Maria Amon
Diplom Pädagogin, Counselor, BVPPT
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Supervisorin DGSv

Rothenbacher Weg 33b
51503 Rösrath
Tel.: 02205 / 9479981
Email: email@maria-amon.de

**„Follow the track. Anleitungen zum Werte finden.
Auf Spurensuche in meiner Biografie"**

Was hat dieser Titel meines Vortrags mit mir gemacht? Warum überhaupt Spurensuche, was ist daran von Vorteil? Was hat dieser Titel meines Vortrags mit mir gemacht? Warum überhaupt Spurensuche, was ist daran von Vorteil?

Da ich schon über 61 Jahre alt bin, erlaube ich mir an Hand meiner eigenen Biographie, darzustellen, wie ich zu meinen Werten gefunden habe und von dort zum Allgemeinen überzugehen. Werte, die ich nicht kenne, kann ich auch nicht ablehnen, unter Umständen sind sie mir hilfreich, unter Umständen bremsen sie auch. Bewusstwerdung und dann reflektieren, - schafft neue Wahl.
Der Titel hat in mir ein neuronales Netzwerk befeuert. Bilder steigen auf, ich sehe in meiner Phantasie lange Reihen von Fuhrwerken unterschiedlichster Art, von Pferdegespannen bis zu Handkarren; ein Strom von Menschen ist zu Fuß unterwegs. -
Dieses Bild ist eng mit meiner Geschichte verknüpft, obwohl ich es selbst trotz seiner Intensität und Deutlichkeit nie in der Realität erlebt habe. Ich war zu diesem Zeitpunkt noch nicht geboren. Dennoch ist es Teil meines kulturellen Familien-Erbes.
Meine Familie ist 1945 mit Leiterwägelchen, ein Kind im Wagen, ein anderes an der Hand, im Flüchtlingsstrom, zu Fuß, von Ungarn nach Deutschland gezogen. Meine zwei älteren Schwestern sind dabei. Eine ist fast verhungert, die älteste zwei Jahre alt, ist verlorengegangen und neun Monate später im Flüchtlingslager wieder gefunden worden.
Mit dabei ein kleiner, abgeschabter Koffer aus Familienbesitz, Schuhkartons mit dem wichtigsten, was man in wenigen Stunden greifen konnte, einige sepiafarbene Fotos, die ungarischen Geburts-,Tauf- und Sterbeurkunden der Familie, eine handbestickte Schürze meiner Mutter . ……..
Mutter sagte, „Du nimmst ganz wenig, nur das Wesentliche mit!"
Das Verlorene, die Heimat, in sehnsüchtigen Liedern für mich existent, blieb auch Teil meiner Biografie und als Prägung Teil meiner Persönlichkeitsstruktur. Das Abwesende bestimmte einen großen Teil unseres Lebens. Heimat war etwas, was woanders war, während wir in der aktuellen „Heimat" die Flüchtlinge, die Fremden waren.
Diese Geschichten, von Mutter oft erzählt, - Vater war verstummt -, waren Teil meiner eigenen Problemgeschichte, die ich zugunsten einer Entwicklungsgeschichte verändern wollte

Beim Start in meine berufliche Laufbahn - habe ich, wie viele andere, auf der Bewusstseinsebene, keinerlei Zusammenhang zu meiner Geschichte gesehen.,
So könnten wir erkennen, wo wir Werte hernehmen und diese automatisch aus der Familiengeschichte beziehen.
Ich begann meine Arbeit 1979 auf einem Zigeunerplatz in Düsseldorf, wo Überlebende des Holocaust und ihre Nachkommen in stillgelegten Wagen im Ghetto lebten. Der Treck der Sinti und Roma war in unterschiedlichen Migrationsschüben

aus Indien kommend, nach Jahrhunderten des Nomadentums, zum Stillstand gekommen. Ein Trupp von 140 Menschen, jede Familie durch den Völkermord betroffen, dem 500 000 Sinti und Roma zum Opfer fielen, versuchte, vom Überleben zum Leben zu kommen.

Wie sehr - meine Interessen an dieser Zielgruppe und der Arbeit mit ihr, mit der Geschichte meiner Familie zu tun hatten, war mir damals unbewusst. Eine Ahnung von Bewusstwerdung entstand in der Konfrontation mit Geschichten, die mir fremd und auf doch auf seltsame Weise auch vertraut waren.
Dort war ich - ich hatte mit Begeisterung diese Arbeit gesucht und gefunden - selbst für einige Zeit im Wohnwagen lebend, mit Themen in Verbindung: wie Überlebt haben, Gewalt, Ausgrenzung, Abwehr des Fremden, Scham, Schuld und Wiedergutmachung, Aufeinanderprallen extremster Gegensätze. Doch all das, was ich dort kennenlernte, hörte, sah, drückte, - - so abgerissen und elend es äußerlich scheinen mochte, - -eine große Würde aus.

