

**Arbeit für den Masterkurs**

**NLP-Format „Sprich mit mir!“**

**vorgelegt im Dezember 2011**

**von**

**Ingeborg Hlnz**

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1. Das NLP-Format „Sprich mit mir!“**

- 1.1 Ziele und Voraussetzungen
- 1.2 Situation im Shiatsu
- 1.3 Shiatsu
- 1.4 TTouch

## **2. Anna**

- 2.1 Glaubenssätze

## **3. Logische Ebenen**

## **4. Grundannahmen**

## **5. Methoden**

## **6. Einzelne Schritte des Formats**

- 6.1 Problematik / Ausgangspunkt
- 6.2 Einführung
- 6.3 Trance und Körperarbeit
- 6.4 Kontaktaufnahme und Identifizieren der Anteil
- 6.5 Submodalitäten / VAKOG
- 6.6 Erfragen der positiven Absicht
- 6.7 Kommunikation der Teile
- 6.8 Einwände und Bedingungen
- 6.9 Ankern
- 6.10 Ökocheck
- 6.11 Weiterführen und Beenden der Körperarbeit
- 6.12 Rückführung
- 6.13 Future Pace
- 6.14 Festigung

## **7. Feedback**

## **8. Was Beachtung braucht**

## **9. Zusammenfassung**

## **10. Literatur**

## **11. Trance (Vollständiger Text)**

# **1. NLP- Format zur Kommunikation mit dem eigenen Körper und inneren Anteilen „Sprich mit mir!“**

## **1.1 Ziele und Voraussetzungen**

In diesem Format werde ich Körperarbeit mit NLP kombinieren um die effektivste Möglichkeit der Kommunikation mit dem eigenen Körper zu erreichen. Ebenso dient die Intervention der Förderung der eigenen Ressourcen.

Shiatsu / TTouch und NLP in Verbindung mit verschiedenen Möglichkeiten der Arbeit mit Anteilen

Versöhnung des Anteils, der Verspannungen produziert mit dem Anteil, der für Gesundheit zuständig ist

Stärken des Anteils, der für die Gesundheit zuständig ist

Ankern des Wohlfühls

## **1.2 Situation im Shiatsu**

Viele meiner Klienten kommen immer wieder mit den gleichen Beschwerden, die einen direkten Bezug zu der seelischen Ausgangslage haben. Mit Shiatsu ist es möglich, einen Energieausgleich zu initiieren und den Körper anzuregen, selbst heilend tätig zu werden. Mit Hilfe von NLP ist es möglich, diese Arbeit auf eine höhere Ebene zu bringen und Ergebnisse dauerhafter zu verankern.

Dabei denke ich nicht unbedingt an Klienten, die einmalig erkranken, z. B. durch plötzliche Überlastung, sondern besonders an diejenigen, die in bestimmten Zusammenhängen immer wieder die gleiche Problematik produzieren. Ich habe diese spezielle Arbeit schon mehrere Male angewendet und die Ergebnisse beobachtet.

## **1.3 Shiatsu**

Das heute im Westen ausgeübte Shiatsu fußt zum größten Teil auf dem Unterricht Shizuto Masunagas. Er führte die traditionelle fernöstliche Medizin, die Meridianlehre und die psychologischen Betrachtungen mit den Techniken von Tuina und Shiatsu zusammen.

Im Gegensatz zur Akupunktur ist im Shiatsu die Behandlung des ganzen Meridians, nicht nur einzelner Punkte, in seinem Verlauf eine, wie Masunaga sagt, „hervorragende Methode, um den Fluss der Lebenskraft zu unterstützen.“ (1, S.25)

Die wichtigste Technik ist der Daumendruck. Der Daumen findet auf dem Meridian einen Punkt, Tsubo, in den er einsinken kann. Masunaga sagt, er kann in sieben Schichten sinken, tiefer und tiefer, bis der Ausgleich der Energie stattfindet und sie wieder fließt.

Ein freies Strömen dieser Energie bedeutet körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden, beständige Bewegung und Weiterentwicklung. Wenn wir Teile unserer Seele und unseres Körpers dem unsichtbaren Fluss der Lebensenergie Ki verschließen, stagniert dort die Weiterentwicklung und es können Probleme auftauchen.

Beispiele, wo Shiatsu zur Linderung eingesetzt werden kann, sind akute Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Magenprobleme, chronische Müdigkeit, innere Unruhe, Nervosität.

