

Mehr Weiblichkeit wagen!

## **Ein Format zur Stärkung des weiblichen oder männlichen Anteils**

Ziel des Formats	2
Entstehung und Fallbeispiel	2
Konzeption	3
Ablauf	3
Ablauf im Überblick	6
Enthaltene Grund- und Vorannahmen	7
Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge	7

## 1. Ziel des Formats

Das Format ist entwickelt für Menschen, die ihren weiblichen bzw. männlichen Anteil stärken möchten.

Es unterstellt, dass ein Mensch, der sich in dieser Richtung verändern möchte, eine Vorstellung von Weiblichkeit bzw. Männlichkeit hat und diese Ressourcen vorhanden sind – sonst könnte er sich keine Vorstellung davon machen. Etwas hindert ihn daran, diese Vorstellungen frei zu leben.

Ziel ist es, die Einschränkungen aufzudecken und mithilfe des Formats Weiblichkeit (bzw. Männlichkeit) neu zu erleben und zu verankern.

## 2. Entstehung und Fallbeispiel

Der Anstoß entstand im Mastercamp in Salobrena. Eine Teilnehmerin äußerte den Wunsch, „mehr Frau zu sein“. Die Arbeit mit Glaubenssätzen führte nur zu einem begrenzten Erfolg. So entstand die Idee, dafür ein eigenes Format zu entwickeln.

Das Fallbeispiel: Eine Frau, Anfang 40, möchte mehr Weiblichkeit leben, doch sie befindet sich in einem Wertekonflikt.

Zwei Situationen fallen ihr dazu ein: Als Kind hat sie einen Wunsch. Ihre Mutter rät ihr, lieb zu ihrem Vater zu sein und sich auf seinen Schoß zu setzen, um ihr Ziel zu erreichen. A lehnt ab. Die Weiblichkeit auf diese Weise einzusetzen kommt ihr berechnend vor. Andere Werte werden verletzt, z.B. Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit. A kann das nicht mit ihrer Selbstachtung verbinden.

Beispiel 2: eine Episode aus der Nibelungensage berührt A sehr. Es ist Brunhild, die zunächst unbesiegbar ist und stark wie ein Mann. Als Gunter versucht, Brunhild zu besteigen, hängt sie ihn an einen Nagel. Siegfried überlistet und entjungfert Brunhild. Danach verliert sie alle ihre Macht.

In der Sage ist etwas ausgedrückt, dass A spürt und kennt. Den Machtverlust in einer intimen Beziehung erlebt A als dramatisch, und er steht der Hingabe im Weg.

Daraus entstand die Idee herauszufinden, was A unter Weiblichkeit versteht und welche Einschränkungen („Befürchtungen“) damit verbunden sind. Diese wurden gebildet in schmerzhafter Erfahrung.

Die traumatische Situation wird noch einmal erlebt und in einem 2. Schritt – nach Ressourcenübertragung – „geheilt“. A erfährt Weiblichkeit nun in Verbindung mit einem ressourcenreichen Zustand und gelangt auf diese Weise zu einer Neubewertung dieses Persönlichkeitsanteils auf der Identitätsebene. Das Erleben wird verankert und führt zu einer nachhaltigen Veränderung.

Das Format ist geschlechtsneutral.

### 3. Konzeption

Das Format ist so angelegt, dass „Befürchtungen“ (Einschränkungen) bearbeitet und mit Hilfe stärkender Ressourcen aufgelöst werden, sodass eine tiefgreifende Veränderung möglich wird.

Das Format beginnt mit dem Wert, der gestärkt werden soll (Männlichkeit oder Weiblichkeit). A findet Assoziationen, die es mit dem Wert verbindet und die Befürchtungen (Einschränkungen) dazu.

Im zweiten Schritt wird eine (traumatisierende) Schlüsselsituation gefunden und assoziiert erlebt.

Im dritten Schritt wird A auf der Metaposition nach Ressourcen befragt, die A in dieser Situation gebraucht hätte, und die Ressourcen werden übertragen.

