

**Das Kreuz mit dem Kreuz -
Da ging etwas verloren - und fand sich wieder😊**

**Aufstellungsarbeit in Kombination mit
Körperarbeit und Walt Disney total –
ein gelungener Versuch, eine Balance zwischen
Körper, Geist und Seele
wieder zu finden**

Inhaltsverzeichnis

1. Ziel des Formats	3
2. Entstehung und Fallbeispiel	3
3. Konzeption	5
4. Ablauf	7
5. Voraussetzungen für das Coaching	11
6. Enthaltene Vor- und Grundannahmen	12

1. Ziel des Formats

Ziel des Formats ist es, die drei Systemanteile, Körper, Geist und Seele, wieder als wesentliche Bestandteile des Seins wahrzunehmen und im Einzelnen wie im Ganzen zu würdigen. Und damit eine Selbst-orientierte innere Stärke zu erlangen und so gefestigt den Anforderungen des Lebens mit Spaß und Ausgeglichenheit begegnen zu können. Das Format soll Verständnis und Klarheit in das eigene Verhalten bringen, den Problemkontext aufzeigen und die sich eingeschliffenen alten, destruktiven Verhaltensweisen deutlich machen. Es werden Handlungsmöglichkeiten geboten, die das durcheinandergebrachte System wieder heilen können. Somit können für die Zukunft neue Wahlmöglichkeiten im Handeln und Sein entstehen. Insbesondere Veränderungen auf der Verhaltens- und Identitätsebene sollen damit möglich werden. Die Arbeit verbindet körperorientierte Anteile mit Aufstellungselementen. Die Kohärenz der drei Anteile ist gefestigt. Sie stehen im Einklang. Brescht einer vor, bremsen die beiden anderen. Stürzt eines, ziehen die anderen beiden es wieder hoch.

2. Entstehung und Fallbeispiel

Ich gehe in meiner Arbeit von der Grundannahme aus: „**Körper, Geist und Seele sind ein System**“.

Eine weitere, hier zugrundeliegende Grundannahme heißt:

„Menschen sind nie nur gesund oder nur krank. Es gibt also immer auch gesunde Anteile.“ (Salutogenetischer Ansatz, Befort 2009)

Folgende Glaubenssätze, über die Jahre von mir zugelegt, führten zu einer umfangreichen Störung und Beeinträchtigung meines Handlungsspielraumes:

Mein Körper muss nur auf Hochleistung funktionieren, mein Geist rattert in einer Tour, versucht immer, den nächsten Gedanken hinterher zu rennen. Sprunghaft. Die Seele ist überwiegend im Dienste der anderen tätig. Es geht um Anerkennung und Bedeutung.

Mein Ziel

Mit meinem Formatvorschlag kann sich das System heilen bzw. bekommt es Impulse, mit denen es sich wieder heilen kann.

Meine Vorgeschichte

Mit 19 Jahren hatte ich meinen ersten Bandscheibenvorfall. Dies sollte sich mehrmals im Lebensfortgang wiederholen, bis 2008 eine Rücken-Operation unumgänglich wurde. Ein Ausnahmezustand, der mich für ein halbes Jahr gebremst, jedoch nicht aufgehalten hat. Im März 2010 hatte ich erneut einen Rückfall (hier wähle ich den Begriff bewusst, denn der Problemrahmen scheint mir nicht anders, nur noch größer und tiefer als zuvor). Ich wurde angehalten, für 1 ½ Jahre meine berufliche Arbeit ruhen zu lassen, und mich ausschließlich um mich zu kümmern. Ich war chronisch krank, ursprünglich physische Schmerzen haben durch meinen steten Versuch, diese nicht wahr nehmen zu wollen, bzw. mich nicht einschränken zu lassen, zur Chronifizierung geführt. Ich hatte eine sogenannte Wespentaille, konnte weder in den Bauch atmen, noch aktiv den Tiefenmuskel anspannen. Dies führte dazu, dass meine innere Stabilität nicht mehr gegeben war, ich aus der Balance geworfen war. Die damit einhergehenden starken und steten Schmerzen haben mich auch in meiner Stimmungslage stark beeinträchtigt.

Ich geriet in eine gewaltige existentielle Krise, mit dem Gefühl, dass ich langsam vom Körper her absterbe, unbeweglich werde, erst vom Körper her, dann auch den Geist ergreifend, denn alles drehte sich nur noch um den Schmerz, und schließlich auch die Seele, die nicht

Das Kreuz mit dem Kreuz

mehr frei und sphärisch in meinem Leben schwebte, sondern in den dauernden Schmerzleitungen der Nervenbahnen gefangen war.

