

INTEGRATION IST PERMANENTES WANDELN

Ein Gastbeitrag von Waldtraut Fetscher

UNSERE TIEFSTE ANGST IST NICHT, DASS WIR UNZUREICHEND SIND.
UNSERE TIEFSTE ANGST IST, DASS WIR UNERMESSLICH MACHTVOLL SIND.
ES IST UNSER LICHT, DAS WIR FÜRCHTEN, NICHT UNSERE DUNKELHEIT.
WIR FRAGEN UNS: WER BIN ICH, DASS ICH LEUCHTEND, ANREISSEND,
BEGNADET UND PRANTASTISCH SEIN DARF?

ABER WER BIST DU DENN, DASS DU DAS NICHT SEIN DARFST?

DU BIST EIN KIND GOTTES.

WENN DU DICH KLEIN MACHST, DIENT DAS NICHT DER WELT.
ES HAT NICHTS MIT ERLEUCHTUNG ZU TUN, WENN DU DICH KLEIN MACHST,
DAMIT ANDERE UM DICH HERUM SICH NICHT VERUNSICHERT FÜHLEN.
DU WURDEST GEBOREN, UM DIE EHRE GOTTES ZU VERWIRKLICHEN, DIE IN UNS IST.
SIE IST NICHT NUR IN EINIGEN VON UNS, SIE IST IN JEDEM MENSCHEN!
UND WENN WIR UNSER LICHT ERSTRAHLEN LASSEN,
GEBEN WIR UNBEWUSST ANDEREN MENSCHEN DIE ERLAUBNIS, DAS GLEICHE ZU TUN.
WENN WIR UNS VON UNSERER ANGST BEFREIT HABEN,
WIRD UNSERE GEGENWART OHNE UNSER ZUTUN ANDERE BEFREIEN.

NELSON MANDELA, AUS DER ANTRITTSREDE ALS PRÄSIDENT SÜDAFRIKAS 1994

Wenn ich über das Thema Integration nachdenke, fällt mir sofort ein: Integration findet ständig statt. Wir integrieren fortwährend etwas in unseren Leib, unsere Seele, unseren Geist. Es ist ein Kommen und Gehen, ein Aufnehmen und Abgeben. Fragt sich nur: Welche Kraft wirkt da in mir, die dieses kontinuierliche Integrieren ermöglicht? Wodurch bin ich in der Lage etwas aufzunehmen, abzutrennen, um dann erneut einen Kontext zu schaffen? Und was bewegt die integrative Kraft in mir? Mit welchem Ziel?

Und dann gibt es da diesen besonderen Moment des Innehaltens, wenn es friedlich wird, wenn alles angenehm ist und eingewöhnt, wenn das Leben geregelt erscheint, wenn ich sagen kann: „Ja, das ist es, wo ich hin wollte. Ich bin angekommen.“ Aber dieser Moment ist nie von langer Dauer. Er birgt schon die nächste Veränderung in sich. Da ist das Mahnen, Sehnen, Hoffen, es möge wieder eine neue Ebene erreicht werden, die meist belanglos beginnt. Sie birgt ein grundsätzliches Infragestellen, zugleich eine sich steigernde Tendenz, etwas Neues zu erschaffen.

Der einfachere Weg ist dabei nicht immer der passendste oder schnellste. Rasch wird deutlich, wie im Leben Orte und Menschenkreise, Berufe und Gemeinschaften, Wohn- und Lebensformen sich immer wieder ändern, wie alles im Leben stets von Neuem integriert werden muss. Jeder von uns ist ein Kosmos der potentiellen Möglichkeiten, und wir alle möchten im tiefsten Herzen bestimmen, wie unser Leben aussieht und wo es weitergeht.

Manchmal frage ich mich, wieso es diese Schleifen und Kurven auf der beruflichen und privaten Lebenslaufbahn gibt. Konnte ich zuvor nicht klarer benennen, welches meine Ziele sind? Oder bin ich auf der Flucht vor meiner ursprünglichen Heimat, statt mich der dort anstehenden Probleme zu stellen? Ich persönlich habe es vorgezogen, in der Welt ständig als Migrantin und als integrationsbedürftiges Element herumzuschwirren; zu entwickeln, was mir und meiner Umgebung möglich war; die Vielfalt des Lebens zu entdecken und lieben zu lernen.

Integration ist wohl eher ein WIE als ein WAS, das scheint mir die eigentliche Botschaft! Man muss nicht Flüchtlinge integrieren mit einem Integrationsgesetz, durch

politische und gesetzliche Vorgaben. Wer bereit ist, sich selbst integrativ einzubringen, sich zu dehnen, zu weiten, kann andere Menschen aufnehmen. Weil er selbst einen Integrationsprozess erlebt hat, weil er erfahren hat, was es bedeutet, ein neues Gleichgewicht herzustellen. Denn genau das bedeutet Integration: Erfahrenes, Bekanntes mit noch Unerfahrenem, Unbekanntem zu etwas Neuem verschmelzen. Manchmal geht das intuitiv, ein andermal müssen wir es bewusst und meist unter Schmerzen durchmachen.

Rückblickend zeigt sich dann oft der rote Faden, der das Leben durchzieht. Lebenslanges Lernen kann uns begleiten, wenn wir uns als Schöpfer und ExpertInnen der integrativen Kraft in unserem Leben verstehen können. Wir können Einfluss nehmen im Er-Sinnen und Er-Bitten der Zukunft, in eine aktive, gestaltende Haltung kommen und die Opferrolle hinter uns lassen.

Eine spirituelle Schulung hilft dabei und lässt uns die äußeren Brüche verwandeln. Nichts muss aussichtslos erscheinen, in allem lässt sich eine Sinnhaftigkeit entdecken. Schicksalsschläge und Ungerechtigkeiten werden zur Aufgabe oder zur Motivation, Hindernisse zu überwinden, neue Wege einzuschlagen, wach zu werden für das, was nicht mehr stimmig ist. So werden aus Fragen Antworten. So bewegen wir uns – ständig Neues integrierend – auf Lösungen zu, und schauen bei dieser Entfaltung einfach zu.

ZUR PERSON

Waldtraut Fetscher, geb. 1955, ist Psychotherapeutin und arbeitet vor allem mit der „Konzentrativen Bewegungstherapie“, die auf dem Gestaltkreis Viktor von Weizsäckers beruht. Diese Therapieform nutzt Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage von Erfahrung und Handeln und bearbeitet die unmittelbaren Sinneserfahrungen verbal, indem Begriffe gebildet werden, mithilfe derer man sich „ein Bild machen“ kann. Als eine erneuerte körper-psychotherapeutische Methode mit tiefenpsychologischer Grundlage kann sie dem ganzheitlichen Anspruch unserer heutigen Welt dienen und zur Gesundheitskompetenz unserer Gesellschaft beitragen.

Waldtraut Fetscher lebt in Wien und München und möchte ihr Tätigkeitsfeld künftig auf ein mitmenschliches Wohn- und Lebensprojekt im Chiemgau ausdehnen, mit dem Ziel, eine interkulturelle, dreigliedrige, menschenwürdige, von außen möglichst unabhängige und für die Erde verantwortliche Gemeinschaft zu ermöglichen.

Homepage: www.lebens-supervision.com