

institut für angewandte positive psychologie berlin
Kurs: Güstrow 2013
Kursleiter: Sascha Neumann

NLP – Master Arbeit

NLP meets TouchLife

-

Wie achtsame Berührung des Körpers positive Gedanken entstehen lassen !

Kurs: 13M17

Verfasser: Axel Propp

Ort: Rostock, Dezember 2013

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Beschreibung eines Fallbeispiels	3
3. Konzeption meines Formats	4
3.1 Zielgruppe	4
3.2 Ziele	4
3.3 Setting	4
4. Schritte des Formats	5
4.1 Assoziationen zum körperlichen Zustand	5
4.2 Induktion / Utilisation auf der Massageliege	5
4.3 Utilisation mit TouchLife	6
4.4 Reorientierung	7
4.5 Zustandsabfrage	7
4.6 Öko-Check	7
4.7 Future Pace	8
5. Aspekte des Vorgehens	8
5.1 Vor- und Grundannahmen	8
5.2 Anmerkungen zum Format	9
5.3 Mögliche Hindernisse und Reaktionen	10
6. Fazit	10
7. Literaturverzeichnis	11

1. Einleitung

Im gleichen Jahr der NLP Practioner Ausbildung in Güstrow 2012 begann ich einige Kilometer südlich mich mit der Wohlfühlmassage TouchLife nach Leder & von Kalckreuth zu beschäftigen. Diese basiert auf den fünf Grundpfeilern Massagetechniken, Gespräch, Atmung, Energieausgleich und Achtsamkeit. In Vor- und Nachgesprächen wird im Rapport mit Fragetechniken nach dem Befinden, den inneren Zuständen und stressvollen Gedanken in Auswirkung mit körperlichen Symptomen gefragt, die der Klient mit seinen Wahrnehmungssystemen, (VAKOG) genau beschreibt, lokalisiert und im späteren Massageverlauf durch achtsame Berührung des Behandlers verändert wahrnimmt.

Nach den ersten Erfahrungen mit den Ideen von NLP, den Methoden und Techniken und der Verbindung von Sprache und kinästhetischen Ausdruck einer Berührung und Körpererfahrung war für mich die Brücke hergestellt.

Durch eigenes Erleben und der positiven Veränderung meiner körperlicher Symptome durch Gespräch, achtsame Berührung bzw. Massagetechnik in Verbindung mit Atmung, ergibt sich für mich ein geeignetes Format, das die Einheit von Körper, Geist und Seele befördert. Es kann die Verbindung der ältesten Heilmethode Berührung, mit dem Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen hergestellt werden.

Ein Klient sagte zum Abschluss einer Übung mit dem vorgestellten Formatentwurf: „Körperliche Entspannung befördert klares Sehen nach innen!“

2. Beschreibung eines Fallbeispiels

Claudia P. ist 45 Jahre, ledig, ohne Kinder und arbeitet seit 20 Jahren als Lehrerin an verschiedenen Schulen. Sie klagt seit längerem über Schmerzen in der Hüfte und suchte einen Arzt auf, der ihr auf dem Röntgenbild starke Verknöcherungen an den Beckenböden zeigte und eine fortgeschrittene Artrrose diagnostizierte. Der Schmerz ist langanhaltend und verstärkt sich bei längerem Stehen und in Momenten des Gefühls der Überlastung und Anstieg der Anforderungen von außen. Sie beschreibt sich als ehrgeizig, strukturiert und effizient. Durch Erfahrungen mit Focusing, Visualisierungstechniken, Yoga und Klangschalenreisen hat der Coachee eine Vorstellung vom Zugang zum eigenen Körper. Massage erlebte sie bisher im Kontext von Partnerschaft oder Physiotherapie. Sie wünscht sich eine Lockerheit in der Hüfte, unbeschwertes Gehen und Sitzen und Gelassenheit im Umgang mit der körperlichen Einschränkung.

3. Konzeption meines Formats

3.1 Zielgruppe

Dieses Format ist für Menschen konzipiert, die auf stressvolle Gedanken, Zustände und wiederkehrende belastende Situationen mit körperlichen Symptomen reagieren. Sie sind neugierig, sich selbst bei Körpererfahrung und Berührung zu entdecken und die Weisheit des Körpers sprechen zu lassen.