Woraus speiste sich ihre Würde? Was war es, das diese Menschen so trug, dass diese Würde entstehen konnte und wie erhält man sich diese Würde, angesichts eines Schicksalsweges dieser Dimension, um gut weiterleben zu können? Wie konnten Menschen, denen ihre Würde und ihr Lebenswert in der Gesellschaft abgesprochen wurde, dennoch auf ihre so eigene Weise würdevoll sein? Wer oder was gab ihnen die Würde, die gleichzeitig auf eine ungeheuer lebendige und auch auf eine erstarrte Weise spürbar wurde?
Diese Würde erfüllte mich mit Respekt, brachte mich aber andererseits auch in Kontakt mit Gefühlen wie Ärger, Angst, Wut, mit Auflehnung dagegen, mich Denktabus unterwerfen zu müssen.
Manche Werte kamen mir teils lebendig vor, andere, teils erstarrt und wie fixiert vor, z.B Immobilität durch Festhalten an Reinheitstabus.-

Die meisten Sinti haben den Hass nicht genährt, Trotz erlebtem Grauen, war es ihnen möglich, eine lebensbejahende Einstellung zu erhalten. Sie hatten die Normen der Täter nicht übernommen.
Wie gelingt es, mit so viel Leid seine Würde zu bewahren und das Leben als Geschenk zu betrachten?
Dies zu begreifen, verstand ich als meine Aufgabe.

Was ich in der Konfrontation mit diesen Themen als Antworten, Erkenntnissen und eigenen Resonanzen erlebte war überwältigend, weil ich zu Beginn keine Begleitung hatte, die es mir ermöglicht hätte, es zu reflektieren.
In der Tradition der Zigeuner wurden an den offenen Feuern Geschichten erzählt und Lieder gesungen darüber, was Menschen ihres Stammes erlebt hatten, was sie für Talente hatten, wie sie handelten, wie sie Mut und Tapferkeit zeigten, was ihre Schmerzen waren und was ihre Lust und ähnliches. Markus Reinhardt sagt: „Die Alten waren unsere Bibliotheken.“ (Für ein Volk ohne Schriftsprache war der Genozid durch den Verlust der Alten gleichzeitig der Verlust der Rechtsprechung und der Tradition.)

Einmal spät am Abend trat ein alter Mann aus seinem Wohnwagen, er sang sein letztes Lied, legte sich auf die Erde und starb.
Was wird mein, was wird euer letztes Lied sein, das ihr singt? Was ist das Wesentliche, das im letzten Koffer liegen wird? Wie hat das, was in eurem letzten

Koffer liegt, mit eurer Würde und den gewachsenen Werten eurer Vergangenheit zu tun?
Zum ersten Mal verstand ich in meinen Lernprozessen ganz tief etwas darüber, was Bindung, als inneres Modell und Loyalität als zentrale systemische Kraft bedeuten. Ohne eine Sprache dafür zu kennen, lernte ich, das Gefühle, das Körperwissen und das Unbewusste als Ressourcen genutzt werden, gleichzeitig aber auch Einschränkung oder Behinderung bedeuten können.

An dieser Stelle begann, ausgelöst durch die Resonanzen mit meiner Arbeit in Verbindung mit meiner Familiengeschichte die Auseinandersetzung mit dem eigenen Weg. Welchen Spuren wollte ich folgen? Das hieß auch, diejenigen der Vorfahren zu kennen und herauszufiltern, was ich mir davon aneignen wollte.

