

„Ich brauche meinen Körper eigentlich nur noch, um meinen Kopf ins Büro zu tragen.“

Körper-Kontakt

Ein Format zur Förderung der körperlichen Aufmerksamkeit

NLP-Masterarbeit zum Kurs 12M15

Dezember 2012

Verfasserin: Katja Willenberg

Mit Dank für den berührenden Unterricht an: Sascha Neumann, Anja Vehrenkamp und Ralf Giesen

Einleitung.....	2
Konzeption und Ziel des Formates.....	2
Ablauf.....	4
Beschreibung der Teilschritte.....	5
Was mache ich wenn	9
Zugrundeliegende Ideen und Grundannahmen	10
Literatur.....	10
Anhang Fallbeispiel.....	11

Einleitung

Für die Einführung in diese Masterarbeit borge ich mir die Worte von Gerald Hüther: „Jede Fachperson, die Menschen berät, therapiert oder erforscht, ohne den Körper mit einzubeziehen, sollte eine Erklärung für dieses Manko abgeben müssen.“ (Hüther, 2010) Damit trifft er einen wichtigen Beweggrund für mich als Coach. In unserer Welt sind äußere Ansprüche oft wichtiger als innere Signale. Und so entfernen wir uns von unseren körperlichen Empfindungen, wir können den Körper nicht mehr für uns nutzen. „Um glücklich und zufrieden, mutig und zuversichtlich leben zu können, müssen wir in der Lage sein etwas zu empfinden. ... Wir müssen versuchen, die verloren gegangene Einheit von Denken, Fühlen und Handeln, von Rationalität und Emotionalität, von Geist, Seele und Körper wiederzufinden.“ (Hüther, 2012) Mit dem hier vorgestellten Format ist es mein Ziel meinen Coachees zu ermöglichen, ihren Körper wieder für sich zu nutzen, sich selbst spüren zu können. Dabei arbeitet das Format nur scheinbar auf der rein körperlichen Ebene. Gleichzeitig spiegelt sich darin der ganze Mensch mit all seinen Themen wieder.

Konzeption und Ziel des Formates

Dieses Format zielt auf die „Wiederbelebung“ der körperlichen Wahrnehmung, das heißt auf die Erhöhung der Sensibilität für die eigenen Empfindungen nach innen und nach außen. Körper-Kontakt ermöglicht dem Coachee die Auseinandersetzung mit dem Wesen des eigenen Körpers als Botschafter für Geist und Seele. Es geht in diesem Format jedoch nicht um praktische Veränderung im Sinne von „ich möchte mehr Sport machen“. Es birgt vielmehr die Möglichkeit die Bedürfnisse des Körpers auf

verschiedenen Ebenen zu erkennen. So kann der Coachee entdecken, dass ihm vielleicht bei den Themen Ruhe, Atem, Bewegung, Ernährung, Beziehung eine Veränderung gut täte. In jedem Fall ist die Aufmerksamkeit für die Signale des Körpers, oft auch das Vertrauen zum eigenen Körper nach diesem Format erhöht.

Ich führe meine Coachees in diesem Format durch drei Phasen, jede Phase bereitet die nächste vor und mit jeder dieser Phasen taucht der Coachee tiefer in den Kontakt zu seinem Körper ein. Für den ersten Teil, die Aufstellung relevanter Körperteile, habe ich bewusst die Arbeit mit Bodenankern gewählt. Damit erhält der Coachee die Möglichkeit ganz körperlich in die einzelnen Teile seines Selbst einzusteigen. Dies wurde von meinen Probecoachees als ein ungewöhnliches und überraschendes Erlebnis wahrgenommen. Für den zweiten Teil habe ich eine Verbindung aus Trance und Körperarbeit gewählt. Die Trance bringt die Entspannung die nötig ist, um die Sinne für die von mir gesetzten Signale vertrauensvoll zu öffnen. Meine Coachees mochten diese Phase am liebsten und fühlten sich danach wach und aufmerksam. Das ist die Voraussetzung um nun im dritten Teil sensibel Veränderungen im ursprünglich aufgestellten System zu erreichen. Veränderungen für den Coachee werden auf der Ebene der Fähigkeiten („Ich kann mein Zentrum wieder spüren.“) und möglicherweise auch auf der Ebene der Identität („Ich bin wieder mit mir verbunden“) erreicht.

