

Ein eigener Mensch werden

Selbstintegration mit AFI – Angewandte Fähigkeit der Integration

Von Sabeth Kemmler

Die Rettung

Ich war damals fünfundzwanzig Jahre alt und seit Monaten verzweifelt. Aus Abenteuerlust hatte ich zwei Jahre zuvor eine Psychotherapie begonnen, Atem- und Körperarbeit kennen gelernt und: Die vergessenen Monster meiner Kindheit griffen alle gleichzeitig nach mir. Ich kam mit dem Ansturm der Gefühle nicht mehr klar. Ich hatte alles Schlimme aus meiner Kindheit so gründlich vergessen, dass ich meine Zustände nicht begreifen konnte, das war vielleicht das Schlimmste. Die Therapeuten konnten mich nicht auffangen und ich rutschte immer mehr ab.

In dieser Situation erzählte mir ein Freund begeistert von einer Selbstentfaltungsmethode. „So toll! Musst du unbedingt machen, macht super Spaß!“ Ich ging zu einem Einführungstag. Die Glücksgefühle, die mein Freund erlebt hatte, hat die Methode am Anfang bei mir nicht bewirkt. Von diesem Einführungstag vor zwanzig Jahren weiß ich nur noch eins: Ich erinnerte mich in der Pause plötzlich an die Jahre zurückliegende Trennung meiner Eltern. Das Besondere war: Ich spürte zum ersten Mal meine *eigenen* Gefühle dazu! Ich war damals die Vertraute meiner Mutter gewesen und hatte ihr in allem beigestanden. Dass ihr Schritt mich selbst schrecklich traurig machte, das wusste ich nicht - bis zu diesem Moment. Ich war traurig und froh zugleich. So fing es an. Mein verlorenes Ich trat aus den Schatten.

Traumaheilung

Ich lernte die Methode innerhalb von zehn Sitzungen selbstständig anzuwenden. Seitdem habe ich so manche Menschen erlebt, die in ihren ersten Sitzungen nur lachen! Für mich zählte am Anfang nur die andere Seite dieser Arbeit: Ich hatte ein hervorragendes Werkzeug der Traumaheilung entdeckt – Gott sei Dank. Ich bekam Boden unter die Füße. Ich lernte meinen emotionalen Heilungsprozess zu verstehen und aktiv selbst zu begleiten. Innerhalb von wenigen Sitzungen begannen wie von allein die Erinnerungen aufzutauchen, die mir so sehr gefehlt hatten. Jetzt machten meine Gefühle endlich Sinn. Kennen Sie das, man taucht aus dem Nebel auf und kennt sich selbst wieder?

Auf der körperlich/seelischen Ebene verläuft die Traumaheilung mit AFI ähnlich wie beim Somatic Experiencing von Peter Levine. Die eigenen Impulse des Körpers, sich von den angestauten Energien zu befreien, werden unterstützt, so dass der Prozess in aller Sanftheit und sicher, weil von innen selbst gesteuert, ablaufen kann.

Ein eigener Mensch werden

Dieser feministische Buchtitel von Moltmann-Wendel aus den Achtziger Jahren ist mir nie mehr aus dem Kopf gegangen. Ich glaube, ich erkenne darin mein Lebensziel; dahin bin ich mit AFI auf dem Weg.

AFI steht für „Angewandte Fähigkeit der Integration“: Gemeint ist die Selbstintegration, ein umfassendes Zu-sich-Kommen und Sich-selbst-Werden. AFI unterstützt, was immer dazu nötig ist: sich spüren lernen - sich selbst bejahen – Traumaheilung - spontane Glücksgefühle zulassen – und die Kraft entwickeln, im Leben dem eigenen Herzen zu folgen.

Ich unterrichte diese Methode seit 15 Jahren mit Leib und Seele. (Als ich damals anfang, nannten wir die Arbeit noch Vivation.) Inzwischen bin ich Heilpraktikerin für Psychotherapie, habe eine Menge Weiterbildungen gemacht und kenne viele der Methoden auf dem Markt. Manche habe ich ergänzend in mein Angebot integriert, so wie EFT, Gewaltfreie Kommunikation und The Work. Aber AFI ist so unglaublich gut, dass es immer meine größte Freude geblieben ist. AFI will ich weitergeben – an meine Freunde und an alle.