Diese Krise in meinem Leben, in meiner Existenz, hat dazu geführt, zu größerer Tiefe zu gelangen und mich befähigt, meine innere Balance wiederzufinden.

Mein Problemrahmen lässt sich wie folgt beschreiben:

1. Festhalten an einem Idealbild meines Selbst (von dem ich meine, ich muss ihm entsprechen, um geliebt und anerkannt zu werden). Nach Geist streben, damit Anerkennung bekommen, mitreden können, wichtig sein. Der Körper spielt dabei keine Rolle, ist nicht mal Vehikel zum Ziel, sondern einfach da.
2. Identifikation mit Gedanken, Überzeugungen und Geschichten, die mich beschränken, meine eigentliche Identität auszudrücken und zu leben.
3. Mangelndes Verständnis, wie ich mit unangenehmen Gefühlen umgehen soll, die ganz natürlich zum Leben gehören, wie Frustration, Angst, Wut, Selbstzweifel usw.

Mein Anliegen, meine Selbsterfahrung

In vielen Gesprächen mit Freunden und der Familie merke ich, dass viele Menschen nicht im Gleichklang, in der Balance mit den drei Anteilen, Körper, Geist und Seele, sind. Bei vielen ist es die SEELE; der Anteil, mit dem sie am wenigsten anfangen können.

Bei mir selbst war es anders: Die Seele war für mich eine Ausgangsbasis meines Verhaltens: aus dem Bauch heraus, meiner Intuition folgend, beseelt, war mein Handeln bestimmt. Und der Geist war das, wonach ich gestrebt habe, wo ich immer mehr, umfangreicher etc. verstehen und wissen wollte. Der Körper sollte „nur“ funktionieren. Er hat keine Zuwendung und Beachtung erhalten. Bis er eben nicht mehr mitgespielt hat...

Ich habe das Gefühl, weil ich selbst so körperfern bin, eine körperbetonte Arbeit machen zu wollen. Zum anderen hatte ich in Salobrena eine so wunderbare Chance bekommen als A in einer Disney total-Aufstellung Heilung zu erfahren, dass ich diese Erfahrung gerne weitergeben möchte.

Ich möchte gerne ein Format entwickeln, welches eine Intervention auf der Identitätsebene zulässt, einen Coaching-Ansatz bei Störungen der drei Anteile Körper, Geist und Seele ermöglicht. Ein wichtiges Ziel ist es, den Klienten darin zu unterstützen, dass er erkennt, wann seine „Kanäle offen“ sind, wann sie „geschlossen“ sind und was er tun kann, um sie wieder zu öffnen. Das bedeutet, erkennen zu lernen, wie wir uns von uns selbst entfremden und zu entdecken, was uns zu uns selbst führt und unser System heilt. „Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen. Hin zum Gesunden, weg vom pathologischen Ansatz.“ (Bärbel Befort 2009)

Veränderungen auf der logischen Ebene

Jetzt, spontan, denke ich, diese müssen auf der Verhaltensebene, quasi im Sinne nachhaltigen, ressourcenschonenden Umgangs erfolgen. Andererseits zieht eine Entwicklung auf einer höheren Ebene, im Bereich der Werte, auch verändertes Verhalten auf der Verhaltensebene nach sich: „Wer bin ich?“ ist meine existentielle Ausgangsfrage gewesen, um überhaupt wieder meine Anteile in mir in Einklang/Dreiklang zu bringen. Ich übersetze für mein Format den Träumer als Seele, den Kritiker als Geist und den Realisten als Körper. Weniger betrachte ich meine Entwicklung im Kontext der Zugehörigkeit. Es geht um mich, um die Sorge um meine innere Balance, um das „bei mir sein“. In der Folge wird diese auch meine Beziehung nach außen, meiner Umwelt, beeinflussen, und damit auch die weiteren logi-

Das Kreuz mit dem Kreuz

schen Ebenen erfassen. Und letztendlich die Zugehörigkeit als ein Teil des Großen und Ganzen vervollständigen.

