

Abschlußarbeit Ausbildung Systemischer
Coach bei In Konstellation

Katja Ahlrichs

Limbische Resonanz

Der Rohdiamant im Kindbewusstsein



Katja Ahlrichs

Limbische Resonanz

Prolog

Manchmal schenkt das Leben jemandem etwas in einer tiefgründigen Bedeutung, dass der Mensch erst im Laufe der Jahre begreift. Ein Erleben am Anfang eines neuen Lebens - die Geburt eines Babys. An diesem Tag werden Neuprägungen und Emotionen im limbischen System des Gehirns verankert, die so einzigartig und fundamental für die Beziehung zwischen Mutter und Kind und meistens auch Vater sind, dass sie die Ursprungsenergie darstellen für die erste Entwicklungsphase eines Kindes.

Vor 6 Jahren kam unsere Tochter Lou zur Welt. Zehn Tage über den ausgerechneten Geburtstermin fuhren wir aufgeregt und neugierig zum Einleiten ins Krankenhaus. Zwei Stunden später war Lou bei uns. Zwei Herzstillstände und eine minutenschnelle Not-Operation veränderten unser Leben und unser limbisches System als Eltern - für immer.

Das Warten auf ein kleines Ich

Ein Jahr nach der Geburt und einer Odyssee an Arztbesuchen, EEGs und Ergotherapie für Lou diagnostizierte die Medizinwelt eine Spastik in ihren Füßen und die Vorhersage, dass Lou nie ein Laufbild verzeichnen würde und auch kognitiv weit zurücklag auf der Normkurve. Der Sauerstoffmangel und das Herzflimmern unter der Geburt mutmasste die Ärzte-Welt als Ursache.

Lou krabbelte nicht, Lou sprach nicht, Lou weinte viel und war in ihrer eigenen Welt. Sie zeigte kaum Reaktion auf altersgerechten Spielzeug, mimische Ansprache oder Motorik. Selbst ein Spaziergang überforderte gefühlt ihre Sinne.

Anderthalb Jahre war ich als Mama die einzig zugelassene Bezugsperson. Die Monate vergingen und ich las mich in die Thematik Geburtstraumata ein und die Verankerung dessen im limbischen System. Ich fand unerwartet den Rohdiamanten für einen ganz neuen Kommunikationsweg zu Lou und revolutionäre Entwicklungsschritte. Wenn also Lou's Emotionen durch ein Geburtstrauma Blockaden bildeten, könnten wir einen Zugang zu den Blockaden über positive Emotionsbildung gewinnen und sie auflösen.

Wir kauften Handpuppen und vertieften unsere spielerische Art allen Stofftieren Namen zu geben um das Repertoire der Typologie. Das lispelnde Freundschaftskrokodil, die ewig motzende Ente Knatsch, der mutige beschützende Dinosaurier, der hungrige Hase Mampfred und so weiter. Die Handpuppen oder sprechende Gegenstände wurden der ständige Begleiter. Sie feuerten Lou an bei der Ergotherapie die Rampe auf dem Bauch hochzukriechen mit all ihrer Kraft, sie beschützten sie auf dem Spielplatz, wenn ein anderes Kind Sand schmiss, sie halfen ihr beim Anziehen und Wickeln.

Die Glücksformel der Resonanz

Und dann kam der Tag, an dem Lou anfang zu sprechen, zu krabbeln und zu lachen. Wenn mich jemand heute fragt, was für mich Glück bedeutet, dann ist das ein großer unbeschreiblicher Glücksmoment gewesen. Diese Resonanz war für uns Eltern die bahnbrechende Erkenntnis, dass wir Lou's emotionale Intelligenz nun spielerisch „füttern“ konnten, um darüber ihr Grosshirn für kognitive & motorische Leistungen anzusprechen und noch besser zu aktivieren. Wir hatten endlich eine Kommunikationsstrategie zu ihr aufbauen können und unsere Resonanz der Freude über Ihre

Worte zu uns, förderten ihre Motivation. Jetzt hiess es unser „inneres Team“ neu aufzustellen, die gewonnene Energie noch mehr zu stärken und alle Restskeptiker in die Flucht zu schlagen.

Vier Jahre nach Lou's Geburt wurde sie große Schwester und bekam zeitgleich die Diagnose Autismus und ein weiteres Jahr später die medizinische Erkenntnis, dass Lou eine unheilbare chromosonale Störung in Form eines Gendefektes hat, die Nerven- und Muskelschwäche im ganzen Körper auslöst. Damit einher ging die Prognose der Klinikpsychologin, dass Lou nie in der Lage sein wird ein eigenständiges Leben zu führen.

