innerlich umgehen, können wir die damit verbundene innere hohe Aktivierung verabschieden

.....

Ständige Anspannung ist eine biologisch normale Antwort auf Bedrohung.

.....

- sonst landen wir in chronischer Furcht und werden immobil, verletzlich und schwächen so auch unser derzeit wieder mal so wichtiges Immunsystem. Wie komme ich also aus diesen Angst- und Panik-Zuständen wieder heraus, ist deshalb eine enorm wichtige Frage, die differenzierter Antworten bedarf. Verkörperte Antworten sind dabei erneut rar geworden, weil die Stärkung des Milieus im 2020 wieder mal wenig Lobby hat.

Die Geschichte wiederholt sich auf vielen Ebenen. Zum Beispiel auf der Ebene der Keim-Milieu-Thematik. In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts - also in der Pionierzeit der Infektionslehre - entbrannte ein heftiger Expertenstreit. Auf der einen Seite

war Louis Pasteur, der die Erreger im Zentrum der Infektionen sah. Auf der anderen seine Zeitgenossen Pierre Béchamp und Claude Bernard, die das Milieu als essenziell ansahen. Bernard wurde durch seine Aussage „Der Erreger ist Nichts, das Milieu ist alles“ berühmt. Die polarisierten Positionen führten zu einem Kultur- und Konkurrenzkampf, der sich bis heute im Gesundheitswesen zeigt - und derzeit wieder mal mit besonders grosser Wucht. Dass sich damals der 1895 verstorbene Pasteur

.....

„Unser Gewissen lechzt nach Wissen, welches die Seele berührt.“

.....

durchsetzte, ist bekannt. Der Keim wurde in seiner Bedeutung medizinisch über das Milieu gestellt. So wie wir es heute auch in Extremis erleben. In den historischen Überlieferungen von damals soll Pasteur auf dem Sterbebett dann eingestanden haben, dass Bernard der Wahrheit wohl doch eher näher war. 1964 veröffentlichte private Aufzeichnungen von Pasteur brachten dann zutage, dass der adelige Forscher bewusst Ergebnisse seiner wissenschaftlichen Studien manipuliert hatte, damit sie als Beweis für seine Theorie dienten. Haben wir etwas aus der Geschichte der Infektionslehre gelernt? Bleiben wir wissenschaftlich wie damals in der polarisierten Kampfebene? Was wäre möglich, wenn hier statt einer Wiederholung des Entweder-Oder gezielt in ein Sowohl-Als-Auch investiert würde? Fragen über Fragen drängen sich auf. Die Grösste ist wohl die: Wann werden wir nicht-polarisierte Antworten darauf bekommen, jenseits von Machtgelüsten und Kriegspeditionen?

Lassen Sie mich aber zurückkehren zu jenen Menschen unserer Zeit, die Corona als positive Zeitenwende sehen. Wer sich nur der Freude über mehr Zeit und der blühenden Natur widmet, gerät nicht in die bedrohliche Angst-und-Panik-Schleife, die uns abhängig von meist in sich polarisierten Experten macht (hier ist die männliche Schreibweise für einmal bewusst gewählt - der Frauenanteil ist hier noch bedeutend kleiner als in der Politik oder den wirtschaftlichen Führungsgremien...).





Einseitiges Physical Distancing in Richtung heile Welt wie etwa jene des wunderbar blühenden Frühlings mit all seinen wunderbaren Kräften kann aber auch dazu führen, dass wir uns

verlieren - im schönen Ressourcen-Wirbel, um auch hier einen trauma-spezifischen Begriff aus dem SOMATIC EXPERIENCING (SE) zu gebrauchen. Die damit ebenfalls verbundene Abspaltung vom Gegenpol führt auch zur Abwendung von einem Teil der existierenden Realität. Die soziale Solidarität und das für unser Wohlbefinden so bedeutsame Social Joining gehen dadurch oft allzu schnell vergessen. Was ja für uns Menschen als primär soziale Wesen der Schlüssel ist für ein optimiert reguliertes Nervensystem und damit eine optimale Stressverarbeitung. Wieso sind Ressourcen alleine nicht die Lösung? Wieso wird der Schatten nicht mit einbezogen, der sich hinter den Sonnenstrahlen versteckt? Auch das sind enorm wichtige Fragen, die nach vielschichtigen Antworten suchen.

Die Kunst, auch in diesen Zeiten verordneter Teil-Isolation, das Social Joining zu pflegen, ist eine grosse. Viele machen es notfallmässig virtuell über soziale Plattformen, was enorm wichtig ist, auch wenn es immer nur ein Substitut für „the real thing“ sein kann. Andere tragen bewusst im öffentlichen Raum (und unter Einhaltung der nötigen körperlichen Distanz) keine Masken, weil dann ihre Gesichtszüge sichtbar sind und nicht jedes verdeckte Gesicht wie bei einem Überfall eine neuronale Bedrohung darstellt und so neurozeptiv den Kampf-/Flucht oder Kollaps-Zyklus auf der Stresskurve evoziert. Dritte winken vom Balkon aus allen zu, die vorbeigehen, verwundert hochschauen und dann auch zurückwinken, egal ob mit oder ohne Maske unterwegs. Was für kreative neue Formen finden wir sonst noch, um über das Social Joining unser Nervensystem zu beruhigen und das Immunsystem zu stärken, damit es sich in voller Kraft gegen mögliche Keime inszenieren kann? Auch das ist eine der elementaren Fragen unserer Zeit.

Wir haben uns dazu entschieden, hier in diesen Tagen für uns gute Bildungsmöglichkeiten zu offerieren, die sich mit

**„Der Kern unseres Selbst liegt
in der Affektregulation.“
Allen Schore**

den Themen der Polarisierung, der Nervensystem-Regulation in Krisenzeiten und der grossen Bedeutung von Affektregulation von ganz Klein auf befassen - in der Hoffnung, dass so

vermitteltes Wissen viele unter uns anregt, den Fokus aufs Stellen von wichtigen Fragen zu lenken, die nach Antworten lechzen und die Neugier kitzeln - statt in der immergleichen medialen polarisierten Problem-Schwemme die Lust am Finden der wirklich wichtigen Fragen zu verlieren.

Wir haben einerseits einen Text von Stephen Porges zu den besonderen Herausforderungen fürs Nervensystem in der Corona-Krise ins Deutsche übersetzen lassen. Ihn bieten wir ebenso zur vertieften Lektüre an wie den kürzlich erschienen wissenschaftlichen Fachartikel über die Chancen der SE-Begleitung bei frühen Bindungsthemen und den damit verbundenen fehlenden Affektregulationen (auch den hat unsere geschätzte Übersetzerin Birgit Mayer erstklassig ins Deutsche übertragen). Schliesslich fügen wir noch einen Link zu einer Diskussions-Sendung über Polarisation bei, in der Stephen Porges und Peter A. Levine ebenfalls vorkommen.

Wir wünschen allen spannende Bildungserfahrungen mit diesen aus unserer Sicht wichtigen Themen. Wer wichtige Fragen für sich findet, soll doch damit in Austausch gehen mit Kolleginnen und Kollegen, Partnerin oder Partner - oder sie aufbewahren für eine unserer Online-Supervisionen im Mai oder Juni!. So können wir alle kreativ und vielschichtig mit dazu beitragen, bedeutsame und nachhaltige Antworten auf die derzeitigen grossen Herausforderungen zu finden.

Mit pendulierenden Grüssen aus den seit Wochen verwaisten Räumen an der Zwinglistrasse 21 in Zürich

Dr. Urs Honauer im Mai 2020