Bei meiner Arbeit auf der **Identitäts-Ebene** ist mein wesentliches Ziel die beständige Frage „Wer bin ich?“. Wie funktioniert mein System? Welche Bestandteile hat es? Und wie ist das Gefüge der Bestandteile zueinander? Wenn ich zentriert bin, das heißt mein Power House, mein Tiefenmuskel sich anspannen kann und somit dem Körper jene Stabilität gibt, der Seele jene Hülle gibt und damit den Geist fließen lassen kann, ich präsent in meinem Körper bin und mit mir selbst und der Welt um mich herum verbunden, komme ich ganz natürlich in Kontakt mit meinem großen Lebensziel und dem Sinn meines Lebens: In Demut und achtsam (meiner Selbst bewusst) mit mir und meiner Umwelt, meine Ressourcen sinnvoll einzusetzen.

3. Konzeption / Aufbau des Formates

Eine NLP-Intervention für chronische Schmerzpatienten mit Körper- und Telearbeit.

Dies soll in folgenden Schritten erfolgen:

1. Wahrnehmung und Verstehen des gegenwärtigen Zustandes (Ich habe chronische Schmerzen. Was bedeutet das für mich und mein Leben? Wenn ich mir die drei Bestandteile meines Seins, Körper, Geist und Seele betrachte, wie stehen sie zueinander?)
2. Aufbau von Selbstvertrauen und Erkennen der eigenen Leistung zur Bewältigung des Missstandes/zur Beförderung der Heilung (Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, was brauche ich noch?)
3. Innere Stabilität finden, die das äußere Streben zur Nebensache macht. Innere Quelle der Stabilität und des nachhaltigen, ressourcenbewussten Handlungsspielraumes. (Wie kann ich bei mir bleiben? Welche körperlichen/geistigen/seelischen Interventionsmöglichkeiten habe ich?)

Das Coaching ist so angelegt, dass der Klient bei der Aufstellung Handlungsoptionen erfährt wie sich sein System heilen lässt und welche Ressourcen er aktivieren kann.

Dies erfolgt beim 1. Treffen mit einer Aufstellung nach **Disney total** mit drei Repräsentanten für seine Anteile. A folgt dem Veränderungsprozess, den B gemeinsam mit den drei Repräsentanten der Anteile moderiert.

Beim 2. Termin (**Systemische Aufstellung nach Isert** mit Figuren als Repräsentanten der drei Anteile) geht A selbst Wege, um einen guten Soll-Zustand zu erreichen. Dabei zu Tage befördernde Glaubenssätze sind von B zu notieren, und eventuell in einem weiteren Schritt mit The Work zu bearbeiten. So können später nach der Sensibilisierung und Erfahrung der Kraft der Grundannahme „Körper, Geist und Seele sind ein System“, sehr tiefgreifend, schnell und langanhaltend Veränderungen erreicht werden.

Ein Problem in einer freien/befreiten Arbeit für den Klienten ist oftmals die Grundanspannung (im Körper) des Einzelnen, welche viele Interventionen nicht zulässt. Deshalb werden zu jedem Treffen körperbetonte Elemente eingebaut (verbesserte **Körperwahrnehmung**): bestimmte Atemübungen, Elemente der Progressiven Muskelrelaxation, aus Pilates,..., um die (Sinnes-)Kanäle zu öffnen und Energien und Ressourcen zu befördern.

Das Coaching umfasst folgende Einheiten:

- 1. Schritt Aufstellung der drei Anteile Körper, Geist und Seele nach Disney total, um die Dysbalance der 3 Anteile zu erkunden und Stellvertreterheilungen zu erleben.
- 2. Schritt Körperwahrnehmung - Progressive Muskelrelaxation
- 3. Schritt Systemische Aufstellung, um den Problemrahmen zu erkunden, die tiefliegenden Glaubenssätze sichtbar zu machen, die während der Aufstellung benannt werden (diese werden für weitere Arbeit notiert), und nach den vorhandenen Ressourcen des Klienten zu befragen
- 4. Schritt Entspannungstechnik – Körperwahrnehmung
- 5. Schritt Ressourcenarbeit und anknüpfen der gefundenen Ressourcen über Atemwege bzw. schmerzfreie Körperteile (Pilates)
- 6. Schritt Veränderungen mit Hilfe eines Ökochecks überprüfen
- 7. Schritt Zum Abschluss werden die Veränderungen durch einen Future Pace in einer entsprechenden Situation sichtbar.

Im ersten Schritt des Coachings wird der Problemkontext mit Hilfe einer Aufstellung der 3 Anteile, Körper, Geist und Seele, mit Disney total dargestellt. Gerade durch diese Veranschaulichung kann der Kontakt zu den 3 Anteilen deutlich werden, bzw. die Störung im Verhältnis der 3 Anteile.