Ablauf

Erster Teil: Dem Körper zuhören, sich selbst zuhören

- 1.1. Auswahl der für das Thema relevanten Elemente des Körpers
- 1.2. Platzierung von Bodenankern stellvertretend für diese Elemente im Raum
- 1.3. Assoziation in die einzelnen Elemente, Erfragen des gegenwärtigen Status
- 1.4. Separator

Zweiter Teil: Kurz-Trance zur Sensibilisierung der körperlichen Aufmerksamkeit

- 2.1. Induktion
- 2.2. Setzen haptischer und akustischer Impulse
- 2.3. Reorientierung

Dritter Teil: Den Körper in Balance bringen, sich selbst in Balance bringen

- 3.1. Zusammenfassung und Besprechung der bereits im ersten Teil von den Elementen vernommenen Impulse
- 3.2. Veränderungen im System etablieren
 - Variante 1: Umstellung der Elemente des Systems
 - Variante 2: Einbringen von Ressourcen in das System
 - Variante 3: Treffen von Vereinbarungen zwischen den Elementen

Abschluss

- 4.1. Ökocheck
- 4.2. Future Pace

Beschreibung der Teilschritte

Einleitend etabliert der Coach die Arbeitsräume.

Mögliche Formulierung: „Wir werden jetzt an verschiedenen Orten hier im Raum arbeiten. Hier kannst du aktiv Kontakt zu deinem Körper aufnehmen. Hier kannst du ganz entspannt deinen Körper spüren und von hier aus werden wir von außen auf das Geschehen gucken können.“

Erster Teil: Dem Körper zuhören, sich selbst zuhören

1.1. Auswahl der für das Thema relevanten Elemente des Körpers

Nachdem sich Coach und Coachee darüber verständigt haben, worum genau es gehen soll, wählt der Coachee die Elemente des Körpers, mit denen er in diesem Format arbeiten möchte. Diese Elemente können Körperteile wie Beine, Arme und Rumpf oder Organe wie Herz und Verdauungsorgane sein. Auf welcher Ebene die Elemente ausgewählt werden, kann sehr verschieden sein. Möglicherweise wählt der Coachee auch ein Organ, das für ihn eine nicht nur körperliche Ebene seiner Person repräsentiert, wie z.B. das Herz für die Emotionen, die Haut für die Abgrenzung.

Mögliche Formulierungen: „Welche Elemente deines Körpers gehören für das Thema ... dazu?“ „Welche Elemente deines Körpers sind für dich für dieses Thema wichtig?“

1.2. Platzierung von Bodenankern stellvertretend für diese Elemente im Raum

Der Coachee wählt für die von ihm gewählten Körperelemente Bodenanker aus und beschriftet diese mit Titel und eventuell einer Blickrichtung. Dann verteilt er sie im Raum. Dabei unterstützt ihn der Coach indem er darauf hinweist, dass die Farbe, Form, Größe und Verbindung der Bodenanker die jeweilige Bedeutung der Elemente widerspiegelt.

Mögliche Formulierungen: „Bitte wähle für ... eine dieser Karten aus.“ „Lege die Karten nacheinander am Boden ab und finde eine Form, die sich für dich passend anfühlt.“ „Prüf nochmal, ob ... in der richtigen Richtung liegt.“

1.3. Assoziation in die einzelnen Elemente, Erfragen des gegenwärtigen Status

Der Coach unterstützt den Coachee dabei, assoziiert die Positionen aller beteiligten Körperelemente einzunehmen. Er fragt den Coachee, als Repräsentant für das jeweilige Körperelement, wie es ihm an dieser Stelle geht, was seine Bedürfnisse und Gedanken sind.

Mögliche Formulierungen: „Wenn du soweit bist, dann gehe bitte auf die Position ...“ „Auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 1 schlecht und 10 gut ist: Wie geht es dir hier?“ „Was kannst du als ... hier wahrnehmen?“ „Hast du eine Botschaft an die anderen?“ „Welche Wünsche hast du als ... hier?“

1.4. Separator

Nach der Assoziation mit einem Körperteil setzt der Coach einen Separator um den Coachee sicher aus seiner Rolle zu entlassen. Dies wird auch im Laufe des Formates immer dann eingesetzt, wenn es für einen Teilschritt sinnvoll erscheint.