Regelmäßiges Shiatsu stärkt das Immunsystem und kann dazu beitragen, chronische und schwere Zustände zu erleichtern, sie verständlich und wenn möglich überflüssig zu machen.

#### **1.4 TTouch**

TTouch nach Linda Tellington-Jones ist für mich die ideale Ergänzung der Shiatsu-Behandlungen. Ich habe die Vorschläge von Linda Tellington-Jones angewendet und mit eigenen Variationen ergänzt.

Berührungen lösen in uns fünf Empfindungen aus: Kontakt, Druck, Schmerz, Hitze, Kälte. Diese Empfindungen werden dem Gehirn durch neurologische Rezeptoren und Sensoren vermittelt. Linda fand heraus, dass ihre sanften kreisförmigen Bewegungen wie Signale wirkten, die in den Zellen das Potenzial für Gesundheit zu wecken schienen. Sie geht davon aus, dass die besonderen Spiralen des TTouche in den Zellen die Angst auflösen und das Schmerzgedächtnis nachhaltig beeinflussen. (vgl.2,S.32 ff.)

Als ich selbst die Methode kennenlernte, konnte ich mir bei starken Zahnschmerzen so lange helfen, bis es mir möglich war, den Arzt aufzusuchen. Das hat mich natürlich nachhaltig überzeugt.

TTouch ist besonders geeignet für sehr schmerzempfindliche Klienten, alte Menschen und Kinder.

Weil die Berührungen so leicht, fast schwerelos sind, lassen sie sich sehr gut im Trance-Zustand anwenden. Mit TTouch lenkt kein plötzlicher Muskelschmerz ab.

Aufregung, Angst, Nervosität, Schmerz werden weggestreichelt, fortgezaubert.

## **2. Anna**

Beispielhaft schreibe ich über Anna (A.), die vertrauensvoll bereit war, mit mir diesen Weg zu beschreiten. Anna leidet unter Rücken-, Herzschmerzen und Atembeklemmungen. Sie ist eine wunderbare Autorin, die sich zur Zeit mit großen finanziellen und familiären Schwierigkeiten (Tod) auseinandersetzt. Das führte zu einer Schreibblockade und verschiedenen körperlichen Beeinträchtigungen, die ich aus früheren Perioden schon von ihr kenne.

### **2.1 Glaubenssätze**

Die Sorgen verursachen mir Schmerzen, meine Schultern werden davon krumm.

Wenn ich beginne zu arbeiten, bekomme ich Beklemmungen in der Brust.

Ich habe so viel zu tun, dass ich nicht mehr zum Schreiben komme.

Ich darf mir keine Pause gönnen.

Ich werde nie genug Geld haben, das macht mich krank.

Ich kann mir keinen Urlaub erlauben.

Ich müsste mich um mich kümmern, damit ich attraktiv bleibe, sonst wird man mich nicht fördern.

Ich werde nur geliebt, wenn ich erfolgreich bin.

Ich mache mir Annas Auskünfte als Grundlage für meine Arbeit auf den logischen Ebenen klar.

## **3. Logische Ebenen**

### **Umwelt**

A. meint, dass sie auf Grund ihrer Umweltbedingungen leidet. Sie arbeitet freiberuflich und

lässt sich durch Besucher, Telefonate, Internetrecherche, den unaufgeräumten Arbeitsplatz, die Mitbewohner in der Wohnung ablenken.

### **Verhalten**

Sie setzt sich unter Druck, macht sich Vorwürfe, bekommt ein schlechtes Gewissen, lenkt sich mit Nebentätigkeiten ab. Sie kümmert sich um Aufträge, Seminare, Lesungen, um Steuern, um ständige Information, um ihren Blog, um ihren Körper. D.h. sie muss alle Zeit, die sie zur Verfügung hat, damit verbringen, die Bedingungen für ihre künstlerische Arbeit herzustellen. So ist schließlich keine Zeit mehr für das Wichtigste, das Schreiben. Dieser Anspruch bewirkt, dass sie sich ständig unter Druck fühlt, müde ist und Schmerzen hat und keine Luft bekommt.

### **Fähigkeiten**

A. hat ein großes Potenzial und hat viele Jahre erfolgreich gearbeitet. Sie glaubt zwar weiterhin an ihre Möglichkeiten, hat jedoch Angst sich dem Erfolgsdruck auszusetzen, den sie selbst erzeugt, denn sie will etwas ganz Großes schaffen. Ihre Antreiber sind: Sei perfekt und streng dich an!

### **Werte**

Annas Werte werden in ihren Glaubenssätzen deutlich, s.o.