Im zweiten Schritt wird mit einer Übung aus der Progressiven Muskelrelaxation für Entspannung im Körper gesorgt (ausführlicher Separator).

Im dritten Schritt wird mit einer systemischen Aufstellung nach Isert der Problemrahmen vom Klienten selbst aufgestellt. Durch die plastische Aufstellung können die oben genannten tiefliegenden Glaubenssätze sehr deutlich hervortreten. *„Das Wesensmerkmal der systemischen Aufstellung besteht darin, Systeme und die ihnen zugrunde liegenden Beziehungsmuster wie ein Modell abzubilden. Es handelt sich also um ein Simulationsverfahren, das die Interaktionen und Befindlichkeiten innerhalb des Systems veranschaulicht ...“* (Bernd Isert 2000).

Im vierten Schritt wird wieder eine Entspannungsübung eingebaut, die Elemente aus Pilates integriert.

Im fünften Schritt geht es um die Arbeit mit den gefundenen Ressourcen während der systemischen Aufstellung: Welche Ressourcen sind nötig, um vom Ist- zum Soll-Zustand zu kommen? Wo im Körper sind diese Ressourcen wahrnehmbar? Durch die Assoziation der Ressourcen in die Aufstellung werden gesunde Körperpunkte gefunden und geankert.

Im sechsten Schritt werden die Veränderungen mit Hilfe eines Ökochecks überprüft.

Zum Abschluss werden die Veränderungen durch einen Future Pace, erste mögliche Schritte zur Heilung, sichtbar.

4. Ablauf

Seele, Geist und Körper sind Teile des gleichen Systems. Ich gehe davon aus, dass unsere Gedanken nicht nur unsere Muskelspannung oder unsere Atmung beeinflussen, sondern unseren gesamten Körper mit all seinen Funktionen (und umgekehrt). Wenn Körper, Geist und Seele Teile des gleichen Systems sind, dann haben unsere Gedanken auch die Kraft, unsere Schmerzen positiv oder negativ zu beeinflussen. Anders gesagt: Wir können uns (schmerzfrei bzw.) schmerzfrei denken. Für die Arbeit mit dem Klienten unterstelle ich demzufolge, dass dieser wahrscheinlich wirklich stärker verschmerzt ist, wenn er denkt, dass ihm dies passieren wird (self-fulfilling prophecy). Und die Vorstellung von einem Körper als Feind wäre dementsprechend eine unterbewusste Anweisung vom Klienten an seinen Körper, sich wie ein Feind zu benehmen.

Gedanken haben die Tendenz, sich in Realität zu wandeln – Mit unseren unbewussten Vorstellungen geben wir permanent Botschaften an das übergeordnete Bewusstsein, so dass sich diese Vorstellungen tatsächlich oftmals realisieren.

Ein Klient ist chronischer Schmerzpatient. Er wendet sich mit der Bitte um Unterstützung an den Coach, um Interventionen zu finden, die ihm wieder ein qualitatives Leben ermöglichen. Es geht darum, Unterstützung zu bekommen, um zu erfahren, wie wichtig die drei Anteile Körper, Geist und Seele für (innere) Stabilität und letztendlich auch (äußere) Entspannung sind. „Bei sich sein“ als Grundlage für ein entspanntes und schmerzfreieres Leben.

Vorgespräch

Der Coach (in Folge B genannt) beginnt das Vorgespräch mit dem Coachee (in Folge A genannt). Hierbei geht es darum Vertrauen zu schaffen, Rapport aufzubauen, das Thema für das Format zu klären und Repräsentanten für die wichtigsten Elemente des Themas festzustellen, die drei Systembestandteile zu klären.

Fragenpool

Erzähl mal ein bisschen... Worum geht es? Was beschäftigt dich?

Wenn du an deinen Körper, deinen Geist und deine Seele denkst, welches Verhalten/welche Gewohnheit bzw. welche Einstellung möchtest du gerne ändern? Was genau wäre dann anders?

Was verursacht den Schmerz/dir Schmerzen?

Wo sitzt dieser/sitzen diese?

Wann sind deine Schmerzen besonders stark?

Wie spürst du es, wenn dein Körper „nicht mehr mitmacht“/dir gegenüber ablehnend ist? Wie macht sich das bemerkbar?

Und wie ist es, wenn du dich wohl fühlst? Woran merkst du dies? Was braucht dein Körper, um möglichst wenige Schmerzsignale auszusenden?