Mögliche Formulierungen: „Schüttle dich einmal kräftig durch.“ „Was hattest du heute zum Frühstück?“

Zweiter Teil: Kurz-Trance zur Sensibilisierung der körperlichen Aufmerksamkeit

Der zweite Teil des Formates hilft dem Coachee sich selbst, seinen Körper und die Umgebung aufmerksam wahrzunehmen. Die Entspannung durch die kurze Trance verstärkt diesen Effekt. Für Coachees die sich ungern auf körperliche Übungen einlassen, ist es wichtig, darauf zu achten den Rapport zu halten und der Induktion besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Die gesamte Übung wird im Sitzen ausgeführt.

2.1. Induktion

Der Coach führt die Aufmerksamkeit des Coachees auf seinen Körper.

Mögliche Formulierungen: „Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen. Nimm die Position deiner Füße am Boden wahr.“ „Nimm die Position deines Beckens wahr. Ist es vielleicht eher nach rechts oder eher nach links geneigt?“ „Beobachte deinen Atem.“

2.2. Setzen haptischer und akustischer Impulse

Der Coach gibt akustische und haptische Signale verschiedener Intensität und Qualität.

→ Mögliche akustische Signale:

- Intensität leise und laut
 nah und fern
- Qualität schnalzen, schnipsen, pusten
 klatschen, reiben der Hände
- Vorsicht nicht zu laut, da die Wahrnehmung des Coachees bei dieser Übung erhöht ist

→ Mögliche haptische Signale:

- Intensität kräftig, zart, fest
 kurz, lang
 schnell, langsam
- Qualität Hände, Füße, Arme, Beine, Kopf, Rumpf, Rücken, Bauch, Haare, Ohren
 drücken mit der Hand oder einem Finger
 streichen, pusten, klopfen
 wärmen z.B. mit der Hand ohne Berührung

- Vorsicht bei üblicherweise berührungsempfindlichen Stellen

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, man sollte sich von der eigenen Intuition leiten lassen und kein festes „Programm“ abspulen. Die Reize sollten zum Coachee passen.

2.3. Reorientierung

Der Coach führt die Aufmerksamkeit des Coachees wieder zurück nach außen.

Mögliche Formulierungen: „Nimm noch zwei ruhige Atemzüge.“ „Beginne langsam deine Hände und Füße zu bewegen.“ „Komme langsam mit der Aufmerksamkeit wieder von innen nach außen.“

Dritter Teil: Den Körper in Balance bringen, sich selbst in Balance bringen

3.1. Zusammenfassung und Besprechung der bereits im ersten Teil von den Elementen vernommenen Impulse

Falls im ersten Teil die Körperelemente in der Aufstellung bereits Bedürfnisse geäußert haben, dann fasst der Coach diese zusammen.

Mögliche Formulierungen: „Im ersten Teil haben wir schon gehört, dass sich und wünscht.“ „Vorhin haben schon ... und ... miteinander gesprochen und sich ... gesagt.“

Falls die Körperelemente im ersten Teil noch keine Bedürfnisse geäußert haben, dann bittet man den Coachee sich erneut in die Elemente zu assoziieren, um diese Bedürfnisse zu erfragen.

Mögliche Formulierungen: „Was brauchst du an dieser Stelle?“ „Welche Ressourcen (Unterstützung, Energie, etc.) wünschst du dir?“ „Was brauchst du von den anderen?“

3.2. Veränderungen im System etablieren

→ Variante 1: Umstellung der Elemente des Systems

In dieser Variante werden Impulse zur Veränderung der räumlichen Anordnung oder Größe der Elemente aufgegriffen und behutsam nacheinander umgesetzt. Solche Veränderungen können sein: Positionswechsel (Abstand und Richtung) der Bodenanker, Farbwechsel, Höhenveränderung, Größenveränderung.

Mögliche Formulierungen: „Nimm die Veränderung langsam vor. Wie fühlt es sich jetzt an?“

→ Variante 2: Einbringen von Ressourcen in das System

In dieser Variante werden gewünschte Ressourcen in das System übertragen. Dazu unterstützt der Coach den Coachee dabei, sich in eine von der gewünschten Ressource bestimmten Situation hinein zu assoziieren. Die genaue Bestimmung der Ressource kann mittels Elizitieren von Submodalitäten oder Moment of Excellence geschehen.