Seitdem hat mich diese Aufgabe der kontinuierlichen Auseinandersetzung damit - psychische Entwicklungsbedingungen, psychosoziale Bedingtheiten in Verbindung mit soziokulturellen Gegebenheiten zu verstehen, nicht mehr losgelassen.
Das bedeutete, mich den unbewussten Auswirkungen meiner Familiengeschichte zu stellen und unwillkürliche Abläufe in meinem Handeln – übernommen durch meine familiären und sonstigen Sozialisationsbedingungen durch Fühlen und Verstehen besser zu integrieren.
Was wollte ich als positives Erbe meiner Familie herausfiltern, behalten , weil es wirklich zu mir gehört und mir Kraft vermitteln kann? Von welchen verinnerlichten Teilen, wollte ich mich verabschieden, sie verwerfen, was an die dadurch entstandenen Leerstellen setzen? Oder wovon könnte ich mich ersatzlos verabschieden?
Meine Suche in doppelter Hinsicht begann. Die Zigeuner,- als Menschen anderer kultureller Tradition, die mir Lehrer und auch z.T. Freunde wurden, forderten mich heraus, in der Notwendigkeit der Begleitung ihrer Themen, mich meinen eigenen zu stellen.
In meiner Arbeit war eine meiner wichtigsten Rollen, für diese Gruppe Zeitzeugin zu sein, für erlittenes Unrecht gemeinsam mit den Betroffenen ein „Mahnmal“ zu setzen - inneres wie äußeres, - dabei die Opferrolle zu verlassen und zugleich Begleiter und Zeuge zu sein, daß neue „Lieder“ entstehen dürfen. So konnte z.B. 1982 der Kampf um Anerkennung des Völkermords gewonnen werden, oder es gab Gerichtsverhandlungen um Wiedergutmachung, oder Einsatz für bessere Lebensbedingungen, Erlangen von Bildung.

Meine Frage damals an mich selbst, dunkel zuerst und diffus nur gefühlt:
Was ist mein Lebenslied, das ich singe? Wie wähle ich es aus ? Wie klingt meine Melodie und auf welche Weise könnte ich denn, selbst aus den scheinbar ungünstigsten Bedingungen meines Lebens, etwas erschaffen, das kraftvoll ist?
Wie kann ich mein Lied singen, damit es mich stärkt und ermutigt, anstatt mich mit schwächenden Beschreibungen meiner Geschichte aufzuhalten.? Es stärkt mich wenn ich die Wahl habe, es schwächt mich oder läßt mich erstarren, wenn ich mich dem Automatismus der Normen unterwerfe.

Wie kommt man dahin, die Bedingtheiten der Herkunftsfamilie als Quelle für persönliche Kompetenz zu nutzen? Indem ich sie ausmiste? Das geht nicht, vergangene Bedingtheiten lassen sich nicht mehr ändern. Man kann die Konsequenzen ändern, indem man die Bedingtheiten in einem andern Licht sieht

durch reframing oder sich mit ihnen versöhnt. Indem ich den reichen Schatz der Familientraditionen ausfindig mache und filtere. Oder leidvolle Prozesse günstiger beeinflusse. Neben Wandlung und Ausscheiden bleibt noch ein drittes, die Würdigung, das andere, andere Werte hatten und ich nur das übernehme, was ich brauche.

Welche Ressourcen kann ich aus den Verletzungen bzw. Gegebenheiten meiner Eltern entwickeln?
Eine Antwort entsteht dort, wo ich beginne, die Verletzungen meiner Kinderseele durch die Begegnung mit dem erwachsenen Selbst zu verbinden.

Um ein autonomes und selbstbestimmtes Verhalten zu bewirken, um die Ressourcen meiner Herkunftsfamilie zu erschließen, braucht es die Umformulierung der einschränkenden Regeln, damit sie zu Kraftquellen werden können. Von manchen gilt es sich ganz zu verabschieden event. auf rituellem Weg.

Regeltransformationen helfen deine Herkunftsfamilie zu würdigen, verhindern das Gegenteil tun zu müssen. Sie helfen die Möglichkeiten dein Verhaltenrepertoirs zu erweitern.

Zwischenstopp: Zeit für kleine Übung
Mögliche Übung in Kleingruppe.: Versetz dich zurück in deine Herkunftsfamilie und schau auf die Herausforderungen, wie z.b. deine Familie mußte das Land verlassen, oder es gab ein krankes Kind, Verantwortung für Großfamilie. Was habt ihr an dieser besonderen, schwierigen Herausforderung letztendlich Positives entwickelt?
(Beobachte dabei deine Körperhaltung und Empfindungen.)
Was passiert mit deiner Atmung, während du dich mit deiner Herkunftsfamilie beschäftigst? Modelliere ein wenig, experimentiere mit einer Choreografie wie sich der Zustand anfühlt aus der Erschwernis in die Kraft zu kommen. Was habt ihr Positives aus den Schwierigkeiten gelernt?