Wann kannst du dich auf deinen Körper verlassen? ...

Ähnliche Fragestellungen zu den beiden anderen Anteilen, Geist und Seele:

Wann arbeitet dein Geist besonders gut? Was brauchst du, damit dein Geist besonders gut arbeiten kann?

An welchen Orten/in welchen Situationen gelingt dir das besonders gut?

Wann fühlst du dich beseelt? Was brauchst du, um von deiner Seele getragen zu werden?

Wann gelingt dir dies besonders gut?

Was ist noch wichtig? ...

Schritt 1: Aufstellung des Themas nach Disney total

B lädt A dazu ein, die aus dem Vorgespräch entstandenen wichtigen „Repräsentanten“ seines Systems mit menschlichen Stellvertretern nacheinander aufzustellen. Die Stellvertreter stehen für die Anteile Körper, Geist und Seele von A. Bei der Aufstellung gibt A den jeweiligen Stellvertretern seine Impulse, in dem er diese an den Schultern anfasst. Oftmals ist A derjenige, der den 1. Impuls zur Bewegung gibt. A ist es somit möglich, sich in die jeweiligen Positionen zu assoziieren. Danach nimmt A die Rolle des Beobachters ein, während B die Repräsentanten nacheinander nach ihren jeweiligen Gefühlen, auch in Beziehung zu den anderen Anteilen befragt. Und das aktuelle Befinden auf einer Skala von 1-10 den Repräsentanten einordnen lässt.

Was nimmst du wahr?

Wie genau fühlst du dich jetzt? Wie entspannt, gut ist der Platz für dich? Was können die jeweiligen Anteile zu deinem Wohlbefinden beitragen? Welche Aufforderung hast du an jeweils einen der anderen Anteile? Sage es laut zum anderen Anteil.

Gibt es seitens eines anderen Anteils irgendwelche Einwände?

Brauchst du noch etwas? ...

Wenn die Aufstellung für alle drei Anteile passt, keine Einwände mehr gegen die momentane Position kommen, bei einer abgegebenen Skalierung von 8-10 je Anteil, wird A gebeten, sich jeweils hinter die einzelnen Anteile zu stellen, die Hände auf den Schultern des Stellvertreters, und sich an den gewonnenen Stellen im Raum mit diesen zu assoziieren. *Spüre die neue Stellung des Anteils, die neue Beziehung zu den anderen Anteilen. Vielleicht nimmst du neue/andere Impulse wahr. Was macht das mit dir? Was bedeutet dies für dich?...*

Zur Auflösung der Aufstellung fordert B A auf, die einzelnen Stellvertreter aus seinen Rollen wieder herauszuholen, z.B. durch eine Umarmung, einen Dank. B kontrolliert die Entrollung der Stellvertreter dann jeweils durch einen Separator: *Wann ist dein Geburtstag? Wie viele Kinder hast du? Wo wohnst du?...*

Es folgt ein Future Pace, B fragt A, was er jetzt fühlt, mitnehmen kann. Mit dieser Erfahrung wird in den nächsten Schritten des Coachings weitergearbeitet.

Schritt 2: Körperarbeit – Progressive Muskelrelaxation

Verknotung: alles anspannen, vom rechten Zeh die rechte Körperhälfte bis zur Stirn und die linke Körperhälfte bis zu den Zehen hinunter. Zehen, Unter- und Oberschenkel, Pobacken, Fingerspitzen, Gesicht, Stirn,..., alles verkrallen, in Falten legen, zusammenkneifen, ...halten, Luft anhalten.. und jetzt alles mit einem großen Seufzer loslassen, die Luft herausstoßen, alles locker lassen.

Schritt 3: Aufstellung der drei Anteile mit einfachen Holzfiguren

B lädt A dazu ein, die aus dem Vorgespräch und der Disney total-Aufstellung entstandenen, bewussten wichtigen Repräsentanten für das innere System von A nacheinander auf einem Tischchen aufzustellen und sich in die jeweiligen Positionen zu assoziieren.

Welcher Schmerz beschäftigt dich zurzeit am meisten?

Welche Frage beschäftigt dich im Moment?

In welchem Bereich deines Körpers spürst du den Schmerz? (VAKOG)

Auf einer Skala von eins bis zehn: wie fühlt sich dein Schmerz jetzt an?

Was fällt dir auf?

Was ist wichtig hier? ...