Dann kann die Ressource mit einem Begriff, Symbol oder Gegenstand geankert werden. Dies hilft dabei die Ressource anschließend auf das betreffende Element des Systems zu übertragen und sich auch anschließend noch gut daran zu erinnern. So werden nach und nach alle vorher ausgewählten Elemente mit den gewünschten Ressourcen versorgt. Der Coachee wählt dabei die Reihenfolge des Vorgehens.

Mögliche Formulierungen:

In Ressource X assoziieren	„Erinnere dich an eine Situation, in der du schon mal X hattest.“
Submodalitäten elizitieren	„Wie fühlt es sich an?“ „Wo genau im Körper kannst du das spüren?“ „Was gehört noch dazu?“ „Gehört eine Farbe (Bild, Geruch, Geräusch) dazu?“
Moment of Excellence	„Was siehst (hörst, spürst) du?“ „Was tust du?“ „Was kannst du in diesem Moment?“ „Was ist dir dabei wichtig?“ „Wer bist du?“ „Wozu gehörst du?“
Ressource ggf. verstärken	„Mache es noch größer (intensiver, heller).“
Ressource als Y ankern, ablegen	„Ist Y ein für dich passender Begriff dafür?“ „Packe alles was dazu gehört in ein Paket. Wie ein Geschenk oder etwas Ähnliches. Tue alles hinein (aufzählen einiger Schlüsselsubmodalitäten) und beschrifte das Paket mit Y“
Ressourcen übertragen	„Ich werde dich jetzt dabei unterstützen ..., ... und ... mit den passenden Ressourcen zu versorgen. Mit welchem der drei Teile möchtest du beginnen?“ „Dann nimm bitte jetzt Kontakt auf mit ..., begrüße ... sage ..., dass du ihm gern eine Ressource schenken würdest. Frage ... , ob er bereit dazu ist.“ „Dann nimm Y und übertrage Y auf ... Die Art und Weise wird sich ergeben. Du kannst z.B.: ...“ „Dann bedanke dich bei ... und verabschiede dich wieder. Wenn du magst, kannst du ... noch sagen, dass er sich jederzeit melden kann, wenn er ein Anliegen hat.“

→ Variante 3: Treffen von Vereinbarungen zwischen den Elementen

In dieser Variante senden einzelne Elemente des Systems eine Botschaften oder Bitte an andere Elemente oder treffen mit diesen eine Vereinbarung. Dazu unterstützt der Coach den Coachee dabei, sich erneut in ein Element des Systems zu assoziieren. Dann kann der Coachee als Repräsentant des Elementes seine Botschaft, Bitte, Frage oder ähnliches formulieren.

Mögliche Formulierungen: „Was möchtest du als ... dem ... sagen?“ „Worum möchtest du ... bitten?“ „Dann richte deine Bitte/Frage direkt an ...“

Abschluss

4.1. Ökocheck

Bei jedem Schritt des Formates ist es sinnvoll einen Ökocheck einzufügen. Am Ende des Formates steht dann noch einmal ein Ökocheck.

Mögliche Formulierungen: „Fehlt noch etwas?“ „Was müsstest du dafür geben?“ „Gibt es irgendwelche Einwände bezüglich dieser Veränderung des Systems?“

4.2. Future Pace

Der Future Pace zum Abschluss des Formates soll den Übergang von der Coaching Situation zum alltäglichen Leben des Coachees erleichtern und es ermöglichen das Ergebnis des Coachings mitzunehmen.

Mögliche Formulierungen: „Wie geht es dir?“ „Was nimmst du mit?“

Was mache ich wenn ...

... der Coachee unsicher ist, bei der Verteilung der Bodenanker im ersten Schritt („Ich habe keine Ahnung wie mein Bein zu meinem Arm steht“)?

Ich unterstütze den Coachee, indem ich ihn bestärke seinem Instinkt zu vertrauen und die Karten einfach zu verteilen. Außerdem sage ich noch, dass es beim Verteilen jederzeit möglich ist die Position zu verändern.

... der Coachee sich nicht berühren lassen möchte?