AFI macht glücklich

Warum so viele Menschen in AFI-Sitzungen lachen müssen: Mit dieser Methode legen wir die Quelle des Wohlbefindens in uns selbst frei. Ob Sie sich in diesem Augenblick gut fühlen oder nicht, hängt nicht von der Situation ab - sondern von Ihnen selbst. Man kann in den schönsten Verhältnissen unglücklich sein, wenn man keinen Zugang hat zu dem Lebensglück, das wir in uns tragen. AFI öffnet diesen Zugang.

Viel zu oft leben wir unser Leben auf Sparflamme. Aber wer nicht richtig da ist, kann auch schlecht glücklich sein! Mit dieser Arbeit erhöhen wir den Energiefluss im Körper. Unerlöste Angst-, Scham- und Schuldgefühle, die unsere Lebensfreude insgeheim hemmen, kommen dabei ans Licht und lösen sich durch die Anwendung der Methode allmählich auf. Das kann unsere Lebenslust in jeder Hinsicht befreien: Bei mir persönlich war speziell das sexuelle Empfinden stark von unterdrückten Gefühlen beeinträchtigt. Mein sexuelles Leben hat durch AFI eine unglaubliche Wandlung erfahren; seitdem fühle ich mich in mir und im Leben zu Hause, wie ich es nie für möglich gehalten hätte.

Wir gehen in diese Arbeit davon aus, dass jeder Mensch eine unbewusste Genussstoleranz hat, eine Grenze, über die hinaus er oder sie keine weitere Freude zulassen kann. An einem bestimmten, individuell verschiedenen Punkt stoppen wir unser Glücksempfinden ab. Wir holen uns selbst „wieder

runter“, ohne es zu merken. Mit AFI üben wir bewusst, über diese gewohnheitsmäßige Grenze hinaus zu gehen, wann immer sich die Gelegenheit bietet.

Wie AFI funktioniert

AFI ist eine Methode, die man anwenden muss, um sie zu begreifen. „Sahnetorte für die Seele“ habe ich die Arbeit in einem meiner Vorträge genannt; diese Süßigkeit müssen Sie kosten und sich im Munde zergehen lassen. Worte scheinen mir da schrecklich hilflos. Um trotzdem eine Idee davon zu vermitteln, was in AFI-Prozessen geschieht, möchte ich über drei Fähigkeiten sprechen, die diese Methode ausbildet: Bewusstes Atmen, Achtsamkeit und Akzeptanz.

Bewusstes Atmen Bewusstes, frei fließendes Atmen ist ein wichtiger Teil der Methode. Je unbeschränkter wir atmen können, desto leichter wird es, uns selbst authentisch wahrzunehmen. Wenn wir den Atem nicht mehr unterdrückt halten, fühlen wir uns deutlicher und können uns gleichzeitig in Gegenwart unserer Gefühle leichter entspannen, statt sie durch Anspannung „einzufrieren“.

Frei fließendes Atmen passt sich spontan unseren inneren Bewegungen an, genau wie auch den äußeren Bewegungen: Ich atme anders, wenn ich joggen gehe, als wenn ich in der Badewanne liege! Sie auch? Genauso ist es mit den Gefühlen. Um Angst zu integrieren, atme ich anders, als wenn ich Liebe spüre. Einmal war ich auf dem Berliner Wannensee segeln. Der Wind kommt dort in plötzlichen, heftigen Böen. Ich war völlig unerfahren und bekam Angst, als das kleine Boot plötzlich nach vorn schoss und sich furchtbar neigte. Im nächsten Moment, als ich meinen Atem frei ließ, wurde ich wieder klar im Kopf. Mein Atem ging entspannt und ziemlich schnell, und ich genoss den Moment in vollen Zügen!