Wichtige Merkmale in der Aufstellung sind u.a. Blickrichtung, Entfernung zueinander, Gesten, Bewegung, Haltung, Position (Blick von oben, unten,...), Berührung, 180 Grad Drehung, unterschiedliche Farben der Figuren, etc.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Das Ziel der Aufstellung ist es, die entscheidenden Ressourcen herauszufinden, die A braucht, um vom Ist zum Soll-Zustand zu gelangen. Und somit A eine Möglichkeit zur Verfügung hat, um diese bei Bedarf aktivieren zu können.

Benannte Glaubenssätze von A notiert B, um diese evtl. beim Fortgang des Coachings mit Hilfe von The Work of Byron Katie hinterfragen zu können.

Ressourcenfrage nach Aufstellung Ist-Soll-Zustand: was brauchst du nun, um zum Soll-Zustand zu gelangen? Ressourcen finden

B unterstützt A darin Ressourcen (möglichst 3) zu finden, die ihr bei dem Problem helfen können.

Was könntest du brauchen, um der Lösung deines Problems näher zu kommen?

Was könnte dir bei deiner Frage helfen?

Als Du schmerzfrei warst: welche Ressource hat dir da geholfen? ...hattest du zur Verfügung?

Beschreibe eine Situation, in der du schmerzfrei warst, was konntest du in diesem Moment besonders gut?

Ressourcen aktivieren

Zu den einzelnen Ressourcen (im Idealfall 3) wird eine Situation in der jüngeren Vergangenheit erfragt, in der die Ressource vorhanden war.

Wann warst du in letzter Zeit schon einmal ein bisschen schmerzfreier? Wo warst du da?

Was hast du in diesem Moment gemacht/gedacht? (Ressourcenaktivierung)

Was könntest Du jetzt im Moment tun, um ein Stück schmerzfreier zu sein? (Ressourcenaktivierung)

Dann führt B A nacheinander in die Situationen hinein und hilft A dabei die Ressourcen deutlich wahrzunehmen (VAKOG).

Wie würdest Du Dich anders verhalten? Was würdest Du tun, wenn Du Dich von dem beklagten Zustand befreit fühltest?

Welche Gedanken/Gefühle (VAKOG!) sind dann anders?...

Zum Abschluss bittet B A, die gefundenen Ressourcen auf Karteikarten zu schreiben und zum nächsten Mal wieder mitzubringen.

4.Schritt: Pilates-Atmung – Intermezzo/Vorarbeit zum nächsten Schritt

„Tür auf, Gedanken raus, Tür zu. Sei im Hier und Jetzt, die nächsten 45 min. gehören nur dir allein!“ (Melanie Richter 2011)

Pilates-Atmung, Power House, Tiefenmuskel, deine innere Mitte: durch die Nase in den Brustkorb atmen. Bauchnabel nach innen, bis hinten an die Wirbelsäule ziehen, nicht in den Bauch atmen. Lange durch den geöffneten Mund ausatmen. Dabei den Bauchnabel bis hinten an die Wirbelsäule kleben, Bauch ganz flach, Brustkorb sinken lassen.

Alles andere kann locker bleiben, wenn der Tiefenmuskel angespannt ist!

„Lass locker, lass es geschehen, mach dich mal locker! Power House: Dein Tiefenmuskel hält Körper, Geist und Seele für dich zusammen. Alles andere kannst du loslassen.“ (Melanie Richter 2011)

Powerhouse, Mitte, Tiefenmuskel: wenn dieser aktiv anzusteuern ist, dann sorgt er für ganzheitliche Stabilität: Balance zwischen Herz, Verstand und Körper, Denken, Fühlen und Tun.

Schritt 5: Ankern der gefundenen Ressourcen im Körper an schmerzfreien Stellen Bequem lagern und Aufmerksamkeit auf Atmung lenken

B bittet A, sich bequem auf eine Matte auf den Boden zu legen. Unterstützend bietet B A Polster unter den Kopf, Rolle unter die Knie o.ä. an. B bittet A, die Augen zu schließen und seine Atmung wahrzunehmen.

