



Praxis der Männchen-Skala

Affektkontrolltraining bietet auf allen vier Ebenen der Kommunikation (sensomotorisch, spirituell, kognitiv, emotional), die durch ihre Selbstähnlichkeit, aus gemeinsamem Ursprung gewachsen, echtes ganzheitliches Begleiten erlauben, eine über die Grenzen von Theaterpädagogik und Kreativtherapie (ebenso von den bekannten „Anti“-trainings) hinausweisende Methode.

Durch beharrliches Einbeziehen der dialektischen „Partner“ von Haltung, Handlungsfolgen und Realitätskonstruktionen muss sich der Klient kompromisslos mit geächteten, „kranken“, dunklen und geheimnisvollen Teilen seiner Leib-Seele-Einheit wenn nötig sehr konfrontativ auseinandersetzen. So stellt sich nicht mehr die Frage, „ob“ (z.B. Aggression), sondern „wie und wann,“ (sie nützlich, sozial verträglich, den Lebenswünschen dienlich ist). Die Mischung wird wichtig. Kein Bestandteil ist unwichtig. Statt dem spaltenden „Anti“ tritt der prozessorientierte Begriff „Kontrolle“ in den Mittelpunkt. Im Sinne von zulassen und sein lassen (entscheiden und bescheiden). Mit dem Ziel, ein höchstmögliches Maß an Bewusstheit und Verantwortlichkeit zu entwickeln.

Ressourcen-lösungsorientiert in der Methode, philanthropisch in der Haltung, ist das Feld der Anwendungsmöglichkeiten noch nicht endgültig erfasst. Ob für Extremsportler oder Wachkomapatienten, die Idee gilt für jeden Menschen: „Der größte Teil deiner Schätze ist noch ungehoben“.

Die selbstevaluative Männchen-Skala dient dabei nicht nur der Vereinfachung und damit leichter Akzeptanz von Selbstbewertung und Skalierungsfragen. In der Struktur klar standardisiert (Entwicklung aus der Rückenlage in den Stand, Gang, Kampf, Tanz), lässt sie auch genügend Spielraum für die wechselnde subjektive Bewertung des eigenen Dabzw. So-Seins. So ist die jedes Mal einmalige Selbstbeobachtung gleichzeitig auch, in ihrer Summe betrachtet, eine gute Darstellung des „Systems Klient“. Wer auch immer die Skala benutzt, jedes Mal ist es eine Offenbarung, ein „sich zeigen“.

Durch das konsequente Bestehen auf die doppelte Bedeutung einer Sichtweise (irgendwohin ist irgendwogeg) kann das Drama bzw. die Euphorie relativiert werden, „Spitzen“ werden vermeidbarer. Dem scheinbar unentrinnbaren Sog der „Destruktionslogik“ kann so fast spielerisch ein „und“, ein „aber auch“ entgegengesetzt werden, wo allein nur durch den Optionsgewinn der Boden einer neuen Liebeslogik vorbereitet werden kann.

Und nebenbei kann so eine leichtherzige Hinwendung zur Leiblichkeit, zur Leiberinnerung, zur Ressource des Bewegungsspeichers gefördert werden.



Nach der ersten Stabilisationsphase ist es vorsichtig möglich, sich mit Visionen, Lebenswünschen und Wirkungszielen zu beschäftigen. Zuvor gilt es, ein tragfähiges Vertrauensverhältnis herzustellen, in welchen die echten Sorgen hinter den Präsentiersymptomen gezeigt werden können. Davor müssen sich alle Beteiligten mit Abwehr, Schuldzuweisungen und mit „ich weiß nicht“ Antworten rumschlagen.

Erst wenn die sicherere Ebene des gemeinsamen Weges (Sicherheit auf die Begleitung=Therapie bezogen, nicht auf den Wegzustand an sich), können Ziele (Wünsche) frei geäußert werden. Dabei ist das Angebot nützlich, Erlebtes und Gefühltes auch körperlich darzustellen und zu „begreifen“.

Beratung und neugieriges Fragen unterstützt dabei durch Vorbild des Begleiters und mit „Hausaufgaben“ (z.B. versuchen Sie mal, durch Nachahmen einer Körperhaltung Ihres Gegenübers dessen Befindlichkeit zu erspüren).

Nach Reduzieren der Zielgröße auf Handlungsfähigkeit, die Handlungsziele, beginnt der Kampf zwischen den alten Logiken (Mustern) und den neuen Ideen (Verunsicherung). Regression erstickt Kreativität, Angst bremst Neugier, Lust scheitert an Vorsicht. Ein Kampf ums Gleichgewicht, eine harte Zeit der Rückfälle und Krisen, des Größenwahns und der Selbstunterschätzung. Erst das regelmäßige Üben, Trainieren und Integrieren der gewonnenen Erkenntnisse in das eigene Da-und-So-Sein macht aus dem anfänglichen Krisenhilfsversuchen des Klientels einen grundsätzlichen Handlungs- und Haltungsleitfaden.