Der Atem reguliert die Intensität unsere Empfindungen. Wenn uns eine Erfahrung zu überwältigen droht, wird der Atem oft spontan flacher, um die Heftigkeit unserer Gefühle zu dosieren. Oft wird er dabei auch schneller. Ich erlebe dadurch eine gesteigerte Wachheit, die mir hilft, ganz bewusst durch die Erfahrung hindurch zu gehen. Wenn ich dagegen Gefühle von Glück und Liebe spüre, vertieft sich mein Atem sofort. Die Gefühle strömen dann durch meinen ganzen Körper. AFI hält eine Reihe von Übungen bereit, um dem Atem zu seiner ursprünglichen Freiheit zu verhelfen.

Achtsamkeit Das bewusste Atmen hilft uns, uns stärker im Körper zu spüren. Wir verankern uns mehr und mehr im gegenwärtigen Moment. Dadurch entwickelt sich ein Gefühl für unseren inneren Raum. Wir gewinnen mehr Beobachtungsabstand und Wahrnehmungsschärfe für alle unsere Impulse, Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen.

Über die vertiefte Selbstwahrnehmung erschließen sich auch ungewohnte Bereiche: Wir fühlen das Strömen von Energie in unserem Körper, wir öffnen uns für seelische Erfahrungen und inneres Wissen.

Wer Schwierigkeiten hatte, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, kann mit AFI den inneren Zugang finden. Wer Schwierigkeiten hatte mit zu großer Gefühlsintensität, lernt die Intensität zu regulieren. Wer zu stark im Kopf und in seinen Gedanken war, kann ein neues Gefühl für seine Lebendigkeit gewinnen.

Akzeptanz Diese Arbeit hilft uns begreifen: Unsere Gefühle sind die Antworten unserer Seele auf das Leben. Wenn wir Gefühle ablehnen, schränken wir den Fluss unserer Lebendigkeit ein. Wenn wir diese Angst, diese Traurigkeit, Verzweiflung oder Wut nicht fühlen wollen, sie beiseite schieben und uns ablenken, entziehen wir einem Teil unserer selbst unsere Aufmerksamkeit.

Mit Hilfe dieser Arbeit lassen wir die Bewertungen beiseite und geben auch den unliebsamen Empfindungen Raum. Plötzlich erleben wir lästige und negative Gefühle neu - und das Leid verschwindet. Wir erfahren, welche tieferen Bedürfnisse und Motivationen in diesen Gefühlen verborgen liegen; wir erleben sie als Orientierungshilfen und sogar als Kraftquellen.

Mit AFI entwickeln Sie gezielt Ihre Selbstliebe und Ihr Selbstvertrauen. Nichts an Ihnen ist schlecht! Nichts kann Ihnen gefährlich werden! Alles, was Sie empfinden, braucht seinen Platz in Ihnen. Wie Sie dann später handeln, entscheiden Sie um so besser, je mehr Sie wissen, was in Ihnen los ist - und damit entspannen.

Die Dynamik von AFI-Prozessen

AFI-Prozesse entwickeln ihre innere Dynamik auf folgende Weise: Wir beginnen mit achtsamer Selbstwahrnehmung. Wenn wir alle Widerstände dagegen loslassen, das wahrzunehmen, was wir gerade fühlen, öffnet sich das Tor zum gegenwärtigen Augenblick. Die Lebendigkeit im Körper nimmt zu. Wir erleben eine gesteigerte Wachheit und unsere Sinneswahrnehmungen werden immer klarer. Als nächstes richten wir unser Bewusstsein darauf, was sich in diesem Moment gut anfühlt. Wir machen uns innerlich weit. Wir lassen uns ganz bewusst auf den Genuss unseres Daseins in diesem Moment ein. Vielleicht genießen wir als erstes, dass wir entspannt daliegen und nichts leisten müssen. Vielleicht spüren wir ein wohliges Körpergefühl. Vielleicht haben wir auch spontan ein schönes Erlebnis vor Augen. Dadurch, dass wir unser Bewusstsein auf das Wohlgefühl richten, das wir in diesem Moment empfinden, nehmen wir es deutlicher und intensiver wahr, wir nehmen es mehr und mehr „in Empfang“. Das gibt uns die Gelegenheit, unsere Genusstoleranz zu erweitern, wie ich es oben angedeutet habe ...

