

NLP Masterarbeit

Identifizieren und Integrieren einer heilenden Kraft

von Monika Schmitt

1) Einführung und Beschreibung Fallbeispiel

Dieses Format ist für Personen entwickelt, die unter einem körperlichen Symptom leiden, das sie nicht mehr haben möchten. Es kann ein konkretes Leiden sein, z.B. Kopfschmerzen oder auch ein vages, unangenehmes Gefühl, z.B. flauer Magen. Das Symptom kann in bestimmten Situationen auftreten oder chronisch sein. Vielleicht weiß die Person aber auch noch gar nicht bewusst, in welcher Situation das Symptom auftritt.

Fallbeispiel 1:

Jemand knirscht in der Nacht mit den Zähnen und hat eine Idee, was der Auslöser sein könnte.

Fallbeispiel 2:

Jemand hat wiederkehrend plötzlich ein flaues Gefühl im Magen, das mit Traurigkeit einhergeht und er kann sich nicht erklären, woher das kommt. Das Symptom tritt in scheinbar willkürlichen Situationen auf.

Das Format geht davon aus, dass ein im Bewusstsein nicht gelebter Persönlichkeitsanteil sich über den Umweg eines körperlichen Symptoms seinen Weg bahnt und Aufmerksamkeit auf sich lenkt. Das Symptom ist sozusagen ein Kommunikator für etwas, das vermieden wird. Es stellt auf diese Weise ein Gleichgewicht im Körper her, das anders nicht hergestellt werden kann, da sich die Person dessen, was ihr eigentlich fehlt, nicht bewusst ist.* Deshalb geht es in erster Linie darum, die Botschaft, die das Symptom mitteilen möchte, zu finden und nicht darum, die Ursache hinter dem Symptom zu suchen.

Eine weitere Annahme ist, dass in dem Symptom eine starke Kraft und Energie steckt. Denn das Symptom schafft es schließlich, sich einen Weg zu bahnen. Nach der Grundannahme, dass hinter allem Handeln eine positive Absicht steckt, verbirgt sich auch hinter einem Symptom, das sich negativ äußert, ein positiver Aspekt. Die starke Energie in Verbindung mit diesem positiven Aspekt soll in eine positive, heilende Kraft umgelenkt werden.

Eine Veränderung soll auf den oberen logischen Ebenen erreicht werden. Werte und Glaubenssätze, Identität, eventuell sogar bis zur höchsten Ebene der Zugehörigkeit. Es soll eine Veränderung von Einstellungen und Einschränkungen, die in der Kindheit entstanden sein können bis hin zum Selbstbild erreicht werden: Wer bin ich mit Symptom? Wer bin ich ohne Symptom?

2) Konzeption des Formates

Bei dem Format soll die „Weisheit des Körpers“ genutzt und Verborgenes ins Bewusstsein gebracht werden. Dies geschieht dadurch, dass das Symptom unter verschiedenen Blickwinkeln betrachtet wird: dem inneren und dem äußeren Blick. Immer geht es um das genaue Hinschauen und Erspüren. Der innere Blick richtet sich darauf, das Symptom genau zu beschreiben, kennenzulernen und es seine Botschaft mitteilen zu lassen. Bei dem äußeren Blick geht es darum, das Symptom einmal getrennt von der Person und deren Körper zu betrachten. Die Idee dahinter ist zum einen das Symptom symbolisch aus dem Körper zu lösen. Zum anderen schafft es die Möglichkeit, das Symptom einmal frei für sich sprechen zu lassen. Auf Basis der zuvor erarbeiteten Erkenntnisse wird das Symptom positiv umgelenkt und die heilende Kraft definiert, um sie dann in den Körper zu integrieren. Ziel ist es, dadurch das ursprüngliche negative Symptom überflüssig zu machen.

Über VAKOG-Fragen sowie dem Six-Step-Reframing und Veränderung von Submodalitäten taucht man in die Tiefen des Symptoms ein. Eventuell ist es hilfreich, wenn A während dieses Prozesses auch eine jeweils passende Körperhaltung einnimmt. Über eine Aufstellung bzw. dem Prinzip von 4 Landkarten ein Gebiet wird in einer nächsten Sequenz das Symptom von einem Blickwinkel außerhalb des Körpers betrachtet.

