

Arbeitermädchen tanzen kein Ballett

Wege aus dem Störungs-Narrativ



Wer bin ich und was mache ich

- Ich bin Wirtschaftsmediatorin, Mobbing- und Konfliktberaterin, lösungsfokussierter Coach und Agile Coach/Scrum Master in der Software Industrie
- Meine Schwerpunkte sind Kommunikation, Konflikte, Krisen und Selbst-Management sowie partizipative Organisationskultur und-entwicklung (hier besonders Psychological Safety)
- Derzeit arbeite ich als People Guide in einer österreichischen IT-Firma. Dort bin ich zuständig für Recruiting, Mitarbeitenden-Gespräche und -Entwicklung, Coaching, Training und Consulting von Einzelnen und Teams sowie Spannungs- und Konfliktmanagement
- Interaktionsdesign, lösungsfokussierte Auftragsklärungen und empirische Weiterentwicklung komplexer sozialer Systeme sind meine Leidenschaft. Immer unter Einbeziehung aller Akteure des Gesamtsystems.
- Seit etwa 10 Jahren biete ich punktuell Peer Coaching und Supervision im Autismus-Spektrum an.
- Ab 2022 Fortbildungen zu „Mindful Communication“ nach Susan Chapman und „Autismus und Polyvagaltheorie“ in Kooperation mit dem Polyvagal-Institut Europa:

<https://www.polyvagaltheorie.org/>

Inhalt

- **Toxisches Menschenbild und Auswirkungen**
- Definition Narrativ, Störungsnarrativ, Pathologie- und Neurodiversitäts-Paradigma
- Störungsnarrative im Alltag (Spaltung, limitierende Glaubenssätze, toxische Gewissheiten, Diagnosen, pathologisierende Beschreibungen)
- **Was stattdessen?**
- **Hypnosystemisches Menschenbild:**
- Auswirkungen von Störungsnarrativen am Beispiel Autismus (hypnosystemisch betrachtet)
- Mit achtsamer Kommunikation, hypnosystemischen und lösungsfokussierten Methoden einen Unterschied machen, der einen Unterschied macht (Würde, Kompetenzerleben und Potentialentfaltung)
- **Raus aus dem Überlebensmodus:** Innere u äußere Rahmenbedingungen als sich wechselseitig bedingende Basis für Potentialentfaltung
- 1. Innere Sicherheit evaluieren (Polyvagaltheorie und Bedeutung im Spektrum)
- 2. Äußere Rahmenbedingungen evaluieren (Wohnsituation, Finanzielles, soziales Umfeld)
- **Beispiele aus der Arbeit mit Menschen als Peer Coach und People Guide im Unternehmen**
- Grundhaltung Lösungsfokus
- Lösungsfokus-Beispiel aus dem Peer Coaching *(für Veröffentlichung entfernt)*
- Grundhaltungen People Guide (agiles, systemisches, achtsames Unterschiedlichkeits-Management)
- Stärken-Fokus Unternehmenskontext People Guide *(für Veröffentlichung entfernt)*

Störungsnarrative im Alltag

Spaltungen, Diffamierungen, limitierende Glaubenssätze, toxische Gewissheiten,
Diagnosen, pathologisierende Beschreibungen

Da kannst du nix machen; das ist ein Narzisst.

Bill Gates will uns allen einen Chip einpflanzen und dann die Welt steuern.

Der Peter kann keine Führungskraft werden. Der hatte früher Depressionen.

Frauen können keine schweren Maschinen bedienen.

Mit der kann man nicht arbeiten. Die ist einfach inkompetent.

Die Regierung will mit Hilfe von Impfungen die Demokratie abschaffen.

Die Jugend hat keine Lust auf nix.

Introvertierte können nicht mit Menschen.

Autist:innen sind empathie-gestört.