3.2 Ziele

Mit dem Konzept des Ankerns, in diesem Fall des Selbstankers, ergeben sich für den Coachee die Möglichkeit, Veränderungen auf den Ebenen Umgebung (Was siehst, fühlst oder spürst du in dieser Situation?) , Verhalten (Was tust du? Wie beschreibst du dein Verhalten in der Situation?), Fähigkeiten (Welche Ressourcen habe ich?), Überzeugungen (Meine Gesundheit ist das Wichtigste!) und möglicherweise auf der Ebene der Identität (Ich bin mir was wert ,auch mit Symptom!) zu erreichen.

Dem Coachee kann es gelingen, in der Phase der Körperarbeit und verbalen Utilisation mit TouchLife, ein Bild oder Symbol zu ankern, das er als Erkenntnis oder vielleicht als Wunsch aus diesem Prozess in seine Realität als Ressource mitnehmen kann.

3.3 Setting

Das Format wird in einem angenehm temperierten Raum durchgeführt, mit gedämpften Licht, eventuell leiser Entspannungsmusik und der Möglichkeit einer Toilette und des Händewaschens. Der Coach ist für eine TouchLife Behandlung gekleidet und erklärt dem Coachee den Ablauf und die Bedeutung der Achtsamkeit während des Prozesses. Der Coachee hat jederzeit die Möglichkeit, für sich zu sorgen, stopp zu sagen und auf Druck und Tempo der Massage Einfluss zu nehmen. Der Coach erfragt eventuelle Kontraindikationen, wie etwa Migräne, kürzliche Operationen oder körperliche Besonderheiten, die gegen eine TouchLife Behandlung sprechen.

Er weist auf den Gebrauch von Massageöl hin und erfragt die Befindlichkeit hinsichtlich entkleiden und bietet dem Coachee an, bekleidet zu bleiben.

4. Schritte des Formats

4.1 Assoziationen zum körperlichen Zustand

Ziel: **B** stellt **A** Fragen,(VAKOG) um Situation oder Zustand beschreiben zu lassen, wann wo und wie das körperliche Symptom auftritt.

Wo geht es dir nicht gut? Was spürst du? Wann tritt der Schmerz auf? Wie lange hält er an? Wo genau spürst du es? Wie fühlt es sich an? Wie groß ist Es? Welche Form, Farbe und Geruch hat Es? Wenn dein Körper zeigen könnte, wie es ist, was würde er tun ?
Was soll passieren, dass sich das ändert ? Was wünschst du dir stattdessen ?

Fallbeispiel: **A** beschreibt rostigen, eisernen Ring um die Hüfte. Er ist dunkelbraun und eng und schränkt die Bewegung stark ein. **A** beschreibt Ängste, die Anstrengung nicht mehr bewegen zu können und nicht mehr sie selbst zu sein, mit der Einschränkung.

Wunsch: Ring weg, Beweglichkeit in Hüfte, Annehmen der Einschränkung

Zeit: 15 Minuten

4.2 Induktion/ Utilisation auf der Massageliege

Ziele: Überleitung zur Körperarbeit

Aufmerksamkeit auf Atmung und Signale des Körpers richten

Erspüren der Liege, der Wärme, des Geruchs des Öls, Vertrauen und Nähe zulassen

B lädt **A** ein, sich auf die Liege zu legen und beginnt **A** zu betten und ein zu schwingen.

B: Ich lade dich ein, auf der Liege anzukommen. Liegst du bequem ? Ist dir warm genug ? Beobachte und spüre deine Atembewegung. Lass deine Gedanken kommen und gehen. Wenn du magst, schließe deine Augen! Spüre die Auflageflächen deines Kopfes, der Schultern.....bis zu den Füßen!

B praktiziert Haltegriffe am Kopf, den Schultern, Becken, Knie und Füßen.

Somit wird das Massagefeld „eröffnet“

A ist in Laken und Decken gehüllt, gepolstert an den Knien.

Zeit: 5 – 10 Minuten

4.3 Utilisation mit TouchLife

Ziele: Körperwahrnehmung durch achtsame Berührung steigern

Fokussierung auf Körperteile, wo Symptom auftritt

Bilder und/oder Symbole entstehen lassen

B beginnt mit der Massage, der im Vorgespräch verabredeten Körperregion oder Körperteils

B begleitet verbal mit : Richte die Aufmerksamkeit auf jene Körperteile, die jetzt massiert werden! Kannst du meine Hände deutlich wahrnehmen ? Wie ist der Druck und die Geschwindigkeit ? Fühlt sich die Stelle eher warm/ kalt, leicht/schwer, eng/weit, hell/dunkel.....an ? Was erlebst du gerade ? Welche Gedanken und Bilder, die wiederkehren, möchtest du mitteilen ? Was macht das mit dir ? Beschreibe was du siehst oder spürst, wenn du an diese Körperregion denkst ? Was wünschst du dir ?