Bei der Fragetechnik arbeitet man zudem mit Analogie und Symbolik des Symptoms. Dabei geht man davon aus, dass die Sprache „psychosomatisch“ ist. Formulierungen und Worte, die wir verwenden, um psychische Zustände und Prozesse auszudrücken sind körperlichen Erfahrungen entlehnt. Beispiel: „Aus der Haut fahren“ kann heißen, dass man am liebsten Grenzen sprengen möchte.* Bei dem Format gilt es, solche Analogien herauszufinden und darüber die Botschaft herauszufinden.

Die einzelnen Schritte des Formats:

1. Identifikation des Symptoms und der gewünschten Veränderung

A beschreibt das körperliche Symptom, an dem gearbeitet werden soll. Wie soll das Symptom genannt werden? Wann taucht das Symptom auf? Was sind die äußeren Ereignisse, Situationen, Lebensumstände? „Wir gehen davon aus, dass das Symptom dir eine Botschaft mitteilen möchte. Diese wollen wir finden und die positive Kraft des Symptoms aufspüren, um die gewünschte Veränderung zu erlangen.“

Aus dem Buch „Krankheit als Weg“ von Dethlefsen/Dahlke* die Deutung des Symptoms vorlesen und bei A nachfragen, ob das passen könnten bzw. fragen, was A dazu einfällt.

2. Verbindung zum Symptom im Körper aufnehmen

Beschreibung des Symptoms: Wo im Körper genau befindet sich das Symptom? Aussehen, Farbe, Form etc.? Welchen Charakter hat das Symptom? Welches Gefühl ruft es in A hervor? Welches Gefühl drückt das Symptom selbst aus?

3. Aufspüren einer Botschaft

Das Symptom bitten, seine Botschaft zu formulieren. Falls die Botschaft als Satz formuliert ist, die Kernworte zentrale Aussage daraus finden. Danken und verabschieden.

4. Ausgeglichenheit im Körper finden als Basis für Neues

Symptom und die Kernworte bzw. zentrale Aussage der Botschaft auf Karten schreiben und nach außen geben. Im Körper dann ein Gefühl des Gleichgewichtes etablieren durch z.B. eine Referenz oder ein Bild für Ausgeglichenheit. Das Bild parken. Dies soll die Basis sein, um später das positive Gefühl aufzunehmen.

4. Symptom und Botschaft außerhalb des Körpers aufstellen

Symptom und die Kernworte bzw. zentrale Aussage der Botschaft als Bodenanker auf den Boden legen. Zudem noch einen Bodenanker für A und für die Metaposition. A geht auf jeden Bodenanker, versetzt sich in die jeweilige Position und beschreibt die jeweilige Wahrnehmung. Eventuell die Position der Bodenanker verändern. Vielleicht tauchen bei der Position des Symptoms neue Botschaften auf. Diese in die Aufstellung integrieren. Am Ende der Runde nimmt A die Metaposition ein.

5. Gruppenarbeit der Teile und Finden der positiven Kraft

In der nächsten Runde wird in die Mitte ein Bodenanker gelegt, der die positive, heilende Kraft symbolisiert. Dann geht A wieder auf jeden der einzelnen Bodenanker. Gemeinsam füllen alle Teile den Anker für die positive Kraft, so dass nach der Runde von jedem ein Anteil in der positiven Kraft steckt. A stellt sich am Ende auf den Bodenanker für die positive, heilende Kraft und assoziiert sich damit. Prüfen: Wird die Botschaft durch diese neu entstandene positive Kraft ausgedrückt? Kann sich das Symptom zurückziehen? Am Ende der Runde nimmt A die Metaposition ein.

6. Integrieren der positiven Kraft

A ruft wieder das geparkte Gefühl oder Bild der Ausgeglichenheit im Körper wach. A übernimmt symbolisch die positive Kraft - eventuell auch den Bodenanker - und legt die Hände auf das Körperteil, das das Symptom hatte, z.B. Hände auf den Bauch, und spürt, wie die positive Kraft in den Körper fließt und sich dort ausbreitet. A soll seine Wahrnehmung und das, was im Körper geschieht, beschreiben.

7. Öko-Check

A soll noch einmal in sich hören, und prüfen, ob es noch Einwände gibt, bzw. noch etwas fehlt, damit sich die positive Kraft ausbreiten kann und leben kann.

8. Future Pace

Wie fühlt sich die Ausgangssituation jetzt an? Nimmt A Veränderungen oder Besserungen wahr? Welche Vorstellung hat A, wie in Zukunft eine ähnliche Situation sein wird? Was nimmt A für die Zukunft mit?