Im vierten Schritt wird die Schlüsselsituation mit den übertragenen Ressourcen neu erlebt und mit dem Abfragen der logischen Ebenen verankert /verstärkt.

Zum Abschluss wird die Veränderung mit Hilfe des Öko-Checks überprüft und im Future Pace sichtbar.

### 4. Ablauf

#### Vorgespräch und Tiger fangen

Voraussetzung für jede Intervention ist Rapport.

A beschreibt, was sie mit Weiblichkeit assoziiert und welche Qualitäten sie in ihrem Leben vermisst. *Ich möchte mich gern hingeben können, ohne mich ohnmächtig zu fühlen.* A erlebt sich selbst mitunter als gehemmt und zu burschikos.

**Unsere Ziele hängen eng mit unseren Werten zusammen. Wenn unterschiedliche Werte konkurrieren, entstehen Handlungskonflikte.**

#### Schritt 1: Assoziationen zu Weiblichkeit

B ermuntert A, frei zu assoziieren, was sie mit Weiblichkeit verbindet und diese Begriffe auf bunten Zetteln einzeln aufzuschreiben und auf dem Boden auszubreiten. A findet

**Erotik, Anpassung, Fürsorglichkeit, Liebe, Verführung, Hingabe, Passivität, Schönheitssinn**

Die gefundenen Begriffe sind die Ressourcen, die A im Moment nicht uneingeschränkt leben kann. B bittet A, auf den Zetteln die Befürchtungen zu notieren, die mit dem jeweiligen Begriff einhergehen.

Erotik – Entblößung, Scham  
Anpassung – Selbstverlust  
Fürsorglichkeit – Verpflichtung  
Liebe – Freiheitsverlust  
Verführung – Berechnung, Machtmissbrauch  
Hingabe – Ohnmacht  
Passivität – Handlungsunfähigkeit  
Schönheitssinn – Oberflächlichkeit

A wird angeleitet, die Befürchtungen zu sortieren. Welche gehören zusammen?

A legt zu einer Gruppe: Verpflichtung, Freiheitsverlust, Selbstverlust, Handlungsunfähigkeit und Ohnmacht und findet dafür die Überschrift „Fremdbestimmung“.

Für sich stehen Entblößung/Scham; Oberflächlichkeit, Berechnung/Machtmissbrauch

B bittet A zu spüren, wo die Befürchtung am stärksten ist.

Antwort: bei der Gruppe „Fremdbestimmung“.

## Schritt 2: Schlüsselsituation

Was ist das Schlimmste an der Fremdbestimmung? B bittet A, gedanklich in die Vergangenheit zu gehen und nach einem solchen Erlebnis zu suchen. Weitere Fragen können sein: wann hast du dich zum ersten Mal fremdbestimmt gefühlt? In welcher Situation ist in dir zum ersten Mal der Gedanke aufgetaucht „ich bin fremdbestimmt“? Wichtig ist, nicht unbedingt gleich die erste auftauchende Situation zu nehmen, sondern eine zu suchen, die auch in der Rückschau emotional bewegend ist und in der die unter „Fremdbestimmung“ zusammengefassten Befürchtungen enthalten sind.

A schreibt das Erlebnis auf einen Bodenanker, B fordert A auf, sich auf den Bodenanker zu stellen und sich zu assoziieren.

*Wo bist du? Was siehst du? Wer ist noch dabei?*

*Was tust du? Was spürst du?*

SEPARATOR!

## Schritt 3: Ressourcen finden und übertragen

B befragt A auf der Metaebene, welche Ressourcen A in der traumatisierenden Situation gebraucht hätte. A nennt:

Nein sagen können

Meine Gefühle ausdrücken können

Selbstliebe

**Selbstliebe** erklärt A zur wichtigsten Ressource. Wenn sie diese hätte, wären die anderen automatisch auch da, sagt A.