Machtgefälle, Würde und Stigma

Warum wir das Neurodiversitäts Paradigma
als Grundlage für Teilhabe und Stärkenentfaltung brauchen

Konstituierende Aspekte von Störungs-Narrativen im Autismus-Bereich:

- Kulturelle und individuelle **Glaubenssätze**
- Gesellschaftliche und individuelle **Denk-Logiken**
- **Macht- und Mehrheitsverhältnisse** (Deutungshoheit Beschreibungen zu Autismus: z.B. Dominanz neurotypischer Fachmenschen in Psychologie, Psychiatrie, Sozialwissenschaft, Pathologie-Paradigma)
- Dominierendes **Wirtschaftssystem** (Profit First/Verwertungsbrutalität etc./Neoliberalismus)

Kernfrage

Wie kann ich in einer Welt, in der ich als kulturfremd wahrgenommen werde, als gestört stigmatisiert werde und in der ich mich selbst fremd fühle, ein gelungenes Leben führen, in dem ich meine Stärken (aner)kenne und ausleben kann und andere meine Stärken (aner)kennen und fördern?

Autismus im Wandel



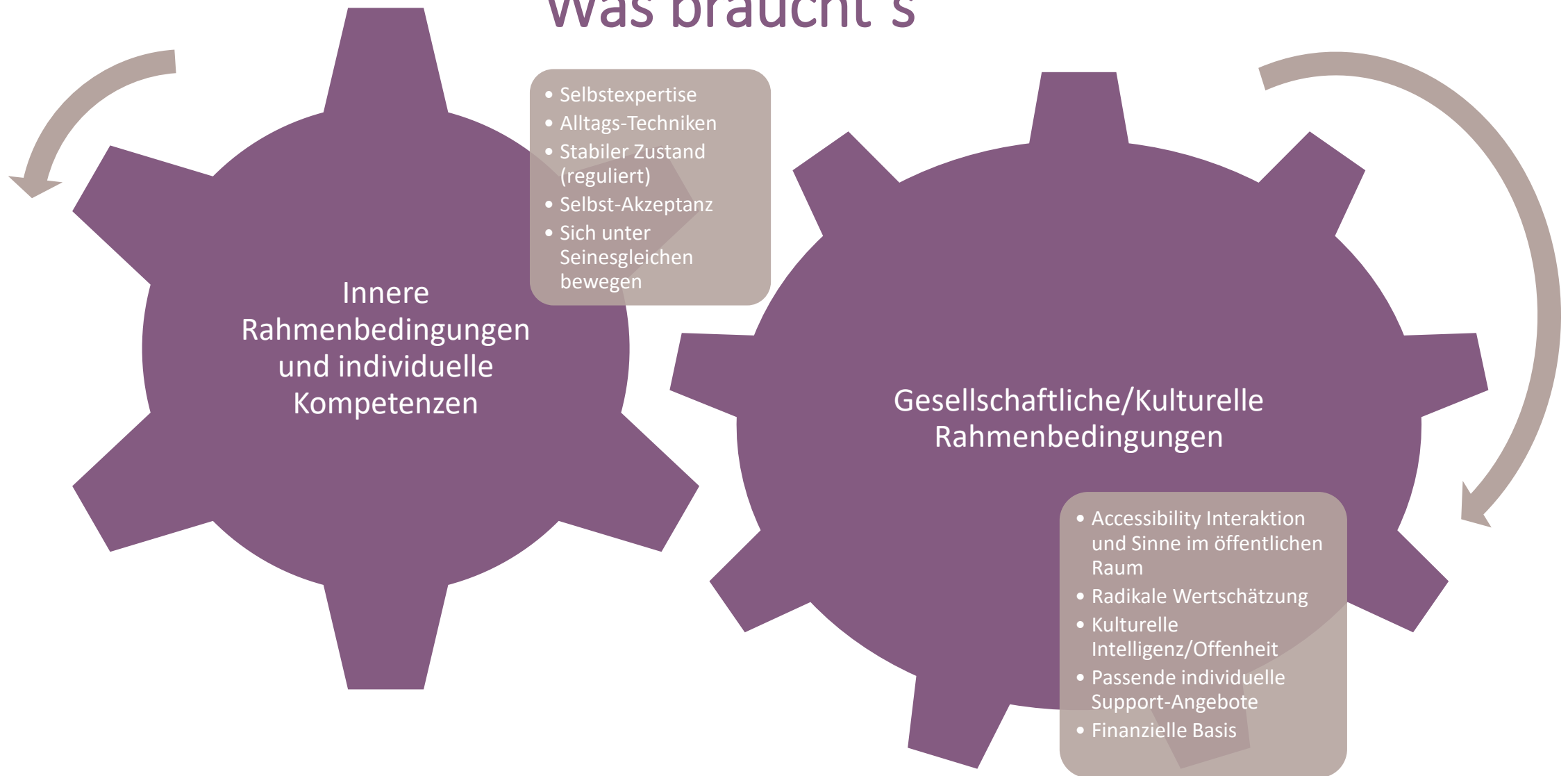
Pathologie-
Paradigma

Neurodiversitäts-
Paradigma

Pathologie-Paradigma: Wir und die Anderen

- Beschreibt Autismus als tiefgreifende Entwicklungsstörung
- Sieht Autismus als medizinische Behinderung mit Störungen in Wahrnehmung, Denken, Interaktion
- Bevormundende Unterstützungssettings (Top-Down-Settings)
- Autistische Menschen werden als Kranke angesprochen und sollen vor allem zu maximaler Anpassung konditioniert werden (mit Hilfe von z.B. ABA „Therapien“ etc.)
- Regulations-Kompetenzen werden pathologisiert (Beispiel Stimming: Silent Hands Approach: AutistInnen werden daran gehindert, zu zappeln, mit den Händen zu wedeln o.ä.)

Mein Potential leben können: Was braucht's



Autist:innen als kompetente Gegenüber

Neurodiversität wertschätzt
Autismus als natürliche Variante
menschlicher Neurologie

Es wird Platz gemacht für die