3) Erläuterungen

In den einzelnen Schritten des Formates stecken folgende Grundannahmen des NLP:

- Hinter jedem Verhalten steckt eine positive Absicht:
Wenn man das Symptom als Verhalten interpretiert, kann man es positiv bewerten, dass es auf etwas aufmerksam macht: auf einen Aspekt der noch im Verborgenen liegt, aber ausgelebt werden möchte.
- Menschen verfügen über die Ressourcen, die sie zur persönlichen Veränderungen benötigen oder sie können sie schaffen:
Bezogen auf das Format heißt dies, dass der Mensch in der Lage ist, eine positive Kraft zu schaffen, denn sie ist eigentlich schon vorhanden.
- Geist und Körper ist ein sich wechselseitig beeinflussendes System. Es ist nicht möglich, nur einen Teil des Systems zu verändern:
Man kann das Symptom nicht als Ursache seiner selbst und allein auf körperlicher Basis deuten. Nur wenn man die psychologische Seite und den Geist mit einbindet, lässt sich eine Lösung finden.

Weitere Ansätze:

Das Symptom äußert sich sozusagen als Stellvertreter für ein Persönlichkeitsprinzip in einer negativ empfundenen Form. Das heißt, es arbeiten bzw. man kann sogar sagen kämpfen widersprüchliche Kräfte im Körper. Ein Ansatz könnte sein, die Auflösung dieses Konfliktes als Ziel für ein Format zu machen und über ein Verhandlungsreframing zu bearbeiten.

Wenn sich die Botschaft als ein Glaubenssatz zeigt, könnte man sich diesen mit Hilfe von Re-Imprinting oder dem Walking-Belief-Change anschauen.

Die Sequenz in der der äußere Blick eingenommen wird, könnte man über eine Aufstellung mit Stellvertretern machen, so dass A sich das Geschehen von außen ansehen und erleben kann.

Hat jemand einen schweren Zugang zu seinem Körper und ein schlechtes Körpergefühl, dann könnte man ihn, um eine „Symptome-Arbeit“ machen zu können, über Entspannungstechniken und das Erspüren des Körpers darauf vorbereiten.

Auch wenn es in diesem Format um das „was“ und nicht um das „woher“ des Symptoms geht, halte ich es für interessant und hilfreich der Frage nach dem Ursprung des Symptoms nachzugehen. Welchen Anteil hat z.B. die Familie bzw. Herkunft, dass sich ein Aspekt gerade über dieses Symptom und auf diese Art und Weise einen Weg sucht.

Schwierigkeiten und Hindernisse:

Ein Hindernis, das auftreten kann, ist, dass sich in Schritt 4 keine Botschaft äußert. In diesem Fall kann B Ideen äußern, was die Botschaft sein könnte. A kann dann prüfen, ob eine der Ideen passt.

Vielleicht äußert sich mit der Botschaft ein Thema, das A bisher in seinem Leben immer vermieden hat, z.B. Wut oder Aggressivität. Ich könnte mir vorstellen, dass man dann erst einmal mit der Botschaft selbst weiterarbeiten muss, bevor man zu einer Umkehrung kommen kann. A muss dann erst einmal bereit sein, diese Gefühle als seine anzunehmen. Vielleicht muss man an dieser Stelle dann auch erst einmal nach dem Ursprung forschen.

Eventuell kann sich A bei der Aufstellung nicht richtig mit den Teilen assoziieren. Sobald dies der Fall ist, wird A aus der Position herausgeholt und „neutralisieren“, um dann wieder auf die Position zu gehen. A wird ganz gezielt durch VAKOG-Fragen wieder in die Position eingeführt.

Grundsätzlich stellt sich die Frage nach der Nachhaltigkeit. Kann durch ein solches Format ein körperliches Symptom, das möglicherweise schon stark im Körper verwurzelt ist, überflüssig gemacht werden? Das ist schon ein großer Anspruch. Es kann aber ein erster Schritt sein, wenn sich A einmal anders als bisher mit dem Symptom auseinandersetzt. Vielleicht kann es ein erstes Forschen sein und einige Entdeckungen, Erkenntnisse und Hinweise geben.

4) Literatur

Inspiziert ist diese Arbeit von dem Buch „Krankheit als Weg“ von Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke (1989). Daraus stammt auch die Idee, dass ein körperliches Symptom für ein Persönlichkeitsprinzip steht, welches von der Person nicht gelebt wird.

Die mit * gekennzeichneten Stellen sind Zitate aus dem oben genannten Buch.

30.12.2012