A. glaubt:

Erfolg steht mir nur zu, wenn ich mich sehr anstrenge. Ich muss furchtbar viel und immer unter Druck arbeiten.

Ich brauche Anerkennung und Bewunderung, ich muss schön, geistreich und extrem erfolgreich sein, um geliebt zu werden.

### **Identität**

A. weiß im Inneren, was sie auf dieser Ebene ist.

A. bestätigt sich:

Ich bin eine erfolgreiche Autorin, eine gute Mutter und Freundin. Ich schaffe alles ganz allein aus mir heraus.

### **Spiritualität**

Sie glaubt, dass jeder für sich verantwortlich ist und sein Leben selbst bestimmt. Sie ist sehr spirituell, sie glaubt, dass sie eine Mission hat und Dankbarkeit und Eigenverantwortung vermitteln kann. Sie sieht auch, wenn sie sich selbst blockiert. A. weiß, dass sie kein Opfer ist. Trotzdem schleicht sich immer wieder der Gedanke ein, die Umstände seien schuld

## **4. Grundannahmen,**

die im Format zum Einsatz kommen:

Rapport ist die Grundlage für gelungene Kommunikation.

Menschen reagieren auf ihr Bild von Realität, nicht auf die Realität selbst.

Jedes Verhalten enthält eine sinnvolle Absicht.

Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

Menschen haben bereits alle Ressourcen für jede gewünschte Veränderung in sich.

Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält.

## **5. Methoden**

Logische Ebenen

Glaubenssätze

Rapport, Pacing, Leading-Kalibrieren

Assoziation/Dissoziation

Miltonsprache/Metasprache

Metaphern

Submodalitäten

Ressourcen

Ankern

Trance

Teilekonzept

Ökocheck

Future-Pace

## **6. Sitzung mit Anna**

### **Einzelne Schritte des Formats**

#### **6.1 Problematik/Ausgangspunkt**

A. begann die Therapie wegen ihrer Schmerzen mit Atemnot in der Herzgegend und wegen starker Rückenschmerzen in der Hals- und Brustwirbelsäule.

In der letzten Sitzung haben sich Schmerzen und Atemnot gelöst. Der entspannte Zustand hielt sich mehrere Tage.

Nach einer Woche entwickelten sich wieder ähnliche Symptome. Zwar hat sich einiges verbessert, noch beeinträchtigen die Atembeklemmungen und Rückenschmerzen A. nicht so stark. Die Stimmung ist jedoch verzagt und ängstlich.

Der Atem ist eng mit dem Denkprozess verbunden, da tiefes entspanntes Atmen inneren Gleichmut erzeugt und umgekehrt. Zerstreute, unkonzentrierte und belastende Gedanken spiegeln sich gewöhnlich in einem flachen, unregelmäßigen Atem, wohingegen konzentrierte Aufmerksamkeit nur entstehen kann, wenn der Atem sich so weit verlangsamt, dass zwischen Einatmen und Ausatmen eine Pause des Nicht-Atmens entsteht. (vgl. 3, S.26)

**Um auf der körperlichen Ebene einen meditativen Zustand zu erreichen, in dem sie ruhig atmen kann, werde ich sie zu Beginn der Stunde in eine Trance führen.**

#### **6.2 Einführung**

**Grundannahme:**

**Rapport ist die Grundlage für gelungene Kommunikation!**

Ich erkläre A. die heutige Vorgehensweise:

Ich werde sie in eine Trance führen und sie bitten, mit verschiedenen Anteilen ihrer

Persönlichkeit Verbindung aufzunehmen. Ich erkläre ihr, dass jeder Anteil eine sinnvolle Absicht hat, ihr damit sogar etwas Gutes tun möchte, z. B. sie behüten und schützen möchte. Dieser Gedanke ist ihr nicht fremd, da wir uns gemeinsam in einer früheren NLP-Übung mit der Grundannahme: Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht, beschäftigt haben.

Ich werde während der ganzen Zeit den Kontakt zu ihrem Körper behalten und verschiedene Massagetechniken anwenden.

Zu viel möchte ich nicht erklären, damit sie für Überraschungen offen bleibt.

Ziel der Trance:

1. der Atem wird ruhig, der Körper entspannt sich durch Anpassen der Sprechgeschwindigkeit an den Atemrhythmus der Klientin
2. Führung durch den Körper
3. Verbindung mit inneren Anteilen

### **6.3 Trance/Körperarbeit (Shiatsu/TTouch)**

(Vollständige Trance im Anhang)

**Grundannahmen:**

**Menschen reagieren auf ihr Bild von Realität, nicht auf die Realität selbst  
Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert wird**

A. nimmt in Rückenlage auf der Massageliege ihren Platz ein.

Ich beginne mit streichenden Bewegungen ihren Körper zu entspannen, dabei beginne ich mit leiser Stimme die Trance.