Würdigung autistischer
Bedürfnisse auf Augenhöhe und
mit Respekt

Positive Identität und
Selbstbewusstsein können sich
so außerhalb pathologischer
Zuschreibungen entfalten

Der neurodiverse Ansatz
ermöglicht eine Haltung
Autist:innen gegenüber, die
Potential, Stärken und
Kompetenzen unterstellt und ist
damit die Grundlage von
Kompetenzerleben

Ausgangslage autistischer Menschen im Beratungs-Kontext

- Häufig negative Erfahrungen in Interaktion/Kommunikation: Zurückweisung, Ausgrenzung, Scheitern der Aufnahme von Beziehungen und Freundschaften, Mobbing
- Häufig fremdbestimmte Lebensumgebung (Heim, Betreuung)
- Häufig angenagtes Selbstbewusstsein und wenig Mut, sich mehr Lebensräume zu erobern
- Resignation in fortgeschrittenem Alter, bestimmte Erfahrungen und Entwicklungen noch nachholen zu können (manchmal brisante Mischung traumatischer Erfahrungen in Familie und Beziehungen)
- Häufig Entwicklungs-Abweichungen aufgrund mangelnder Möglichkeit und Mut, soziale Erfahrungen zu machen (besonders nach einschneidenden, geradezu traumatischen Erfahrungen: „Wenn ich Frauen anspreche, schreien die mich immer an.“)

Diversität im Spektrum

- Von Menschen mit 24/7 Assistenzbedarf bis hin zu Menschen, die ohne Support wunderbar zurechtkommen, finden sich alle Facetten von Assistenzbedarf, Selbsta Ausdruck, Selbstbestimmtheit und Bedürfnissen für Kommunikation und Teilhabe.
- Durch die Welt reisende Balletttänzer*innen, einfache Angestellte, Professor*innen, Muschelsammler*innen, Coaches, Ausgebeutete in Behindertenwerkstätten. Wir können alles sein.
- Durch die verschiedenen Grade von Teilhabe ergeben sich aus meiner Sicht unterschiedliche Level von Machtgefällen, aus denen sich verschiedene Szenarien und Aspekte für die Beratung ergeben, die es zu beachten gilt.