Fallbeispiel: **B** bewegt **A** die Beine im Hüftgelenk bis zum Wohlfühlschmerz und begleitet **A** mit Worten und Fragen.

B greift Bild des rostigen, engen, dunkelbraunen Eisenringes auf und fragt **A**, was **A** stattdessen jetzt wahrnimmt. Dabei massiert **B** die Oberschenkel und schüttelt sanft das Becken. **A** sieht einen Ring aus Silikon, hellgrau bis milchig weiß, der beweglich und nach Gummi riechend um die Hüfte geschwungen ist.

B wiederholt dieses Bild und streicht die Energie über Hände und Füße aus.

B beendet die Massage am Kopf durch Haltegriffe und ein Ausstreichen durch das Haar.

Zeit: ca. 10 – 15 Minuten

4.4 Reorientierung

Ziel: Aufmerksamkeit wieder auf das Bewusstsein und die Umgebung richten

B lädt **A** ein, wieder im Hier und jetzt anzukommen. **A** bekommt die Zeit, die es braucht um aufzustehen, sich anzuziehen und vielleicht zu trinken oder zur Toilette zu gehen

Seperator: vielleicht Musik aus oder Licht erhellen

Zeit: ca. 5 – 10 Minuten

4.5 Zustandsabfrage

Ziel: Verbales Selbstankern des Bildes, der Ressource oder des Symbols durch **A**

B empfängt **A** fragt: Wie geht es dir jetzt ? Was ist anders als vorher ? Magst du dein Bild/Symbol/Ressource beschreiben ? Geht es dir im Vergleich zu vorher besser – schlechter – gleich ? Wenn Wohlfühlskala verabredet war: Wo stehst du jetzt auf einer Skala von 0 – 10 ?

Fallbeispiel: **A** beschreibt hellen Gummiring, der beweglich ist und um die Hüfte wackelt hat die Berührung auf Hüfte und Schenkel als angenehm, warm und streckend empfunden nennt Bewegung, Lockerheit und Durchfluss durch Gelenke
Der Zustand ist besser als vorher, fühlt sich warm und geborgen.

4.6 Ökocheck

Ziel: Veränderung für die Person als wünschenswert oder vielleicht akzeptabel zu integrieren

B fragt **A:** Was stört noch ? oder Was fehlt noch ? oder Welche Einwände gibt es ?

Fallbeispiel: **A** nimmt Schmerz weiterhin wahr, hat aber keine Einwände gegen Ergebnis.

4.7 Future Pace

Ziel: Wünsche und Erkenntnisse mit in die eigene Realität nehmen

B fragt A: Wie verlässt du diesen Prozess ? Was nimmst du mit, wenn du hier heute losgehst ?

Fallbeispiel: **A** nimmt Bild des weichen Gummiring mit und die Akzeptanz ihrer Einschränkung in der Hüfte. **A** findet den Glaubenssatz für sich: Ich bin was wert, gerade mit dieser Unbeweglichkeit in der Hüfte.

5. Aspekte des Vorgehens

5.1 Grund- und Vorannahmen

Bei der Entwicklung des vorliegenden Formates kommen insbesondere nachfolgende Grund- und Vorannahmen zur Anwendung. Sie sind nicht überprüfbar wahr, ermöglichen vielleicht einen weniger stressvollen Umgang mit sich selbst, seinen Gedanken und der Gedanken über andere:

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Die TouchLife Massage kann Energieblockaden lösen, wo Berührung stattfindet.

„Eine Hand, die achtsam und ganz wach berührt, ist wie ein Strahl, der Licht in die Dunkelheit bringt !“ (Kalkreuth,2013)

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

Ein anderer Mensch kann nicht unmittelbar Zustände in anderen Menschen induzieren. Die emotionalen Zustände bestimmen wir selbst. Eine Berührung, vielleicht durch Massage, kann Druck und Tempo aus dem Leben nehmen und in der Entspannung kannst du vielleicht durch Türen gehen, die du sonst nicht wahrnimmst.

Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen oder sie können sie erschaffen.