Ich führe sie durch ihren Körper und bitte sie dabei ihre Augen nach innen zu wenden und jeden Körperteil, jedes Organ zu begrüßen, sich bei ihm zu bedanken, für die Arbeit, die täglich geleistet wird und dann mit innerem Röntgenblick den Teil zu scannen, seinen Zustand zu überprüfen.

#### **Shiatsu**

Während ich spreche, arbeite ich mit ausgleichenden, lockernden Berührungen an diesen Stellen. Durch kreisendes Reiben, Pressen und vibrierendes Drücken, alles langsame, weiche Shiatsu-Griffe. Mit dem Handballen, der Rückseite der Hände und dem Daumen, werden Körperareale und einzelne Meridiane stimuliert und gewärmt. Ich bewege vorsichtig die Gelenke, dehne die Muskeln.

Direkte Arbeit an der Dehnung des Brustkorbs ermöglicht es A., tiefes Atmen zu erfahren. Besonders widme ich mich dem Lungenmeridian, in dem ich Leere, „Kyo“, spüre. Auf der körperlichen Ebene zeigt sich das in Erschöpfung, Atemschwierigkeiten, Schulterschmerzen. Auf der psychischen Ebene in Ängstlichkeit und Überempfindlichkeit. Im Herzmeridian fühle ich Fülle, „Jitsu“, das verursacht chronische Verspannungen in der Brust und im Herzbereich und dadurch Angst, Unruhe, Müdigkeit.

### **6.4 Kontaktaufnahme und Identifizieren der Anteile**

**Grundannahme:**

**Jedes Verhalten enthält eine sinnvolle/positive Absicht!**

Es gibt innere Anteile, die Auslöser für die oben genannten Symptome sind.

Jetzt bitte ich A., die Hand auf den Ort zu legen, wo der Anteil sitzt, der Stärkung am meisten nötig hat.

## **TTouch**

A. legt ihre rechte Hand auf die linke Seite oberhalb des Herzens.

Ich lege jetzt meine rechte Hand auf A's Schulter und beginne mit TTouch. Ich verschiebe mit der linken die Haut über den Rippen nach oben, halte einen Moment inne und schiebe die Haut sehr langsam wieder nach unten, so arbeite ich am ganzen Brustkorb um die Brust herum.

Dann bearbeite ich den Oberkörper weiter mit leichten TTouche, indem ich mit den Fingern durch die typischen 1¼ Kreisbewegungen die Haut verschiebe. Wenn ich die Kreise jeweils 3 Sek. ausführe, kann ich einen tiefen Grad von Entspannung, sogar Schlaf erreichen.

Das ist für mich der Grund zur gesprochenen Trance so zu arbeiten.

Über dem Herzen lege ich meine Hand auf A's Hand und wir führen die heilsame Bewegung gemeinsam aus.

Weiter arbeite ich mit ganz leichten Berührungen, um mit den vorsichtigen Spiralen das Schmerzgedächtnis der Zellen zu beeinflussen. Immer wieder verschiebe ich die Haut im Uhrzeigersinn, setze die Bewegungen nebeneinander, nicht mehr als zweimal an der selben Stelle.

## **Zentrierung**

Ich selbst, als Shiatsu-Geberin „zentriere“ mich. D.h., ich bringe mich in die Lage, die kaum wahrnehmbaren Veränderungen des Muskeltonus im Blutkreislauf und auf den verschiedenen Energieebenen zu registrieren und mich auf den Geisteszustand meiner Klientin einzustimmen.

Hochkonzentriert registriere ich Veränderungen in der Physiognomie und in der Körperspannung und weiß, wann ich weiter fragen darf.

Gleich werde ich Fragen stellen, die A. zum Teil laut beantwortet, z.T. still kommuniziert.

A. ist bereit Kontakt aufzunehmen, begrüßt den Anteil, der für die Verspannungen verantwortlich ist.

## **Wer bist du?**

### **6.5 Submodalitäten/VAKOG**

Der Anteil zeigt sich wie eine Faust zusammengeballt. Er ist schwer, beklemmend, grau, zieht sich zusammen, so dass Atmung, Herz und Rücken beeinträchtigt werden und schmerzen.