Diversität im Spektrum



Ein autistischer Junge erfüllt sich seinen Traum und wird Drag-Ballerina

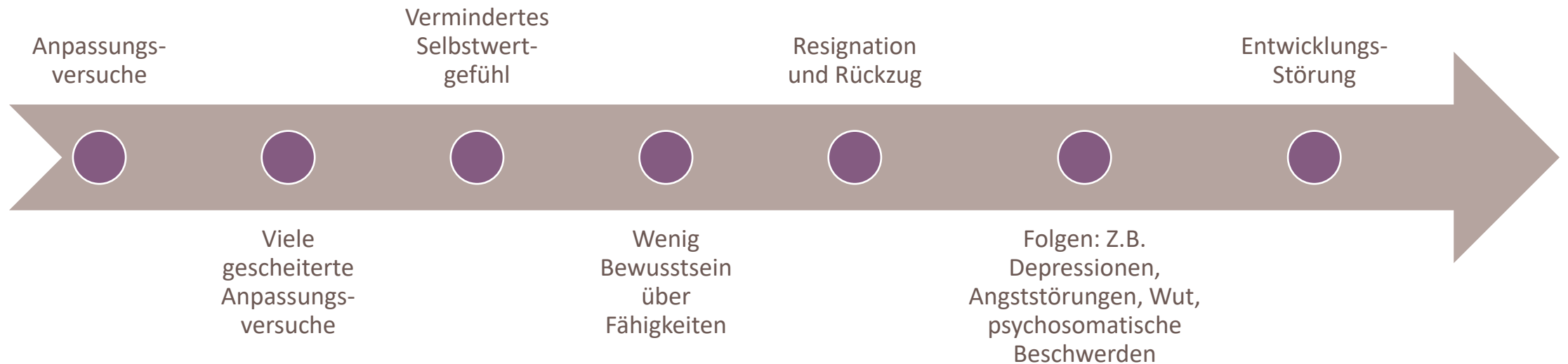
- Autismus wurde bei Philip Martin-Nielson mit drei Jahren diagnostiziert
- Er konnte nicht sprechen, vermied Augenkontakt und wehrte sich gegen Berührungen.
- Heute tourt der 27-Jährige mit einer erstklassigen Travestie-Ballettkompanie um die Welt.

Hypnosystemisches Menschen- und Autismusbild

Das Gehirn hat ein Gedächtnis des Scheiterns

- Die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung bestätigen, dass fortgesetztes Erleben von Scheitern, Angst und emotionalem Schmerz neuronale Netzwerke im Gehirn entstehen lässt, die sich selbst immer weiter verstärken.
- In meiner Beobachtung leben viele autistische Menschen in einem mehr oder weniger persistierenden Überlebensmodus von Überforderung, Angst, Stress, Selbstzweifel
- Damit sind die bei autistischen Menschen häufig beobachtbaren Entwicklungsverzögerungen als Ergebnis dieser Netzwerkbildungen des Scheiterns zu sehen.

