

Irina Sabet-Baktach

Freie Rede – meine Rede !

Physiologische Zustände , emotionale Freiheit und die freie Rede

### 1. Worum geht es? Was ist das Thema? Was soll erreicht werden? Auf welcher logischen Ebene soll eine Veränderung erzielt werden?

Immer wieder zeigt sich, dass die Unsicherheit und die Angst, von vielen Menschen eine **Rede** zu halten, gleich hinter den Ängsten vor bestimmten Tieren, großen Höhen oder engen Räumen liegt.

Wollen wir nun aber eine Herausforderung so gut wie möglich meistern, so müssen wir in der richtigen emotionalen Verfassung, also ohne einschränkende Gefühle und Gedanken, sein.

Unsere ganz persönliche emotionale Verfassung wird bestimmt von unserem Geist und unserem Körper, also von Gedanken, inneren Bildern, Klängen, Gefühlen, Gestik, Mimik, Atmung und Körperhaltung, die sich gegenseitig beeinflussen.

Veränderungen auf der Ebene von Geist und Körper geschehen ständig und wenn dies geschieht, so scheint sich auch jedes Mal die Welt um uns herum zu verändern.

Wer nun einmal das Erlebnis, seinen Gesamtzustand erfolgreich verändern zu können, kennen gelernt hat, um Unsicherheit und Angst vor der freien **Rede** einmal bewusst abzulegen, wird aus diesem Erlebnis einen prägenden Lernerfolg mitnehmen.

Zahlreiche Ereignisse in unserem Leben können uns mit der Herausforderung konfrontieren ein **Rede**, ja gegebenenfalls auch eine **freie Rede** halten zu müssen. Geburt, Konfirmation, Bat Mizwa, Hochzeit, Jubiläum oder auch eine Beerdigung fordern unsere gesamten Ressourcen an Selbstsicherheit, Flexibilität, Kreativität, Empathie und Arbeitsstrategien.

Die **Rede** eines 12 jährigen Mädchens zu ihrer bevorstehenden Bat Mizwa Feier stellte sich als großes Problem für sie selbst und ihre Familie dar. Eine **Rede** vor einer Gruppe von Menschen halten zu können schien für sie ausgeschlossen zu sein und entgegen allen guten Zuredens vermied sie es sich überhaupt mit dem Schreiben der **Rede** auseinanderzusetzen.

#### **Geklärt werden musste an dieser Stelle:**

##### **Problem**

- wie sie die Situation aus ihrer Sicht erlebt.
- was sie davon abhält die Rede zu halten.

Die 12 jährige Sarah stellte sehr schnell im Gespräch klar, dass es ihr schon immer große Probleme bereitet habe, vor anderen zu reden, ihre Meinung in einer Gruppe zu vertreten oder ein Referat zu halten, Sie fände es angenehmer sich nicht zu präsentieren und ihre Gedanken nach außen tragen zu müssen. In dieser Situation, ihrer bevorstehenden Bat Mizwa, wüsste sie nun aber, dass ihre gesamte Familie und auch die restlichen 100 Gäste eine **Rede** von ihr erwarten würden.

Die einschränkenden GLAUBENSsätze und (Un-)Fähigkeiten, die die 12 jährige aussprach, waren mir sehr nahe und wohl bekannt: ...*Ich kann das nicht...Ich weiß nicht, was ich sagen soll ... Ich werde mich versprechen ...Sie werden mich peinlich finden ...Ich bin peinlich ...Ich werde stolpern...Ich werde alles vergessen haben....*

### **Ziel**

- was ihr gewünschter Zielzustand ist.

Am liebsten würde sie die **Rede** gar nicht halten wollen. Sarah merkte aber sehr schnell, dass diese Beschreibung nicht ihrem wirklichen Wunsch entspräche. Es wäre, wenn das mit der ins Spiel gebrachten Fee stimmen würde, genial die **Rede** ganz locker halten zu können. Sie wüsste dann genau was sie sagen wollte, würde ruhig, lächelnd ...und natürlich redend vorne stehen, die anderen würden zurück lächeln und sie toll finden.