### **6.6 Erfragen der positiven Absicht**

#### **Fragen:**

Was macht dich so fest?

Was möchtest du für mich erreichen?

Worauf willst du mich aufmerksam machen?

Was wünschst du dir?

Welche Ressourcen brauchst du?

Als der Anteil sich dazu äußert, was er für sie möchte: „Du sollst endlich Pause machen, mal nichts tun, loslassen, nicht ständig über Geld und das Schreiben müssen nachdenken, sondern dich auf mich, dein Herz und deine Wirbelsäule konzentrieren“, beginnt die Muskulatur sich langsam zu lockern.

Ich unterstütze weiter mit den Händen und bitte sie zu fragen: „Was brauchst Du?“



„Du sollst dich kümmern! Liebevolle Aufmerksamkeit geben! Mir geht es auch nicht gut, wenn ich immer fester werde.“

A. dankt dem Anteil und fühlt weiter in sich hinein, um jetzt Kontakt mit dem Teil zu suchen, der für Gesundheit verantwortlich ist.

„Wo in deinem Körper wohnt das Gefühl von Gesundheit?“

„Im Bauch.“

Der Zustand unserer aktuellen Lebensenergie „Ki“ zeigt sich im „Hara“, im Bauch. Wenn jemand die Verbindung zu seinem Hara verloren hat, verlagert sich das Schwerkraftzentrum sofort nach oben, wodurch die Atmung auf den oberen Bereich der Brust konzentriert wird. Man vermag dann Stress nicht mehr in einer entspannten Haltung anzugehen und wird anfälliger für Hochs und Tiefs. Das hat wiederum zur Folge, dass die Atmung flacher, schneller, unregelmäßiger wird. ( vgl. 3 S. 120

Mit beiden Händen gleite ich zum Bauch. Am Bauch gibt es Diagnosepunkte, die den Zustand der Energie in allen Meridianen spiegeln. Es wird immer der aktuelle, also der heutige Stand gezeigt. Am Rücken dagegen zeigen sich Zustände, die sich über längere Zeit manifestiert haben. Mit schnellen Berührungen prüfe ich den Energiezustand der Meridiane in den entsprechenden Diagnosezonen. Und weiß, dass ich mich im Verlauf der Sitzung dem Leber- und Blasenmeridian sowie dem Meridian „Dreifacher Erwärmer“ widmen werde.

Ich fordere A. auf:

Nimm mit deinen Händen Kontakt auf und begrüße mit Dankbarkeit diesen Anteil.

Fragen zum weiteren Prozess:

Wie unterstützt du mich?

Wie kannst du den anderen Teil unterstützen?

Wann fühlst du dich gut?

Wo sind die Ressourcen?

Wie würde es sich anfühlen, wenn die Verspannungen gelöst wären?

A. legt ihre linke Hand auf den Bauch. Ich schiebe meine Hände unterstützend unter die Lendenwirbel.

Jetzt erfrage ich sehr genau die Submodalitäten. Am deutlichsten ist grünes Licht, das sich ausbreitet und Strahlen durch den Körper schicken kann. Es möchte überall im Körper sein und A. helfen, sich wohl und leistungsfähig zu fühlen.

## **6.7 Kommunikation der Teile miteinander**

### **Grundannahme:**

**Menschen haben bereits alle Ressourcen für jede gewünschte Veränderung in sich!**

A. stellt jetzt die beiden Anteile einander vor und bittet sie, zusammen zu arbeiten, um ihr das Leben und Erreichen ihrer Ziele zu erleichtern. Die Anteile sind einverstanden.

Immer wieder gleiten meine Hände vom Bauch zum Herzen.

A. beschreibt ihr inneres Bild:

Die Strahlen finden den Weg zu Schultern, Rücken und Herz. Helles grünes Licht erfüllt den Oberkörper.

Eine Stelle über dem Herzen bleibt zusammengeballt wie eine jetzt deutlich kleinere Faust. Die Faust ist das Bild für den verspannten Anteil.

Nun trete ich hinter ihren Kopf und gebe entspannende TTouches an den Ohren.

## **6.8 Einwände und Bedingungen festlegen**

### **Grundannahme:**

#### **Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält!**

„Was fehlt dir noch, was hindert dich, dich zu öffnen?“

Der Anteil antwortet mit kleiner, weinerlicher Stimme, „ich werde nicht mehr gebraucht“.

