

Bubbles

Grundannahme:

Gedanken und schwierige Lebenssituationen dürfen da sein. Das ist völlig okay.

Erläuterung:

Die Bubble-Technik ist eine Technik, um mit Grübeleien, Sorgen und Festhalten an Glaubenssätzen umzugehen. Durch die Dissoziation von dem Problem/den Problemen, kann eine neue persönliche Freiheit entdeckt und die Zuwendung zu sich selbst entwickelt werden. Neue Handlungsmöglichkeiten können durch diese Freiheit ebenfalls entdeckt werden. Die Bubble-Technik ist eine Meditationstechnik, mit der im optimalen Fall der Kontakt zum Selbst aufgenommen und die Welt von außen betrachtet werden kann. Durch diese andere Betrachtungsweise und auch Erfahrung kann der Gedankenapparat zur Ruhe kommen und es entsteht ein Freiraum. Damit ist schon das Ziel dieses Formates erreicht und man kann und muss nicht weitergehen.

In diesem Zustand kann jedoch, wenn der Klient weitergehen möchte, der Coach Fähigkeiten, Identität und Zugehörigkeit erfragen, die der Klient in diesem Zustand hat. Möglicherweise entdeckt der Klient, dass er nun mehr Handlungsmöglichkeiten hat, als zu dem Zeitpunkt an dem nur das Problem wahrgenommen hat.

Das Entscheidende an diesem Format ist jedoch die Beruhigung des Nervensystems und das Erkennen, dass alles in Ordnung ist so wie es ist und dass „wir“ nicht unsere Gedanken sind.

Durchführung:

Schritt 1:

In der Bubble-Technik geht es darum, ein umfassendes Problem zu beschreiben oder auch verschiedene Probleme nacheinander zu besprechen. Wenn es dem Klienten hilft, kann er/sie diese dazu auch noch auf Karten notieren.

Schritt 2:

Der Klient nimmt jedes einzelne Problem assoziiert wahr. Über VAKOG werden die einzelnen Wahrnehmungskanäle abgefragt.

Diese persönliche Wahrnehmung des Klienten soll dann in eine Seifenblase übergeben werden, z.B. als Symbol, Gemälde, Farbe (bei Kinästeten hilfreich), Klang, als farbiger Rauch über den Atem oder auch ganz anders – wichtig ist, dass das Problem/die Situation in die Seifenblase übergeben wird.

Sollte der Klient Schwierigkeiten mit dem Visualisieren haben, so wäre eine Möglichkeit der Ansprache folgende:

„Bringe nun dieses Erleben auf deine ganz eigene, kreative Art und Weise in die Seifenblase hinein...“

Jede Seifenblase wird nacheinander gefüllt und der Klient wird gebeten, sie über seinen Kopf in einer Entfernung von ca. 30-50 cm kreisen zu lassen.

Schritt 3:

Hier wird überprüft, ob es weitere Gedanken gibt, die den Klienten beschäftigen und nicht zur Ruhe kommen lassen.

Frage: „Gibt es noch etwas, das in eine Seifenblase kann/gehört?“

Jeder einzelne Gedanke wird wie in Schritt 2 in eine Seifenblase gepackt. Erst dann, wenn schließlich jeder Gedanke der auftaucht und problematisch ist in einen Strom unentwegt entstehender Seifenblasen gepackt worden ist, ermöglicht das dem Klienten in einen entspannten Zustand zu kommen. (Ob und wann dieser Zustand sich einstellt, sollte im Rapport mit dem Klienten festgestellt werden z.B. über die Wahrnehmung von Atmung und Körperhaltung und/oder über evtl. verbales Feedback vom Klienten. Erst dann macht es Sinn zu Schritt 4 überzugehen.)

Schritt 4:

Der Klient wird gebeten, das Kreisen der Seifenblasen zu verändern und damit zu experimentieren, bis er sein Wohlfühlkreisen und den für ihn richtigen/optimalen Abstand findet. Auch das Davonfliegen und das Verschwinden einer Seifenblase ist möglich. Wichtig ist, den Klienten zu fragen, wie es ihm damit geht.

[Sollten weiterhin grüblerische Gedanken aufkommen, kann man den Klienten bitten, immer wieder die Seifenblasen-Technik aufzunehmen – das ist eine Empfehlung, die durchweg für dieses Format gilt]

Schritt 5:

Wahrnehmung des Klienten schärfen für das, was jetzt ist.

Frage: „Wenn es nur noch das Beobachten und Kreisen gibt und jeder neue Gedanke gleich in eine Seifenblase projiziert wird, was ist da noch, wenn die Seifenblasen um dich kreisen, was ist **jetzt** möglich?“ Frage: „Nimm wahr, was jetzt ist.“

Schritt 5 ist einer der wichtigsten Schritte bei diesem Format (wobei natürlich alle Schritte bedeutsam sind). Hier hat der Klient die Möglichkeit, wieder zu seiner Mitte zu finden, einfach nur zu sein oder auch ganz andere neue oder noch brachliegende Fähigkeiten zu entdecken. In Schritt fünf ist die Erfahrung möglich, dass Probleme in der Umwelt da sind, aber sie das tiefste Sein eines Menschen nicht. Diese Erfahrung ist in Schritt 5 möglich.

Schritt 6 (Future Pace und Öko-Check):

Hier geht es darum, zu überprüfen, ob der Klient die Bubble-Technik in seinen Alltag integrieren kann, wenn er wieder in über seine Probleme/Situation grübelt. Wendet er die Technik an?

Mögliche Frage: „Das nächste Mal, wenn eine scheinbar unlösbare Situation oder Problem (hier kann man die Anfangsformulierung des Klienten aufgreifen) auftaucht, was machst du da, wie gehst du damit um?“

Schritt 7:

Handlungsmöglichkeiten.

In dieser absoluten Stille sehen die sogenannten Probleme vielleicht anders aus und wie man in dieser Situation immer gewohnheitsmäßig reagiert hat, kann möglicherweise auch anders betrachtet werden.

Frage: „Welche Fähigkeiten hast du jetzt, wer bist du jetzt“.

Diese Frage/n sollte/n wiederholt werden, um dem Klienten die Möglichkeit zu geben, sich mit diesem Zustand stärker zu verbinden. Das Beobachten, wie es dem Klienten geht, ist wichtig, um den veränderten Zustand wahrzunehmen.

Im optimalen Fall hat sich ein Freiraum zwischen Problem und dem Selbst geöffnet.

Hindernisse und Schwierigkeiten

Es könnte passieren, dass der Klient sich und den Gedanken/die Situation mit in die Seifenblase einbringt und dadurch das Beobachten der Seifenblasen nicht möglich ist. Die Identifikation mit dem Problem wurde dann nur insgesamt incl. sich selbst in die Seifenblase eingebracht. Es ist auch möglich, dass der Klient meint, dass Problem sei ja noch da und sollte nicht mehr da sein.

Der Coach könnte die Technik wiederholen und auch besser (mit anderen Worten, vielleicht wurden vorher nicht die für den Klienten passenden Kanäle angesprochen (VAKOG)) erklären. Wichtig ist, dass der Klient sich entspannt und dass er auch weiß, dass es okay ist, dass es nicht funktioniert.

Sollte die Identifikation mit dem Problem und der Wunsch, das Problem ganz loszuwerden bestehen, wäre eine Möglichkeit, dass im Gespräch erst einmal Methoden gefunden werden, die ihm helfen, sich zu entspannen. Das könnten körperliche Aktivitäten sein (wie Jogging, Yoga etc.), die helfen Spannungen abzubauen oder ganz andere, die der Klient selbst vorschlägt/findet.