Das Kreuz mit dem Kreuz

*Nimm wahr, wie sich dein Bauch beim Einatmen nach vorne wölbt.
Spüre, wo du überall Bewegung wahrnimmst, wenn du atmest.
Nimm wahr, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen in alle Richtungen ausdehnt.
Was ist gesund in dir und wo funktioniert dein Körper auf wunderbare Weise?*

Um nun auf die Fähigkeiten und die eigene Bewältigung der Krankheit hinzuarbeiten, folgen Fragen nach Strategien und stärkenden Erfahrungen:

*Wie unterstützt du deinen Körper und was hast du bereits für deine Genesung getan?
Welche Fähigkeiten haben dir dabei genutzt?
Welche Ressourcen brauchst du noch und wo kannst du sie finden?
In welchen Momenten fühlst du dich zuversichtlich? ...*

Körperbereiche für Ressourcen erfragen und vergrößern

B erwähnt kurz das Problem und erklärt A, dass die Ressourcen ihm bei der Problemlösung helfen werden. B benennt die erste Ressource und beschreibt die Situation, in der diese erlebt wurde (VAKOG). Dies sollte schnell gehen, denn es knüpft an die Erfahrungen aus dem Treffen zum 3. Schritt an.

*Finde einen Bereich in deinem Körper, wo du die Ressource wahrnimmst.
Wo nimmst Du diese Ressource in deinem Körper wahr?
Ich berühre dich jetzt an dieser Stelle.*

B legt die Hand auf diesen Bereich (Anker) und vergrößert ihn mit Hilfe der Atmung. B lässt ihre Hand bei der Einatmung leichter werden und bei der Ausatmung schwerer. Dadurch wird die Atmung vertieft und der Bereich erscheint größer. B erwähnt, dass die Ressource bei jedem Atemzug größer / stärker wird und sich im ganzen Körper ausbreiten kann.

*Nimm wahr, wie sich die Ressource bei jedem Atemzug verstärkt.
Spüre, wie sich die Ressource bis zu deinen Zehenspitzen ausbreitet.
Spüre die mit der Atmung verbundene Wärme, die Arbeit deiner Muskeln,...*
Derselbe Schritt wird ebenfalls mit den beiden anderen Ressourcen durchgeführt.

Aus der Entspannung ins Hier und Jetzt

B bittet A langsam die Hände zu Fäusten zu schließen und wieder zu öffnen, um den Kreislauf etwas anzuregen. B bittet A die Augen zu öffnen.

Komme langsam und in deinem Rhythmus wieder im Hier und Jetzt an, öffne die Augen, strecke dich, rekele dich, ... und komme langsam wieder zum Sitzen hoch.

Würdigung

B bittet A, aufzustehen, und ein paar Schritte durch den Raum zu gehen. Dann fordert B A auf, im Unterschied zu den vorherigen Positionen sich und seine Situation von außen (aus der sog. Metaposition heraus) zu betrachten. Hier bietet sich Raum, um zu vertiefen, nachzuspüren und „mitzunehmen“:

*Was ist jetzt anders und was überrascht dich vielleicht?
Was gibst du dir mit auf den Weg?*

Vielleicht hast du neben der Körperteile noch weitere Anker, um dich zu anderer Zeit an diesen befreiten, schmerzfreien Zustand erinnern zu können: ein Symbol, ein Bild, ein Geruch,...

Schritt 6: Ökocheck und Integration in die Aufstellung

Nach der Befragung des Gedanken / der Würdigung geht B nun zum Ökocheck über. B hat das Tischchen mit den Figuren in der Soll-Situation bereit gestellt. B fragt bei A nach, ob es aus der Metaposition heraus mit der Veränderung in der Aufstellung irgendwelche Einwände gibt.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Wie ist es jetzt?

Fehlt dir noch etwas? Gibt es noch etwas, was anders sein sollte?

Gibt es (einen) Anteil(e) in der Aufstellung, der/die mit der Veränderung nicht einverstanden sind.

Gibt es Einwände oder möchtest du deinen Erfahrungen noch etwas hinzufügen? ...

Bestenfalls entsteht bereits ein Erkennen von neuen möglichen Glaubenssätzen und Verhaltensweisen, die ausprobiert werden können.

Schritt 7 Future Pace

In der Metaposition lädt B A ein an eine zukünftige Situation mit dem veränderten Verhalten zu denken.

Auf einer Skala von eins bis zehn: wie fühlt sich dein Schmerz jetzt an?

Betrachte die Veränderung und überlege, wann und wo du feststellen wirst, wie sich diese Veränderung konkret in deinem Leben auswirken wird.

Wie könntest du das jetzt umsetzen?

Was fällt dir als möglicher erster Schritt ein, wenn dich eine Schmerzwellen zu überrollen droht? ...

5. Voraussetzungen für das Coaching

Coaching: von engl. Coach (Kutsche); etwas das einem hilft, an ein Ziel zu kommen.