Chronisches Scheitern macht krank



Neurophysiologische Grundlagen von Wahrnehmungsprozessen aus hypnosystemischer Sicht

Quelle: Handout Tagesseminar „Hypnosystemische Konzepte für Konfliktsituationen“. Internationaler Mediationstag D.A.CH 2017

- Menschliches Erleben kann beschrieben werden als Ergebnis und Ausdruck neuronaler Netzwerke, die aktiviert werden und unser Erleben steuern.
- Dieses selbst erzeugte Erleben wirkt wiederum selbstrückbezüglich auf diese Netzwerke zurück; oft stabilisierend/verstärkend.
- Es gibt viele mögliche Elemente solcher Netzwerke, die in zirkulärer Wechselwirkung stehen.
- Hebb´sches Gesetz: Cells that fire together wire together (Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und wenn sie vernetzt sind, feuern sie auch miteinander).
- Bei krisenhaften Erleben ist ein gewisser Tunnelblick mit Fokussierung auf die Angastaspekte völlig normal (autonomes Nervensystem schaltet auf Schutz: Fight, Flight, Freeze)
- Sie können schon durch kleine Veränderungen in Elementen von neuronalen Elementen einen Unterschied anbieten, der für den Betreffenden einen Riesenunterschied macht und Kompetenzerleben (re)aktiviert

Ausgewählte Elemente neuronaler Netzwerke nach Dr. Gunther Schmidt

- Art und Inhalt der Beschreibung/Benennung von erlebten Phänomenen
- Erleben einer Meta-Position mit Wahlmöglichkeiten (Beispiel: Wie gefällt dir unsere Vorgehensweise; sollen wir etwas anders machen)
- Erklärungen, die man sich über Phänomene macht (krank/gesund, kompetent/inkompetent, absichtlich/unabsichtlich etc.)
- Vergleich mit anderen/Erwartungen an sich/an Andere
- Schlussfolgerungen aus den vorher genannten

Die Gute Nachricht für Unterstützer:innen: Neuroplastizität

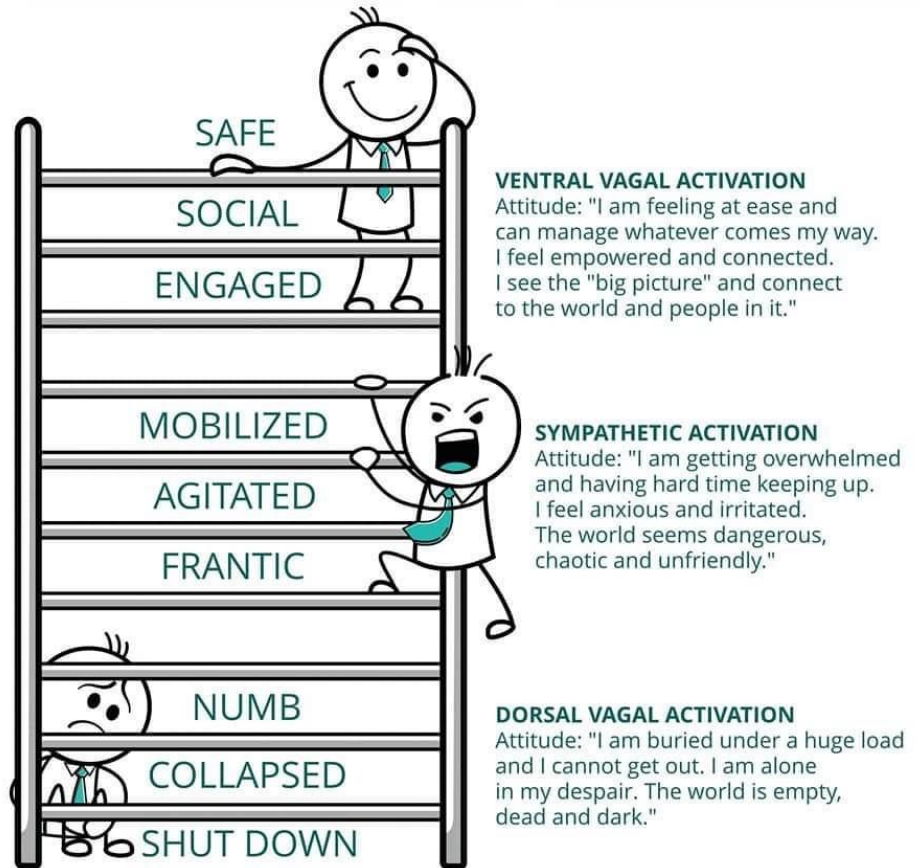
- Sie können autistischen Menschen mit kleinen Unterschieden im Umgang helfen, andere Netzwerke zu (re) aktivieren, indem Sie auf eine wertschätzende Weise mit Ihnen kommunizieren, die Kompetenzerleben möglich machen. Sprache schafft Wirklichkeit!
- Durch z.B. eine stärkenorientierte Haltung ihnen gegenüber, wertschätzende Antworten auf Angst und Stress, durch barrierearme Kommunikation, durch viele kleine Unterschiede.
- Ergänzung Polyvagal-Ebene: Durch ihre echte Zuversicht helfen sie durch Co-Regulierung auf einer körperlichen Ebene
- Denn aus Sicht der Polyvagal-Theorie können Menschen mit ihrem autonomen Nervensystem in einem traumatisierten State hängenbleiben bzw. immer wieder getriggert werden, so dass auf scheinbar harmlose Gesprächsinhalte mit Wut, Verzweiflung oder Rückzug reagiert wird
- Gespräch Porges/Schmidt: <https://youtu.be/ivLEAlhBHPM>