Unsere Haltung dazu ist: Die beste Prognose ist die, die nie eintritt, weil wir rechtzeitig geeignete positive Massnahmen eingeleitet haben.

Heute spricht Lou mit 6 Jahren phantasievoll und redegewandt- jedoch in eingeschränkter Kommunikationsfähigkeit mit anderen Menschen. Sie braucht viel Begleitung vor allem motorisch, dennoch ist ihre emotionale Intelligenz überdurchschnittlich und ihre Wahrnehmung auf Ihre Umwelt anders und unvorstellbar positiv. Sie ist fröhlich und natürlich gelassen – alles, was

für uns zählt. Die Limbische Resonanz war der Schlüssel, sie gesund zu stärken.

Das im Jahr 2000 erschienene Buch „A General Theory of Love“ von Thomas Lewis, Fari Amini und Richard Lannon, Psychiatrieprofessoren an der University of California in San Francisco baut genau auf unserem Schlüssel auf. Es untersucht das wissenschaftliche Verständnis von Emotionen und insbesondere von Intimität und Liebe von Freud bis zur modernen Neurowissenschaft, wobei der Schwerpunkt auf dem aufkommenden Verständnis des limbischen Gehirns und der Entwicklung der Persönlichkeit liegt.

Ab der frühesten Kindheit werden die Bereiche unseres Gehirns, die als limbisches System identifiziert wurden (Hippocampus, Amygdala, vordere Thalamuskern und limbischer Kortex), von denjenigen beeinflusst, die uns am nächsten stehen (limbische Resonanz) und in gewisser Weise mit ihnen synchronisiert (limbische Regulation). Das hat tiefgreifende Auswirkungen auf die Persönlichkeit und die lebenslange emotionale Gesundheit.

Der neue Umgang mit Lou, die weiterführende wertfreie Akzeptanz ihrer Wahrnehmung trotz diagnostischer Betitelung eines „Warum“, liessen uns Eltern ungeahnt eintauchen in eine noch viel tiefgründigere Welt. Ein Parallelsystem tat sich gefühlt auf, in der nur „Wir“ als Familie lebten.

Durch die Geburt von Lou's jüngerer Schwester Amelie entdeckten wir, dass unsere positiven Affirmationen in unserem Alltagsleben das Limbische System unserer beider Kinder gesund aufwachsen ließ. Unser Umgang mit Emotionen wurde und wird sehr ehrlich und wertschätzend beratend gelebt. Auch wir als Eltern lernten unsere inneren Teams nochmal ganz neu kennen und zu dialogisieren. Dafür eignet sich besonders gut das „Modell des Inneren Teams als Haltung und Methode von Friedemann Schulz von Thun.“ Die Methode ist von ihm entworfen worden, um das menschliche Seelenleben in verständlicher Weise sichtbar und greifbar zu machen und wir die Tugend benutzen die Vielzahl der inneren Stimmen in uns nutzen und zu einem Team zusammenzustellen.

So lassen wir uns von unseren inneren Teams beraten und stecken uns einen machbaren Referenzrahmen, den wir in kleinen Skalierungsschritten täglich angehen können.

Unser gelebtes Familienkonzept verschafft uns jeden Tag neues Elternbewusstsein und lässt mich zu der Theorie kommen, dass Elternarbeit für die eigene Bewusstheit als Ich, als Du und Wir und damit auch fürs Kind das neue „Must-Have“ für ein gesundes Familiensystem sein muss.

Wie geht der Spruch?: „Eltern werden geht schnell, Eltern sein dauert“. Deshalb wäre es extrem wichtig, wenn es schon im ersten Lebensjahr eines Kindes begleitende Angebote zur Bewusstseinsförderung von Eltern und Kind gäbe. Nicht die Mutter-Kind-Kur als Auffangbecken, sondern ein proaktives Elternprogramm im Gesundheitssystem.

Die Systembombe Baby

Eltern zu werden ist eine der größten Lebensveränderungen, die der Mensch erlebt ohne eine wirklichkeitsgetreue Vorstellung davon haben zu können (zumindest beim ersten Kind) wie ein Leben abläuft in dem ein kleines Baby und dann ein heranwachsendes Kind 24 Stunden am Tag einer Betreuung und Fürsorge bedarf.