Ich arbeite dann nur mit akustischen Signalen, wärme und bewege die Luft in der Nähe des Coachees ohne die Haut zu berühren.

... der Coachee unsicher ist, welche Ressource genau eines der Elemente der Aufstellung benötigt?

Ich vertraue darauf, dass der Coachee unterbewusst schon weiß, welche Ressourcen gebraucht werden und nutze einen kleinen Exkurs. Beschrieben ist dieser im Fallbeispiel im Anhang.

Zugrundeliegende Ideen und Grundannahmen

Einleitendes Gespräch	Kalibrieren, Rapport aufbauen Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport.
Aufstellung	Systemisches Arbeiten mit Aufstellungen Teilemodell
Kurz-Trance	Miltonsprache Trance Menschen reagieren auf ihr Bild der Realität, nicht auf die Realität selbst.
Veränderung im System	Jeder Mensch verfügt über alle zur Veränderung nötigen Ressourcen. Ankern Moment of Excellence, Logische Ebenen Submodalitäten, VAKOG Wahrnehmungspositionen
Abschluss	Rapport halten

Literatur

Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., Tschacher, W., (2010): Embodiment. Huber Verlag Bern.

Hüther, G. „Vertreibung aus dem Paradies.“ (2012) in: Kommunikation und Seminar 5/2012. Junfermann Verlag.

Anhang Fallbeispiel

„Ich habe keinen Kontakt mehr zu meinem Körper, mein Kopf hat mit meinem Körper nichts mehr zu tun.“

In einem einleitenden Gespräch äußert Jan das Bedürfnis endlich wieder mehr Zugang zu seinem Körper zu haben, ihn spüren zu wollen. Er sagt, früher habe er sich stark und energetisch gefühlt. Er wusste, sein Körper trägt ihn. Heute kommt seine Kraft nur noch aus dem Kopf. Anstatt mit Willenskraft den Körper zu Leistungen antreiben zu müssen, soll der Körper wieder kraftvoll aus sich heraus sein. Er wünscht sich seinem Körper zu vertrauen und ihn als Ressource empfinden zu können.

Erster Teil: Dem Körper zuhören, sich selbst zuhören

1.1. Auswahl der für das Thema relevanten Elemente des Körpers

Jan wählt als Elemente seines Körpers, die ihm für sein Thema wichtig erscheinen:

- Kopf (inklusive Nase, Ohren und Augen)

Versus

- Körper mit Armen, Beinen, Penis, Verdauungstrakt und Rumpf

1.2. Platzierung von Bodenankern, stellvertretend für diese Elemente im Raum

Jan platziert seine Bodenanker in anatomischer Form, alle Elemente haben die gleiche Blickrichtung.

1.3. Assoziation in die einzelnen Elemente, Erfragen des gegenwärtigen Status

Kopf Befinden (10er Skala): 9

Die Zahnräder drehen sich, ständig interaktiv in Kommunikation.

Der Kopf spürt sich, das ist schön, wie ein Werkzeug, das benutzt wird. Ist aber an Belastungsgrenze, wäre schön, wenn man wüsste, ich kann mal abschalten, dann übernehmen die anderen.

Es ist niemand da, der übernehmen kann, der Rest des Körpers ist ein leerer Sack.

Der Kopf ist mit den Anderen nicht im Austausch.

Penis Befinden (10er Skala): 3 bis 5

Armes Leben

Ich zehre von vergangenen Zeiten, mit dem Ausblick, dass es mal wieder so werden könnte.

Fühlt sich unterfordert, einsam und alleine, will nicht alleine sein

Hat Angst bei einem Einsatz, dass er nicht gut genug ist.