B fragt A nach einer Situation, wo sie sich selbst geliebt hat und schreibt sie auf einen Zettel. A stellt sich auf den Bodenanker für die ressourcenreiche Situation und assoziiert sich (VAKOG). A findet das Gefühl der Wärme im Körper und die Farbe Rot. B fordert A dazu auf, die Ressource Selbstliebe auf sich selbst in der Traumasituation „auf ihre eigene Art und Weise“ zu übertragen.  
SEPERATOR

#### Schritt 4: Neu-Erleben der Schlüsselsituation

A begibt sich erneut auf den Bodenanker der traumatisierenden Situation und erlebt diese neu. A spürt Wärme, kann nein sagen und ihre Gefühle ausdrücken. Sie hat Einfluss auf die Situation und fühlt sich nicht länger als Opfer.

B führt A durch die logischen Ebenen, um die neue Erfahrung von Weiblichkeit zu verstärken.

*Welche Fähigkeiten hast du? Welche Überzeugungen? Was glaubst du über dich?*

A findet den Begriff der „fühlenden Frau“ und spürt die Macht, die darin liegt. B fragt nach Gefühl, Farbe und Symbol: warm, rot, mit einem Schleier.

B lässt A diesen Zustand genießen, bevor es A mit Seperator herausholt.

#### Schritt 5: Ökocheck und Future Pace

*Wie hast du das erlebt?*

*Möchtest du etwas dazu sagen?*

*Gibt es neue Erkenntnisse in Bezug auf Weiblichkeit?*

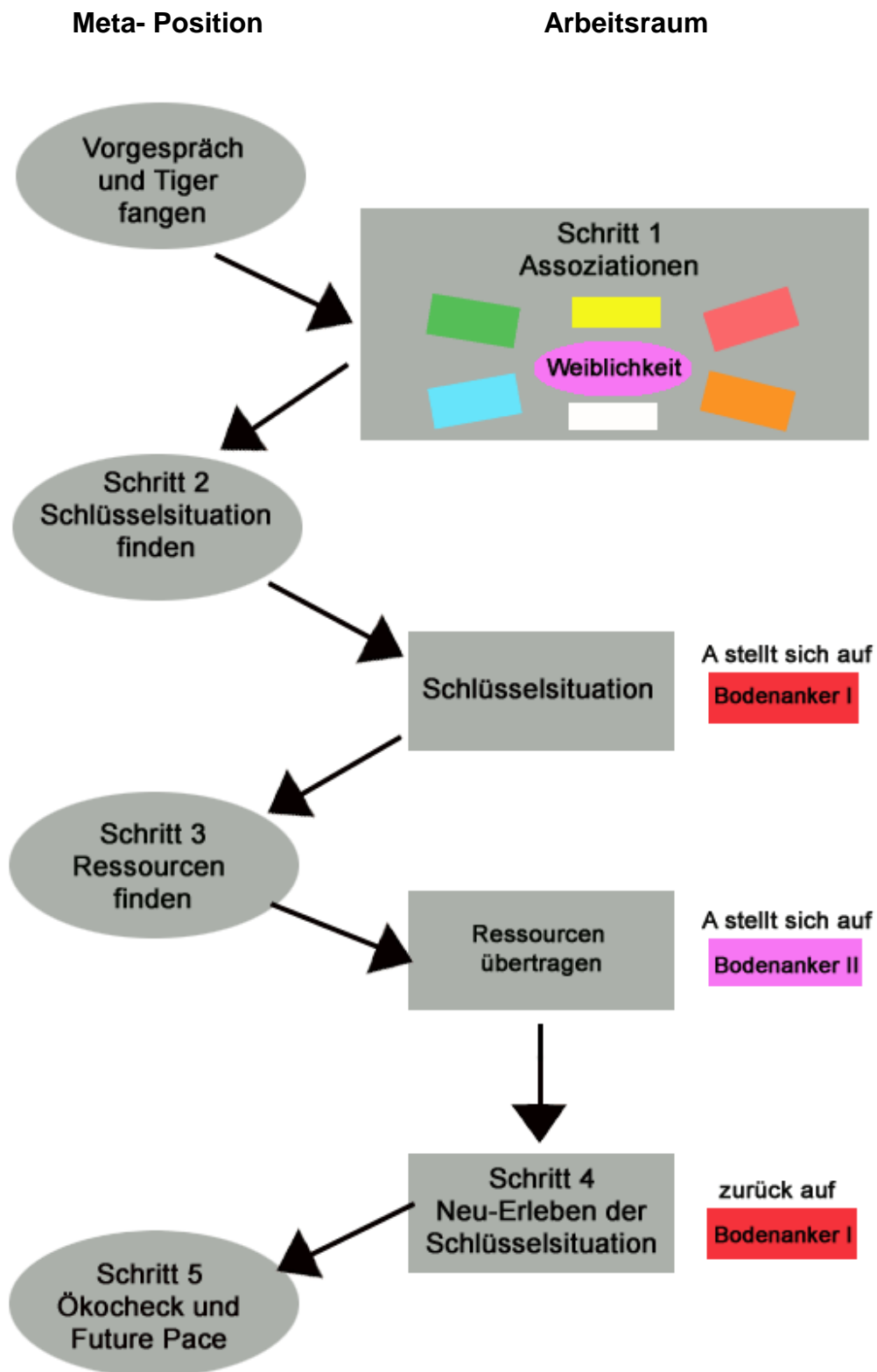
*Meldet sich eine Stimme, ein Anteil, der Einwände hat?*