Pin-Wand:
Auf die Wand schreiben, welches besondere Schicksal meiner Ursprungsfamilie hat mir welche Kraft und Stärke gegeben?
Bei mir ist es

- ***Aus dem „auf der Flucht sein“ wurde Lust und Freude an der Fremdheit***
- ***Aus dem Mangel Kreativität***

Beispiel *Klientin:*
Die eine Mutter hatte, die stark in ihrer Phantasie lebte, die KL hat darunter gelitten und es schwer gehabt, zwischen der realen Welt und der Phantasiebeschreibung der Mutter mit den innewohnenden Diskrepanzen zurechtzukommen. „Die Welt draußen ist ganz furchtbar.“ Sie hat ihre Wahrnehmung, die Verknüpfungen mit der Realität überprüft und daran gelernt, da gibt es auch Freundlichkeit, und der Nachbar ist nicht der Feind.
Einladen: die Erkenntnisse aufzuschreiben.

Werte die sich für mich aus dieser Eigenarbeit u.a. ergaben:

Respekt vor der Autonomie des anderen
Kraft und Mut für die Gestaltung meines Lebens zu fördern
Abenteuerlust
Gestalterin von Lern-und Entwicklungsreisen zu sein
Verstehen eigener und fremder Konfliktmuster.
Dem „anders-sein“ neugierig und zugewandt begegnen
Achtsamkeit für kulturelle Gemeinsamkeiten und Unterschiede.
Entwicklung einer engagierten, vertrauensvollen Haltung zum Leben.

Follow the track

Neben dem Betrachten der äußeren Wege im Verlauf des tracks der Roma von Indien bis zu ihrem ersten Auftauchen in Europa im 14. Jahrh. und den damit verbundenen Erfahrungen als „Vogelfreie“, dem Nachempfinden des Weges meiner verstorbenen Ahnen ging es mir noch um das Ergründen der inneren Landkarten.

Dann hat für mich **track** noch eine zweite Bedeutung. Da gibt es einen Zug, eine Sehnsucht. Wo zieht es mich hin? Mit dem, was ich bekommen habe, mit dem was ich mir nehmen will?
Mütterlicherseits gab es da für mich als Kind schon ein großes Erstaunen, eine Faszination darüber, wie es gelingen kann, aus ganz wenig, ein paar Zweigen, einem roten Band, einem Kukkeruz (Maiskolben) etwas Wunderschönes zu machen, etwas, das sich abhebt und leuchtet durch die drangvolle Enge und den Mangel hindurch.
Eine Puppe, die aus dem Maiskolben entsteht, ein Kranz aus wenigen grünen Ästen köstliche Marmelade aus Hagebutten, Puppenmöbel aus Kletten. Jedes unserer fünf Kinder hat aus dieser frühen Erfahrung etwas Kreatives, Künstlerisches entwickelt und drückt sich ästhetisch oder künstlerisch aus.
Väterlicherseits ist es ein Zugang zur Spiritualität, Solidarität und ein Verständnis darüber, daß es mir nur gut gehen kann, wenn ich in der Lage bin zu teilen, anstatt auszugrenzen.

Aus der Sehnsucht und der Trauer der Eltern über das Verlorene habe ich mir etwas genommen, das mich unterwegs sein lässt, die Lust am Reisen, am Verstehen fremder, anderer Kulturen, Respekt vor kultureller Eigengesetzlichkeit.
Das Erschrecken über die abwertend hingeworfene Bemerkung der Dorfkinder: „Ihh die Amons fressen Viehfutter“, als ich genüsslich am Maiskolben knabbernd auf der Dorfstraße stand, die Verwirrung, daß andere etwas, von mir so heiß Geliebtes negativ bewerten könnten, hat etwas geöffnet in mir, was nie mehr verschwand.
Das Unterwegs sein wollen, um zu ergründen, mit den Sinnen, dem Verstehen, dem einordnen, wie Weltentwürfe zustande kommen können, die Vielfalt der Entwürfe zu lieben und das Eigene herauszufiltern.
Gereist bin ich mit Zügen, Flugzeugen, Autos, Booten, Dschunken, Daus, Kutschen, Rikschas, Trischas, Tuc-Tucs, Pferden, Dromedaren, getragen von anderen.

Rilke: Liebes-Lied

Wie soll ich meine Seele halten, daß
sie nicht an deine rührt? Wie soll ich sie
hinheben über dich zu andern Dingen?
Ach gerne möcht ich sie bei irgendwas
Verlorenem im Dunkel unterbringen
an einer fremden stillen Stelle, die
nicht weiterschwingt, wenn deine Tiefen schwingen.
Doch alles, was uns anrührt, dich und mich,
nimmt uns zusammen wie ein Bogenstrich,
der aus zwei Saiten eine Stimme zieht.
Auf welches Instrument sind wir gespannt?
Und welcher Geiger hat uns in der Hand?
O süßes Lied.

Aus: Neue Gedichte (1907)