Irgendwann beginnt sich dann innerlich etwas zu zeigen, das unserem Wohlgefühl entgegensteht. Grenzen, Blockaden, Kümernisse, körperliches Unwohlsein, unverarbeitete Erfahrungen tauchen in unserem Bewusstsein auf. Wir landen an irgendeinem Punkt, an dem wir nicht in Übereinstimmung sind mit uns selbst. Mit AFI haben wir in so einem Moment ein ganzes Bündel von Hilfsmitteln an der Hand, um uns neu zu entscheiden und diesem inneren Anteil jetzt seinen Raum zu geben – „diese Schicht zu integrieren“, wie wir sagen. Das bedeutet keinesfalls, dass wir damit einverstanden sind,

dass Menschen uns schlecht behandeln, dass wir selbst anderen wehtun oder dass es Krieg gibt, Umweltzerstörung und sonstigen Unsinn! Es bedeutet einfach, dass wir damit einverstanden sind, alles wahrzunehmen, was in uns lebendig ist, und ihm einen Platz in uns zu geben.

Innere Weisheit: Die Selbststeuerung von AFI-Prozessen

Immer wieder staune ich über die innere Weisheit, mit der sich AFI-Prozesse selber steuern. Wenn wir die Methode anwenden, richten wir unsere innere Aufmerksamkeit auf das, was in uns in diesem Moment am deutlichsten spürbar ist (klingt einfach, ist es aber nicht). Ein Beispiel: In meinen allerersten Sitzungen damals ging es nicht etwa mit der Verarbeitung meiner schrecklichen Verzweiflung los! Stattdessen fühlte ich nur maßlose Erschöpfung. Und so lernte ich zuerst, Erschöpfung bewusst wahrzunehmen und das Signal darin zu verstehen: Pause machen! Ein ganz neues Konzept für mich. Und eine Fähigkeit, die ich allerdings dringend brauchte, erst recht, als dann als nächstes die traumatischen Erinnerungen hoch kamen.

AFI-Prozesse bringen das ins Bewusstsein, was wirklich gerade dran ist und wofür wir bereit sind. Wenn es doch einmal geschieht, dass jemandem die Intensität seines AFI-Prozesses zu viel wird, haben AFI-Dozent/innen eine Menge Möglichkeiten zur Hand, den Prozess sanfter zu gestalten oder für den Moment zu unterbrechen. In den allermeisten Fällen ist das jedoch nicht nötig. Ich erinnere mich an eine Klientin, die gleich in ihrer ersten Sitzung eine starke Trauer und Verzweiflung erlebte. Als ich sie vorsichtig fragte, ob die Intensität ihrer Gefühle für sie noch in Ordnung war, wandte sie sich mir zu. Für einen Augenblick waren alle Tränen fort, es umging sie ein Strahlen, und sie sagte aus tiefster Seele: „Endlich kann ich das spüren! Das macht mich unglaublich glücklich“. Im nächsten Moment war sie dann wieder in den Prozess eingetaucht und in Tränen aufgelöst, aber ich wusste jetzt: Es geht ihr gut.

AFI ist eine Selbsthilfemethode

Zum Abschluss möchte ich einen Aspekt betonen, der mir besonders wichtig ist: Unsere Arbeit bildet Fähigkeiten aus, die jederzeit selbstständig angewendet werden können, im Alltag genauso wie in Krisensituationen. AFI ist keine Behandlungsmethode; unsere „Fachleute“ sind dazu da, ihr ganzes Wissen zu übermitteln und ihre Klienten in der Anwendung der Methode selbstständig zu machen. Unsere Seminarteilnehmer und Einzelklienten bestätigen eine langfristige positive Wirkung, das schnelle Erlernen der methodischen Grundlagen und die einfache Anwendung im Alltag.