Krisen, Stress, Trauma Raus aus dem Überlebensmodus

Aus Sicht der Polyvagal-Theorie

Chronischer Stress aus Sicht der Polyvagaltheorie

AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM AS A LADDER



Adapted from *The Polyvagal Theory in Therapy* by Deb Dana

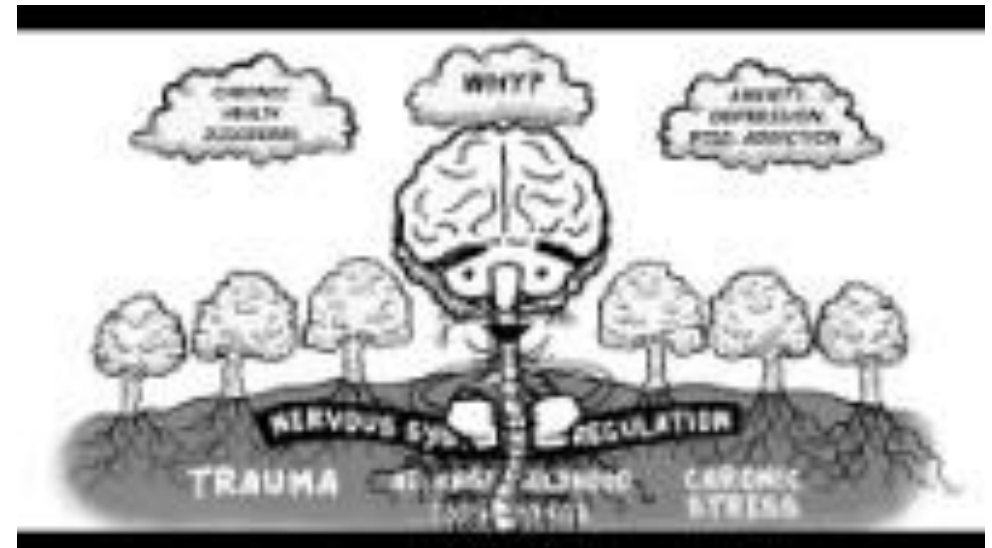
Sicher und verbunden auf eine stimmige Weise (ohne den Preis der Selbstverleugnung)

Flüchten oder kämpfen

Kollaps, Depression, Verzweiflung: Freeze

Das autonome Nervensystem

- Erweitertes Verständnis für den belasteten State vieler autistischer Klient:innen
- Einordnung des Co-Regulationsbedarfs
- Ggf. weitere Unterstützung mit SSP (Safe and Sound Protocol):
- <https://integratedlistening.com/ssp-safe-sound-protocol/>