Die Methoden des NLP, wie z.B. Ankern, ermöglichen das Erschaffen von ressourcenreichen Zuständen oder Bildern, die es ermöglichen, Erkenntnisse über sein Inneres zu transportieren in Realität und die Integration in das eigene Leben.

Geist und Körper ist ein sich wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil zu verändern.

5.2 Anmerkungen zum Format

Das vorliegende Format bedient sich der Methoden der frühen Praxisausbildung mit VAKOG, Ressourcenorientierung, den W - Fragen und dem Ankern. Das Format des Moment of Excellence mit dem erschaffenden Symbol und dem S.C.O.R.E. Dance als Format mit körperlichem Symptom als Ausdruck eines stressvollen Zustandes erscheint mir als Grundlage geeignet für Coaches, die erstmalig Kontakt mit NLP haben. Vielleicht ist es hilfreich, dass sie „etwas“ mitnehmen, ein Bild oder ein Symbol, das den Wunsch oder die Erkenntnis für die Integration in die Realität greifbarer macht.

Die Veränderung auf den unteren logischen Ebenen liegt bei diesem Formatentwurf im Fokus. Bei wiederkehrenden stressvollen Zuständen oder Situationen der Umwelt, ist auf der Verhaltensebene und der veränderten Fähigkeit darauf mit neuen Strategien zu reagieren, eine veränderte Reaktion möglich.

Bei Durchführung des Formates fühlte ich mich unter Zeitdruck. Wie gelingt es dem Coach den Coachee das Symptom beschreiben zu lassen, um genügend Zeit auf der Liege zu haben ohne „gehetzt“ zu sein. Aus meiner Sicht sind 90 Minuten für das Format notwendig.

5.3 Mögliche Hindernisse oder Reaktionen

Vor Durchführung des Formates ist der Zugang zur körperlichen Berührung seitens des Coachees zu erfahren. Welche Ängste oder Befürchtungen sind da ? Vielleicht bleibt das **A** bekleidet und es wird kein Öl eingesetzt. Der Coach muss einen Blick auf die Uhr behalten, um die Übergänge zu gestalten und das Zeitfenster zu schließen.

Es ist möglich, dass sich auf der Liege das vorher verabredete zu massierende Körperteil oder die Körperregion ändert mit neuer Symptomatik. Der Coach fragt nach, ob die Massage bleiben soll, in welcher Dauer und Intensität.

Ist der Coachee fest eingeschlafen, entscheidet der Coach, wann der Zeitpunkt zum Wecken ist, wenngleich möglicherweise der Coachee unzufrieden erwacht.

Ist der Coachee nach Kontraindikationen nicht für eine Massage vorbereitet, wird in Absprache ein neuer Termin vereinbart, da TouchLife keine medizinische Behandlung ist.

6. Fazit

In Anlehnung an den Titel NLP meets TouchLife ist die schriftliche Begegnung vollzogen. Meine praktische Erfahrung mit diesem Format erschöpft sich bis heute auf wenige, wenngleich zufriedene, Menschen aus meiner engeren Umgebung

Die Arbeit mit den Händen, verbunden durch achtsame Begleitung mit NLP Werkzeugen aus dem großen Methodenkoffer haben mir bis hierhin Erlebnisse in besonderer Weise ermöglicht. Insbesondere mit männlichen Freunden sind es körperliche Erfahrungen, die neu und bereichernd sind.

Zu Beginn der Praxionerausbildung in Güstrow 2012 habe ich mir jeden Satz in meine Schatztruhen geschrieben und nehme die Büchlein mit auf jede Reise.

Ich bin immer noch „angetriggert“ (oder so!) und das nicht zuletzt durch euer Institut und die wundervollen Menschen, die das mit Leben füllen.

Danke Sascha, Andrea und Anja!

Ein letzter Satz, den ich genussvoll verinnerlicht und integriert habe:

Verstehen ist nur der Trostpreis !

Axel Propp

zur Zeit Rostock

Dezember 2013

Literaturverzeichnis:

Gibran,Khalil: **Der Prophet.** Patmos Verlag GmbH, 2001, ISBN 3-530-26801-1

Leder/Kalkreuth: **Lehrbuch TouchLife.** ISBN 3-00-000490-4

Katie, Byron: **Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können.**
Arkana Verlag, 2002 ISBN 3-442-442-33650-3

Osho: **Sieben Himmel, sieben Höllen. Liebe leben im Alltag.** Innenwelt
Verlag GmbH, Köln, 2002, ISBN 3-936360-62-6