Coaching ist der Prozess, in dem der Coach seinen Klienten dabei unterstützt, sich seiner eigenen Ressourcen und Möglichkeiten bewusst zu werden und für seine privaten oder beruflichen Ziele/Visionen verfügbar zu machen. Dabei ist es sehr bedeutsam als Coach die genaue Kalibrierung auf A stets à jour zu haben, um den Klienten immer wieder dort abzuholen, wo er gerade steht/steckt.

Ein Schlüsselresultat von Coaching auf der Identitätsebene ist es, das Gefühl dafür zu erweitern und zu vertiefen, wer wir eigentlich sind. Damit werden wir befähigt, uns den Chancen und Herausforderungen des Lebens zu stellen von einer Position vermehrter Präsenz, Authentizität und im vollen Besitz unserer Ressourcen – selbst in Zeiten von Herausforderung und Krise.

Um von chronischen Schmerzen weg zu kommen, ist der Weg noch größer und länger als meine vorgeschlagene Intervention mit dem mir bislang zur Verfügung stehenden NLP-Handwerkzeugen. Glückselig sei derjenige, der dasselbe Glück hat wie ich: einen NLP-Trainer, einen Orthopäden, eine Schmerzärztin, einen Sporttherapeuten, eine Atemtherapeutin, eine Physiotherapeutin und eine Schmerzpsychologin (und meine Familie und meine Freunde) an seiner Seite zu haben, die mich wertschätzend, mit Empathie und Respekt auf meinem Weg begleitet haben, meine innere Balance wiederzufinden. Ich kann hier nur meine Erfahrungen mitteilen und den NLP-Anteil versuchen aufzuzeigen. Und für die Anteile-Arbeit Körper, Geist und Seele einen Format-Vorschlag zu geben, der geprägt ist von meinen eigenen, authentischen Erfahrungen.

Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse

Es kann sein, dass A zuerst Schwierigkeiten damit hat, sich mit den 3 Anteilen, Körper, Geist und Seele zu identifizieren. Oftmals ist es der Geist/Verstand, der dabei störend ist. Deshalb ist es bedeutsam, im Gespräch den Coachee in erlebte Situationen/Erfahrungen mit VAKOG hineinzuführen, um ihn „mit allen Sinnen“ diese Ereignisse nochmals wahrnehmen zu lassen.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Während des gesamten Prozesses ist es wichtig, dass A vom Coach dabei unterstützt wird, seine Sinneskanäle zu öffnen, vielleicht auch unbekannte und ungewohnte Gefühlsregungen zu zulassen und somit die Möglichkeit erfährt, aus seiner Tiefe/seinem Unterbewusstsein heraus Heilung bzw. Vervollständigung erfahren zu können.

Die Körperübungen sind sehr einfach gehalten, sodass auch derjenige vermutlich zum Mitmachen bewegt werden kann, dem dies im Alltag fern ist. Es geht weniger um Körperzentrierung als mehr um eine verbesserte Körperwahrnehmung. Und letztendlich um das Erfahren des gesamten Systems von Körper, Geist und Seele, dieser mit dem Verstand nur teilweise erfassbaren Kraft in uns.

6. Enthaltene Vor- und Grundannahmen

Vorgespräch *Körper, Geist und Seele sind ein sich wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern.*

Menschen sind nie nur gesund oder nur krank, es gibt also immer auch gesunde Anteile.

Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.

1. Schritt *Aufstellung der drei Anteile Körper, Geist und Seele nach Disney total
Körper, Geist und Seele sind ein System. Ein System reguliert sich selbst.*

2. Schritt *Körperwahrnehmung - Progressive Muskelrelaxation*

3. Schritt *Systemische Aufstellung
Wenn ein Problem existiert, ist die Lösung immer schon darin enthalten.
Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes.*

4. Schritt *Entspannungstechnik – Körperwahrnehmung
Die Energie fließt dahin, wohin die Aufmerksamkeit gelenkt wird.*

5. Schritt *Ressourcenarbeit und ankern der gefundenen Ressourcen über Atemwege
Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderung benötigen.*

6. Schritt *Ökocheck
Jedes Verhalten hat eine positive Absicht (auch ein „Einwand“ ist in diesem Sinne ein Verhalten).*

7. Schritt *Future Pace
Neue Handlungsoptionen erhöhen Wahlmöglichkeiten und Flexibilität.
Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.*

Zum Schluss

Tue erst das Notwendige,
dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst du das Unmögliche (Shoti Maa, Tee-Etikett)