A. fragt ihn, wie er sich fühle, so zusammengezogen? „Schlecht, ich bekomme keine Luft!“

A.: „Wenn ich dir versichere, dass ich dich brauche und dir immer dankbar für die Hinweise sein werde, darf das Licht dich dann entspannen?“

„Gibt es noch etwas, damit du dich wohler fühlst?“

Keine direkte Antwort, A. atmet jedoch hörbar aus und nimmt weitere tiefe Atemzüge. Es kommen auch keine Einwände.

## **6.9 Ankern**

### **Grundannahme:**

#### **Unsere Gefühle regulieren wir selbst.**

A. verstärkt nun den Weg des Lichts, indem sie selbst mit der linken Hand immer wieder vom Bauch zur rechten Hand auf dem Herzen streicht.

Sie ankert mit der Bewegung das Symbol (Lichtstrahl) und Gefühl von Gesundheit.

Das Licht breitet sich aus und A. zeigt Versöhnungsphysiologie.

## **6.10 Ökocheck**

Vergewissere dich ob einer deiner Anteile noch etwas braucht, etwas sagen möchte oder ob es noch irgendwelche Bedenken gibt.

Versichere Ihnen, dass du dich weiter um sie kümmern wirst. Prüfe nach ob es an der Zeit ist, bald aufzuhören.

A. beginnt zu lächeln und sich wohligh zu strecken.

Ich bitte A. die Anteile zu verabschieden und sich zu bedanken.

Ich biete ihr an, weiter in der meditativen Stimmung zu bleiben und setze die Massage fort.

## **6.11 Weiterführen und Beenden der Sitzung mit Shiatsu**

Erst gleiche ich die Energien des *Lebermeridians* in den Beinen aus.

Der Lebermeridian speichert Nährstoffe und Energie für den Körper. Er fördert Widerstandskraft gegen Krankheiten.

Dann bitte ich A. in die Bauchlage zu wechseln, um mit einer etwas kräftigeren Shiatsubehandlung des Rückens die Sitzung in weiteren 10 Minuten abzuschließen.

Der Blasenmeridian steht durch seine Verbindung zum Zwischenhirn mit der Hypophyse und dem Nierenhormonsystem in Verbindung. Bei Blockaden gibt es Verspannungen im Hals- und Brustwirbelbereich und der Schultermuskulatur. Das wiederum führt zu angespannten Nerven, Stress, Ruhelosigkeit.

Der Meridian „Dreifacher Erwärmer“ steuert auch das seelische Befinden, die inneren Organe und bringt die Energie im ganzen Körper in Umlauf.

Im Shiatsu werden natürlich auch andere Meridiane mit massiert, ich nenne hier nur die, die besonders in der Diagnose auffielen. Außerdem wird auch jedes Mal am Rücken diagnostiziert und entsprechende Bedürfnisse berücksichtigt. Es gehören viele verschiedene Anwendungstechniken dazu, um ein intensives Gefühl von Erleichterung und Zufriedenheit zu erreichen. Das alles findet jetzt noch statt, um die Sitzung abzurunden.

Dann bleibt A. noch für eine Weile liegen und schläft sogar für ein paar Minuten ein.

Ich hole sie dann behutsam zurück.

### **6.12 Rückführung**

mit Strecken und Anspannen der Muskulatur. Beide Beine werden zur gleichen Zeit auf den Boden gestellt, um eine gute Erdung und ein Gleichgewichtsgefühl zu verankern.

### **6.13 Future Pace**

Was nimmst du für dich mit?

Ich werde mich besser beobachten.

Wie kannst du dich in Zukunft besser um den Anteil kümmern, der für dein Wohlbefinden sorgt?

Ich werde mir bewusst Pausen einrichten.

### **6.14 Festigung**

**Grundannahme:**

**Veränderungen können schnell gehen und Spaß machen!**

Ich begleite sie vor den Spiegel. Die Massage des Blasen- und Nierenmeridians hat die Haltung verbessert und den betrübten Ausdruck im Gesicht verschwinden lassen, der ausgeglichene Lebermeridian lässt die Augen größer und strahlender werden. Die Erdung am Hara (Bauch) lässt sie kraftvoller stehen. Sie umarmt mich liebevoll. Aha, der Herzmeridian hat sich ausgeglichen und lässt wieder Freude zu.

In der nächsten Sitzung werde ich ihr die wunderbaren TTouches zeigen, mit denen sie Schmerzen in der Herzgegend wegzaubern kann.