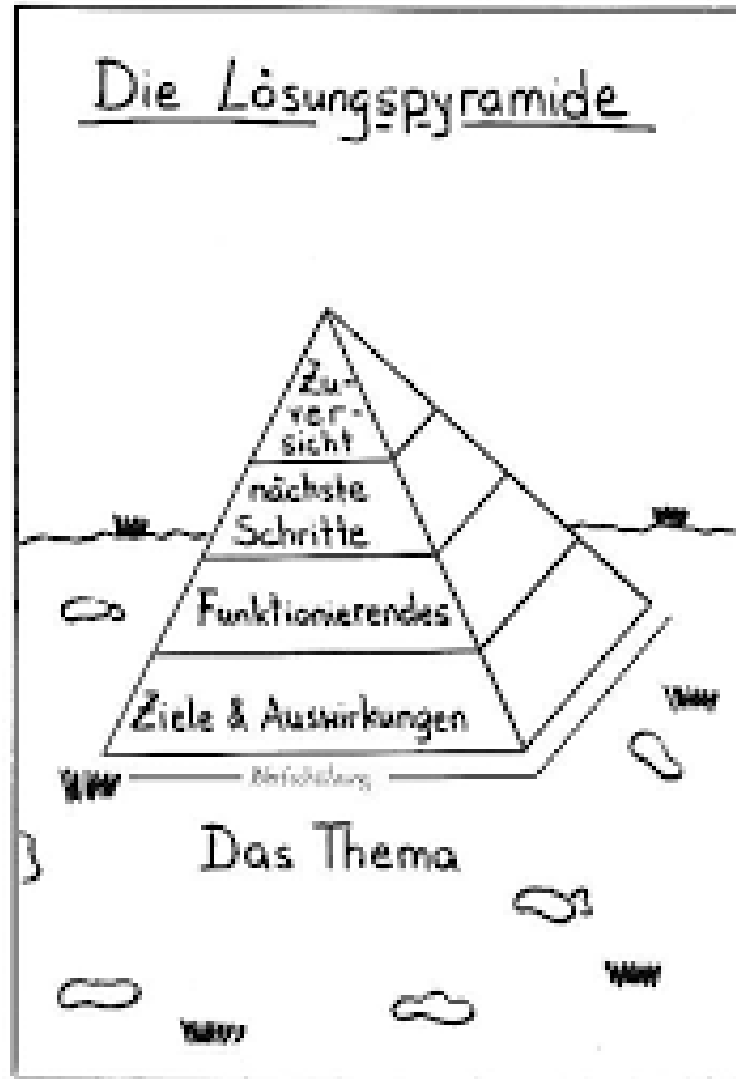
Fazit

- Erkennen sie an, dass viele autistische Menschen durch Stigmatisierung, Ausgrenzung, Einschüchterung, Mobbing, Überforderung und teils auch körperliche oder sexualisierte Übergriffe derart traumatisiert sein können, dass sie beinahe alles als Bedrohung wahrnehmen können.
- Und entweder in einer scheinbar unbegründeten Wut, Sorgenschleifen, Depressionen, Angst, Rückzug und Mutismus „hängenbleiben“.
- Es kann dauern, bis sie mit respektvoller Akzeptanz des States, in dem die Klient:innen teilweise da sind, co-regulierend und damit beruhigend einwirken können, bis wirklich im Coaching an Zielen gearbeitet werden kann. Ergänzend brauchen viele auch traumatherapeutische Unterstützung.
- Ggf. weitere Unterstützung mit SSP (Safe and Sound Protocol):
<https://integratedlistening.com/ssp-safe-sound-protocol/>
<https://www.polyvagaltheorie.org/>

Beispiel aus der Coaching-Praxis

Lösungsfokus in Action

Lösungspyramide



<https://sinnvoll-fuehren.com/>

Grundhaltungen Lösungsfokus

Repariere nichts, was nicht kaputt ist

Sprache schafft Wirklichkeit
(Lösungssprache/Problemsprache)

Achte auf das, was schon funktioniert oder mal funktioniert hat (Ressourcen-Orientierung)

Begegne allem stets mit Geduld und Zuversicht

Fokus auf die bessere Zukunft

Erforsche die Bedingungen für eine Unterbrechung des Problems

Vertraue auf den/die Expert:in der Situation (der/die Klient:in)

Haltung des Nicht-Wissens:
Bleib neugierig!