B macht mit A einen Future Pace.

*Was leitet sich daraus für dich für die Zukunft ab?*

A: Ich probiere es mit dieser fühlenden Frau, mit Behutsamkeit, Weichheit. Da steckt viel Macht drin.

## 5. Ablauf im Überblick



## 6. Enthaltene Grund- und Vorannahmen

### Vorgespräch

- Die Basis für gelungene Kommunikation ist Rapport

### Schritt 1: Assoziationen zu Weiblichkeit

- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zu unserer persönlichen Veränderung benötigen.

### Schritt 2: Schlüsselsituation

- Es gibt keine neuen stressvollen Gedanken – alle sind recycelt.

### Schritt 3: Ressourcen finden und übertragen

- Alle für einen Veränderungsprozess notwendigen Ressourcen sind vorhanden oder können leicht beschafft werden.

### Schritt 4: Neu-Erleben der Schlüsselsituation

- Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen
- Funktion einer logischen Ebene ist es, die Information auf der jeweils darunter liegenden Ebene zu organisieren und zu strukturieren. Eine Veränderung auf einer höheren Ebene beeinflusst die unteren Ebenen zwangsläufig (R. Dilts).

### Schritt 5: Ökocheck und Future Pace

- Jedes Verhalten enthält eine positive Absicht.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.

## 7. Schwierigkeiten und Lösungsvorschläge

zu Schritt 1 im Ablauf:

- sinnvoll ist, dass A beim Ermitteln der Assoziationen für Weiblichkeit eine Figur oder reale Person imaginiert, die diesen Wert in idealer Weise verkörpert.

Absicht: Fokussierung auf Weiblichkeit, um ein Abgleiten in allgemeine Werte zu verhindern.

zu Schritt 3 im Ablauf:

- Es könnte für A schwierig sein, eine Traumasituation zu erinnern. Die Frage „was ist das Schlimmste daran“ löst zuweilen Gedanken aus – A berichtet z.B., „im Kopf“ zu sein. Menschen reagieren mitunter intuitiv mit Abwehr, wenn durch Fragen Unbewusstes bewusst gemacht werden soll.

Lösungsidee: B geht zurück zu den einzelnen Befürchtungen und bittet A, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie z.B. „Kontrollverlust“ erlebt hat. Sobald eine Situation auftaucht, bittet B in der Erinnerung weiter zurückzugehen. Die Erfahrung zeigt, dass dann in der Regel weitere Erinnerungen auftauchen und auch eine Schlüsselsituation, mit der gearbeitet werden kann.

- Unter Umständen findet A bei der Suche nach einer ressourcervollen Situation keine, in der alle für nötig erachteten Ressourcen vorhanden sind.

Lösungsidee: den Vorgang mit zwei oder mehreren Situationen wiederholen.

24.12.2011

Dorothea Sygulla/Sabine Wichmann