## **7. Feedback**

A. meinte, dass sie sich durch die gleichzeitigen Berührungen der Körperteile sehr tief in einem Trance-Zustand befand. Sie konnte sich mühelos auf die Gefühle und Bilder einlassen. Es fiel ihr leicht, die Begegnungen zuzulassen. Es gab weniger störende Gedanken, die Konzentration auf das Körpergeschehen war absolut.

Sie weiß jetzt, dass sie eine starke Quelle für Gesundheit besitzt. Und dass ihre Anteile mehr Verständnis für die inneren Prozesse fordern.

Drei Tage später, hat sich A. ein Quartier in Ahrenshoop(Ostsee) gesucht und wird für zwei Wochen Urlaub machen.

## **8. Was Beachtung braucht**

Ganz wichtig ist, die Klienten (selbst die, die Erfahrung mit Trancezuständen haben) zu ermuntern, immer den ersten Eindruck zu nutzen (Bild, Gedanke, Gefühl usw.), damit sie leichter den Kontakt zu ihren Anteilen aufnehmen können.

Der Übergang von der passiven Haltung im Zustand der Trance zum direkten Ansprechen der Anteile benötigt ein sehr aufmerksames Leading. Es gelang am besten, wenn ich vorher genau abgesprochen hatte, welche einzelnen Schritte ich gehen würde. Es ist vorgekommen, dass eine Patientin diesen passiven Zustand nicht verlassen wollte und nicht mehr tiefer einsteigen mochte.

Interessant und weiterführend ist es herauszufinden, welcher körperlichen Ort mit dem angesprochenen Anteil in Verbindung steht. So kann es sein, dass die schmerzende Körperstelle mit dem Anteil identisch ist; beides sitzt z. B. in der Schulter. Es ist jedoch ebenfalls möglich, dass die Verspannung z.B. im unteren Rücken sitzt, der Anteil sich aber

in der Herzgegend befindet.

Der Anteil, der die Gesundheit unterstützt, befand sich bei allen Klientinnen im Bauch. Das ist insofern bemerkenswert, weil der Bauch (japanisch: Hara) im Shiatsu als Zentrum des Körpers und Sitz für körperliches und seelisches Wohlergehen angesehen wird.

## **9. Zusammenfassung**

Dieses Format habe ich mit A. und weiteren drei Klientinnen erprobt. Auf Grund ihrer Bedürfnisse gab es kleinere Abweichungen. Wir stellten fest, dass das Format grundsätzlich eine effektive Möglichkeit bietet, empathisches Empfinden zum eigenen Körper aufzubauen und die eigenen Anteile tiefer zu verstehen. Mit Hilfe der Trance, die gleichzeitig von Berührungen begleitet wird, gelangten die Klientinnen schnell in einen gelösten Zustand, in dem der Kritiker und Analyst ausgeblendet wird. Gleichzeitig wird klar wahrgenommen, was auf der körperliche Ebene geschieht. In diesem meditativen Zustand waren die Klientinnen bereit, sich auf ein Gespräch mit ihren Anteilen einzulassen. Sogar zwei Frauen, die dem sehr skeptisch gegenüber standen, konnten sich öffnen.

Shiatsu an sich beeinflusst mit dem Ausgleichen der Energien das seelische Erleben. Durch Einbeziehen von NLP werden diese Vorgänge an die Bewusstseinsoberfläche gebracht. Dadurch ergeben sich Antworten. Durch Bilder, Gefühle, Anregungen und Vorschläge der Anteile rückt die Möglichkeit in den Vordergrund, noch mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Wie weit sich daraus eine stabile, resultierende Verhaltensänderung ergibt, werde ich weiter beobachten. Ich denke daran, eine Reihe von verstärkenden Sitzungen anzubieten, wo andere NLP-Methoden mit einfließen werden.

## **10. Literatur**

- 1) Dr. S. Masunaga, Das große Buch der Heilung durch Shiatsu, 1988
- 2) Linda Tellington-Jones, TTouch for You, 2009
- 3) Chris Jarmey/Gabriele Morjay, Das große Shiatsu Handbuch, 1995
- 4) Mantak Chia, Tao Yoga des Heilens, 1997
- 5) Alexa Mohl, Der große Zauberlehrling 1 u. 2, 2010
- 6) Chaoyang Fan, Tuina, 2000
- 7) Helmut Krusche, NLP und Huna, 2010
- 8) Helmut Krusche, Der Frosch auf der Butter, 1994

## **11. Trance: Reise in den Körper (Vollständiger Text)**

Gleich möchte ich dich auf eine besondere Reise in deinen Körper mitnehmen.