Diese Irritation der eigenen Erwartungshaltung und Visionserfüllung, die Mutter und Vater in den ersten zwei Lebensjahren ihres Kindes erleben ist hochprozentig im Gedankenkarussell. Die eigene Vorstellung und geprägte Einstellung zum Thema Familie kommt unausweichlich an die Oberfläche aus dem Unterbewusstsein – ohne, dass es den Eltern ernsthaft bewusst wird. Die Erwartungen an ihre neue Mutter- und Vaterrolle bedürfen oft eines neuen Wirklichkeitsabgleiches, den viele zu spät angehen.

Unsere Tochter Lou hat uns gezeigt, dass nicht sie ein Problem hat, sondern wir lernen mussten damit umzugehen. Wir haben als Eltern - jeder für sich und in seinem Tempo seinen neuen

Wirklichkeitscheck gemacht, um dann gemeinsam stark für sie da sein zu können.

Die essentielle notwendige Inventur des inneren Kindes und der eigenen Glaubenssätze aufgrund der Systemveränderung, die durch das geborene System „Kind“ startet, steht in keinem Handbuch für werdende Eltern. Dabei sind sie die ersten Extended Mind Schwingungen in der Entwicklung Ihres Kindes. Ich hätte sie gerne noch viel früher kennengelernt.

Extended Mind und Resonanz

1998 veröffentlichten die Philosophen David Chalmers und Andy Clark eine These, die einfach aber ebenso revolutionär war. Sie begründeten ihre „Extended Mind Hypothese“ damit, dass wir alle zusammen und voneinander abhängen und dass der Mensch keine direkten Grenzen hat.

Fast 20 Jahre später erweiterte der Psychiater und Neurowissenschaftlers Joachim Bauer diese These um die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Er gibt an, das ein Baby zwar ein

fühlendes Wesen ist, aber noch über kein Selbst verfügt. Die Entstehung und Grundstruktur verdankt das menschliche Selbst jenen Bezugspersonen, die uns – vor allem in den ersten Lebensjahren – als „Extended Mind“, das heißt, als eine Art externe Leitstelle gedient haben.

Wir waren also gute „Extended Minds“ ohne es zu wissen.

Was habe ich zwei Jahre lang jeden Tag jede noch so kleine Handlung moderiert wie Thomas Gottschalk - für ein Nicken, ein Lächeln oder eine Resonanz. Ungeahnt habe ich Lou dadurch geholfen die Welt trotz Störsignale in ihrem Unterbewusstsein einordnen zu können. Irgendwann hatte ich auch so ein Gefühl von Schwingung zwischen Lou und mir als Mama, was mich veranlasste das einfach weiterzumachen.

Laut der These von David Chalmers und Andy Clark verschmilzt ein Kind im Regelfall in den ersten Lebensmonaten mit seiner Mutter. Das Ich des Babys erfährt sich nur in der Resonanz durch die Bezugsperson Mutter oder andere sehr

nahestehende versorgende Personen. Erst mit der Zeit versteht das Ich des Babys das Du. Es versteht, ich bin nicht die andere Person – der extended Mind.

Lou und meine Verschmelzung war in den ersten drei Jahren so intensiv, dass noch heute vergangene Resonanzvorgänge ein großer Bestandteil unserer Grund-Kommunikation sind. Rückblickend betrachtet hat Lou früh ein Du-Ich gebildet, sie braucht nur zum seelischen Überleben länger ihren Extended Mind.

Ab der Bildung des eigenen Ich- des autonomen Selbst bedarf es besonders wertschätzender Resonanzvorgänge meiner Meinung nach, gerade im Hinblick auf die wissenschaftlich belegten Ansätze, dass ein Mensch (Kind) in den ersten sechs Lebensjahren seine Grundfärbung und Prägung erhält.

Oft wird das Kleinkind so früh in die Betreuung von fremden Extended Minds gegeben, dass die Eltern den entscheidenden Moment verpassen, sich bewusst auf Ihre eigene neue

Lebensveränderung einzulassen, die unabdingbar alle eigenen Prägungen abrufte.

Sich wirklich bewusst sortieren, um gesunde Eltern sein zu können, gehört meiner Ansicht nach in jede pränatale Geburtsvorbereitung genauso wie Hypnobirthing.

Erst recht, wenn ab 2022 die Schwangerschaft und Geburt nur noch auf einem Chip abgespeichert werden soll ohne jegliche menschlich ausgestellte Unterlagen und ausgiebige Betreuung seitens der Frauenärzte und Hebammen.