Beispiel aus der Arbeit als People Guide

Stärkenfokus für mich selbst und andere

Grundhaltungen People Guide

JedeR gibt zu jeder Zeit das beste, was er/sie grad kann

Jedes Verhalten macht Sinn, wenn man den Kontext kennt

Es gibt nur Fähigkeiten. Probleme entstehen, wenn Kontext und Fähigkeit nicht zusammenpassen

Erkenne an, dass du wahrscheinlich immer ein wenig danebenliegen wirst, wenn du mit den Denkmöglichkeiten deiner Welt die Möglichkeiten einer anderen Person einschätzst.

Wenn jemand nicht „funktioniert“, optimiere die Rahmenbedingungen, nicht die Person

Erkenne an, dass jeder Mensch etwas beitragen möchte und dass jedeR unterschiedliche Bedingungen braucht, damit dieser Beitrag möglich wird.

Achte auf die Energie und den Zustand, in dem du bist, wenn du in eine Konversation/Meeting gehst

Kultiviere radikale Wertschätzung, Anerkennung und Zuversicht in jeder Lage. Fang bei dir an

Radikale Zuversicht und Vertrauen

Behandle jeden Menschen so, als sei er
schon der, der er sein könnte.

Dann kann er so werden.

Goethe

Literaturliste/Empfehlungen

- “Autism and the myth of the person alone” (Qualitative Studies in Psychology), Douglas Biklen, 2005
- “A Self-Determined Future with Asperger Syndrome: Solution Focused Approaches”, Veronica Bliss und Genevieve Edmonds, 2007
- “Wundersame Fähigkeiten-Über die Potentiale autistischer Menschen”, Hajo Seng (<http://www.hajoseng.de/buecher/download.php>), 2010?
- “Ein autistisches Leben leben”, Hajo Seng
- “Handlexikon Autismus -Spektrum”, Hrsg.Theunissen,Kulig, Leuchte, Paetz Kohlhammer Verlag, 2015
- “NeuroTribes: The legacy of autism and how to think smarter about people who think differently”, Steve Silberman, 2015
- “Konfliktmanagement: Konflikte erkennen, analysieren, lösen”, Gerhard Schwarz, 2010
- “Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Das Grundlagenwissen”, A. von Schlippe und Jochen Schweitzer, 2003
- “Meine Psychose, mein Fahrrad und ich: Zur Selbstorganisation der Verrücktheit”, Fritz B.Simon, 2012
- “Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung”, Gunther Schmidt, 2015
- “Wenn vertraute Muster zusammenbrechen”, Hypnosystemische Lösungsstrategien für schwierige Zeiten, Gunther Schmidt, Audio-CD, 2012
- „Praxis der Lösungsfokussierten Mediation“, Fredrike Bannink
- “Tomaten gehören nicht auf die Augen”, Kinderbuch, Hajo Seng und Christine Behrmann, 2012
- “Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten (Hypnose und Hypnotherapie)“, Gunther Schmidt, 2017
- “Verstörungstheorien - Die Memoiren einer Autistin, gefunden in der Badewanne”, Marlies Hübner, 2016
- „The Five Keys to Mindful Communication: Using Deep Listening and Mindful Speech to Strengthen Relationships, Heal Conflicts, and Accomplish Your Goals”, Susan Gillis Chapman
- „Die Polyvagal-Theorie in der Therapie – Den Rhythmus der Regulation nutzen“, Deb Dana