Beine Befinden (10er Skala): morgens 2, im Laufe des Tages 5 bis 6

Werden vom Kopf mit der Peitsche angetrieben

Wenn sie laufen können, ist es besser
 Wollen hopsen, schwimmen, Faxen machen, lebendig sein
 Wollen zeigen, was sie können
 Unterfordert, gekränkt: wie ein Auto in der 30er Zone, wollen ihre PS zeigen

Rumpf Befinden (10er Skala): 6
 Jan setzt sich für diese Position auf einen Hocker
 Meine Mitte, alles im Körper geht von hier aus
 Hier wird Energie produziert durch Atem, Essen, Herz
 Von hier gehen Arme, Beine, Penis, Kopf ab
 Nicht die volle Energie aus der Nahrung steht mir zur Verfügung, bin verschlackt, Körper fühlt sich birnenförmig an
 Da ist nur ein bescheidenes Feuerchen im Bauch
 Atem hat wenig Volumen

Arme Befinden (10er Skala): 8
 Haben ganz gut zu tun
 Fahrrad fahren, Gepäck transportieren
 Haben altersbedingten Abbau, aber das ist wohl mehr Eitelkeit als Wahrheit
 Würden gerne noch mehr, mal wieder andere Sachen machen, z.B. Schwimmen

Zweiter Teil: Kurz-Trance zur Sensibilisierung der körperlichen Aufmerksamkeit

Jan beschreibt die Trance als sehr angenehm und ist überrascht, wie sensibel er doch noch seinen Körper spüren kann. Er freut sich über diesen unerwarteten Effekt und nimmt diesen „aufgeweckten“ Körper gerne mit in die weitere Aufstellung.

Dritter Teil: Den Körper in Balance bringen, sich selbst in Balance bringen

Kurze Besprechung und Zusammenfassung der Impulse aus dem ersten Teil der Aufstellung:

Rumpf	(8)	„Birne“ wünscht sich Energie
Beine	(6/7)	wünschen sich Mobilisierung, Herausforderung
Arme	(8)	wünschen sich nichts
Penis	(7)	wünscht sich? (vielleicht Aufmerksamkeit?)
Kopf	(8)	wünscht sich Richtungswechsel

→ Variante 1: Umstellung der Elemente

Der Kopf dreht sich zum Rest des Körpers um und hat so das Gefühl eher dazu zu gehören. Der Penis bekommt eine größere Karte und rückt in Gegenposition zum Kopf. So bildet er einen Ausgleich, was Kopf und Penis als Entlastung empfinden.

→ Variante 2: Einbringen von Ressourcen

Coach: „Drei der Teile benötigen also noch etwas Unterstützung, der Rumpf, der Penis und die Beine. Mit welchem dieser Teile möchtest du beginnen?“

Exkurs:

Jan möchte gerne mit Ressourcen für den Penis beginnen. Ihm fallen aber spontan keine für ihn stimmigen Ressourcen ein, daher schlage ich ihm vor die Intelligenz seines Körpers zu nutzen und frage: „Welcher dieser vor dir liegenden Teile deines Körpers ist der klügste Teil, der mit der stärksten Intuition?“

Antwort: Bauch, Rumpf.

Assoziieren in Bauch „Bitte Bauch sage mir: Was kann der Penis gebrauchen?“

Antwort: Liebe.

„Dein Bauch schlägt als fehlende Ressource für deinen Penis Liebe vor. Wie fühlt sich das an?“ Antwort: Ja, gut.

Weiter mit Ressourcenübertragung:

<u>Element</u>	<u>Ressource</u>	<u>Submodalitäten</u>
Penis	Liebe	Brustkorb aufwärts Gold mit Sternchen und Pferden, glitzernd, wie ein Karussell Heiligenschein
Beine	Herausforderung	Kopf und Bauch prickelnd Silberregen wie Wunderkerze
Rumpf	Energie	Bauch, kraftvoll Unbeschwert, überheblich, euphorisch Leuchtet grünlich

Jan wählt spontan als Übertragung für diese Ressourcen auf die Elemente seines Systems eine „Ressourcen Lotion“ in der jeweiligen Farbe.

→ Variante 3: Treffen von Vereinbarungen zwischen den Elementen

Da der ursprüngliche Konflikt zwischen Kopf und Körper bestand, frage ich:

„Hat der Kopf/Körper eine Botschaft an den Kopf/Körper?“

Kopf: Ich pass auf dich auf.

Körper: Ich trag dich überall hin und erfülle deine Wünsche. Bitte: pflege mich.

Abschluss

4.1. Ökocheck

Jan: „Mir geht es gut. Ich gebe gern diese Aufmerksamkeit, wenn ich dafür so ein tolles Körpergefühl bekomme.“

4.2. Future Pace

Jan: „Mal sehen, wie lange die Lotion hält. Und dann benutze ich sie einfach nochmal.“