Ein gesunder Resonanzpartner

Oft ist es so, dass in der neuen Konstellation und Entwicklung als Familie einer seelisch und körperlich mehr belastet ist. Dieses Ungleichgewicht bei den Eltern fordert eine ehrliche Kommunikation, um den Alltag gemeinsam zu stemmen. Erwartungen, Bedürfnisse und Wünsche erkämpfen sich Ihre Tagesration und möchten gesehen werden. Aufgrund der eigenen Wirklichkeitswahrnehmung und dem neuen knappen Zeitfenster durch die Fürsorge um's Kind

sowie den beruflichen Verpflichtungen entsteht zum ersten Mal ein notwendiger Perspektivenwechsel in der Haltung.

Das Verständnis muss geschaffen werden bei den Eltern, dass nun ein neuer Mensch mit Bedürfnissen und Typologie ins eigene Familiensystem dazugekommen ist, der, wenn es bewusst betrachtet wird, unabdingbar die vorherige Konstellation verändert. Jetzt kommt der Zeitpunkt und dieser Zeitpunkt kommt unterschiedlich und zeitversetzt bei Eltern vor, dass eine neue Sicht aufs Leben, den Alltag, den Partner und Familie erfolgt.

Diese neue Sichtweise, die Eltern erfahren dürfen ist wertfrei zu behandeln. Es gibt nur diesen einen Zeitpunkt, wo alles anfängt, meistens erstmal bei einem Elternteil, wo die Selbstverantwortung für das Kind und Familienleben bewusst wahrgenommen wird und dadurch Stimmungsschwankungen, Druck und Stress entstehen. Zu begreifen, dass die eigene Selbstbestimmtheit sich durch ein Kind verändert ist ein wachsender Prozess. Äussere Resonanzeinflüsse kommen hinzu. Die Akzeptanz

der neuen Fremdbestimmung und Ausrichtung auf ein neues Ich, Du und damit Wir verlangt seine Aufmerksamkeit.

Was passiert also, wenn Eltern diese Achtsamkeit verpassen mit sich bewusst und gut umzugehen?! Und aus der Elternallianz eine ungesunde Resonanzwirtschaft wird?

Im täglichen Elternsein haben wir den Rohdiamant der limbischen Resonanz durch Lou erlebbar gemacht und versuchen unseren Kindern die beste Version unseres Selbst für sie zu sein.

Es wäre schön, wenn jeder den Zugang zu dieser Vision erhielte. Dafür setze ich mich heute ein!

Über die Entdeckerin des Rohdiamanten



Wenn ich eines gelernt habe in meinem bisherigen Elternkostüm, dann das Verkleiden Spaß macht, nie aber das wahre Selbst sich verstecken kann. Ich bin für authentische Kommunikation mit Erwachsenen und Kindern und möchte mit meiner Familiengeschichte Mut machen, dass mit viel positiver Energie und Bewusstheit, Unmögliches möglich wird und Eltern Bewusstseins-Aufklärung anbieten.

Gesunde Gedanken sind für mich bunt und wichtig ist mir die Akzeptanz, dass jeder einzigartig ist in seinem Denken über schwarz und weiss. Besuche mich auf :

Bunte Zebragedanken

Verändern Dich Im Elternbewusstsein

www.buntezebragedanken.com

Literatur und Quellenangaben:

Bucherscheingung im Jahre 2000 „A General Theory of Love“ von Thomas Lewis, Fari Amini und Richard Lannon, Psychiatrieprofessoren an der University of California in San Francisco

These des Psychiaters und Neurowissenschaftlers Joachim Bauer (2019): „Um die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz“

<https://blog.neuronation.com/de/limbisches-system-prozesse-unseres-gehirns/>

Der Begriff „limbisches System“ selbst stammt von Paul Broca, der im Gehirn die limbischen Lappen entdeckte, das Ganze aber noch nicht als System erkannte. Erstmals vom limbischen System gesprochen hat Paul MacLean 1952. Er prägte den Begriff bis heute.

„Modell des Inneren Teams als Haltung und Methode“ von Friedemann Schulz von Thun

These Clark, Andy und Chalmers, David (1998):
„The extended mind. Analysis“

Copyright:

Alle Inhalte und gedanklichen sowie biografischen
Schöpfungen unterliegen dem § 2 des
Urheberrechtsgesetzes der Literatur.