Während du dich bequem auf der Liege ausstreckst, schließt du, wenn du magst, die Augen.

Vielleicht nimmst du einen tiefen Atemzug, räkelst dich etwas und lockerst mit dem Ausatmen die Muskeln deines Körpers.

Und du beginnst die Entspannung zu begrüßen.

Es kann sein, dass du fühlst, wie sich dein Kopf an das Kissen schmiegt, wie die Fersen oder andere Körperteile aufliegen und wenn du spürst, wie dein Atem ein und ausströmt, kannst du dir erlauben los zu lassen und die Erfahrung zu genießen.

Während du fühlst, wie dein Atem ruhiger und tiefer wird, hörst du eventuell Geräusche in deiner Umgebung.

Und du merkst, wie du tiefer in die Entspannung gehst und dich nichts mehr stören kann. Allmählich erhältst du Zugang zu deinem Unbewussten.

Gedanken kommen, Szenen des Tages wollen in dein Bewusstsein. Wenn du magst, packe alles, was kommt, in einen Behälter deiner Wahl und stelle ihn zur Seite. Dort bleibt er, bis du ihn brauchst.

Und auch wenn du dich mit jedem Atemzug weiter entspannst, kannst du doch aufmerksam bleiben und du fühlst, so, wie es ist, ist es gut.

Und du weißt, dass du auf eine besondere Reise in deinen Körper gehen wirst, von der du wann immer du magst, zurück kommen kannst

### **(Der folgender Text ist angelehnt an Mantak Chia: Übung des Inneren Lächelns)**

Während du dich auf die Reise einstellst, entspanne deine Stirn, stell dir vor, dass du einem lieben Menschen begegnest oder etwas Schönes siehst. Sammle diese Energie als Lächeln in deinen Augen.

Lass das Lächeln nun durch deinen Kopf fließen. Lächele in die Stirn, in die Augen, die Nase, den Mund, fühle, wie sich dadurch die Gesichtshaut entspannt. Die Muskeln sich erwärmen sich, die Mundwinkel sich heben. Die Zunge berührt den Gaumen und bleibt während der Meditation hinter den Schneidezähnen. Lockere die Verspannungen im Kiefer. Scanne mit Hilfe der lächelnden Energie den Zustand des Kopfes, verweile einen Augenblick länger dort, wo Spannungen gelöst werden wollen.

Lächele in den Nacken und Hals, und massiere damit die steifen Regionen.

Lächele in den Bereich von Schilddrüse und Nebenschilddrüse, damit Ki fließen kann und der Ausdruck frei wird.

Das Lächeln fließt in die Thymusdrüse, den Sitz von heilender Energie.

Lass nun Energie ins Herz strömen, dem Sitz von Liebe, Mitgefühl und Freude. Danke ihm und spüre, wie es sich mit Freude füllt, weil du es beachtest.

Leite dein Lächeln und die freudige Energie aus dem Herzen weiter in die Lungen. Lächele in alle Lungenbläschen und danke für die wunderbare Tätigkeit bei der Versorgung des Körpers. Lächele tief hinein und vertreibe damit Trauer und Depression.

Lass nun die freudige Energie in die Leber fließen. Danke der Leber für den wundervollen Beitrag zum Umwandeln, Aufbewahren und Ausscheiden von Nährstoffen und dem Abbau von schädlichen Substanzen. Vertreibe dort alle Spuren von Ärger und Zorn mit einem Lächeln.

Lenke die freundliche Energie weiter in die Nieren. Danke ihnen für ihre Arbeit beim Filtern des Blutes, Ausscheiden von Abfallprodukten und Regulieren des Wasserhaushaltes. Danke den Nebennieren für die Erzeugung von Hormonen. Lächele Ängste und Furcht fort.

Die Energie fließt über zu Milz und Bauchspeicheldrüse. Danke der Bauchspeicheldrüse für die Herstellung von Enzymen. Danke der Milz für die Herstellung von Antikörpern gegen Krankheiten.

Lächele in die Zentren der Sexualorgane und lass Liebe, Freude und Sanftheit hineinfließen.

Lächele in deine Arme, die Hände, die Beine und Füße und danke ihnen für das, was sie für dich tun.

(4, vgl. S. 33 ff. Übung des inneren Lächelns)

Nun kehre zurück zu den Augen und scanne alle Organe, Drüsen und Körperteile und überprüfe, wo noch Verspannungen oder Schmerzen sind.

(Ich fahre fort bei 6.4 „Kontaktaufnahme und Identifizieren der Anteile“)