**Ziel der Formates** ist es, die emotionale Verfassung durch die Veränderung des Gesamtzustandes zu verändern. „Wir sind fähig Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Handlungen, Gedächtnis usw. selbst zu schaffen, zu verzerren oder zu löschen.“ (Skript: R. Giesen). Dabei soll auf die Hilfe der im Laufe der persönlichen Lerngeschichte erworbenen Ressourcen Zugriff genommen und die Veränderungsarbeit unterstützt werden. Die eigene emotionale Verfassung selbst gestalten zu können, also eine Ressource aktivieren und erleben zu können, soll zum GLAUBEN an die eigene FÄHIGKEIT zur Selbstbestimmung führen. Über dieses Erleben sollen Ideen und Gedanken, erste Assoziationen für die inhaltliche Struktur der **Rede** entwickelt helfen. Durch das aktive Erleben vor Ort, d.h. durch das Erkunden, Fühlen und Bewegen sollen Empfindungen wie Fremdbestimmung ab- und Selbstsicherheit aufgebaut werden.

## **2.a Konzeption des neuen Formates. Wähle aus den dir bekannten Formaten geeignete Elemente aus und erfinde gegebenenfalls geeignete neue Elemente.**

### **Zielarbeit**

#### **Ressourcen**

#### **Moment of Excellence**

#### **Target state –Trance**

#### **Mind Map**

#### **Öko-Check at face**

#### **Future Pace**

## **2.b Fixiere dein Ergebnis schriftlich.**

### **1.Wahl der Problemsituation**

A wählt eine, in Bezug auf das Thema „**Freie Rede**“ passende, problematische Situation und stellt diese kurz dar.

### **2. Beschreibung des gewünschten Zielzustandes**

A beschreibt den von ihm angestrebten Zielzustand.

B unterstützt mit Fragen: „*Was willst du erreichen ?*“ „*Wie willst du die Situation erleben?*“

und mit Fragen nach Ressourcenerfahrungen:

-Träumer - Position, Feen – Wünsche

„*Stell dir vor du könntest träumen/wünschen, was immer du wolltest...*“

-persönliche Erfahrungen

„*In welcher bzw. in welchen Situationen hast du schon einmal ... erlebt?*“

„*In welchen Situationen hast du ... besonders deutlich/ stark/schön erlebt?*“

**3b/c** Sollte A stark an dem angst- bzw. negativ besetzten Thema der freien Rede haften, dadurch keinen Kontakt zu positiv erlebten Situationen bekommen, muss weitere Hilfestellung durch Impulse gegeben werden, die an andere Themenbereiche als die freie Rede erinnern.

### **3.Moment of Excellence**

A wählt eine ressourcenvolle Situation aus, die besonders deutlich/ stark/schön war.

B führt A - im Präsens – in die Situation.

B unterstützt A bei der Erkundung von erlebter Örtlichkeit und Körperhaltung und hilft bei der Verstärkung des Zustandes, durch Erleben in allen Repräsentationssystemen.  
Assoziationshilfe VAKOG

B wiederholt alle Aussagen As noch einmal, bittet A erneut in die Situation einzutauchen, sich den stärksten Moment zu vergegenwärtigen, um diesen intensiv, ausgiebig zu genießen und zu ankern.

**3b/c** An dieser Stelle kann mit - vorher abgesprochenem – Körperanker gearbeitet werden. Ansonsten ist es unterstützend das momentane Erleben nachspüren und mit einem Symbol, Begriff oder intensivst gespürtem Körperteil repräsentieren zu lassen. Zur Verstärkung kann A auch mehrere Male in den stärksten, schönsten Moment geführt werden. Beim abgleiten von A in einen schlechten Zustand gilt B Unterstützung aus diesem herauszukommen STUCK STATE.

### **4.Target state –Trance**

Mit den erlebten positiven Gefühlen und dem Kontakt zu den eigenen FÄHIGKEITEN, einen ressourcenvollen Zustand aktivieren und erleben zu können, wird in das anfänglich beschriebene Ziel geführt. Verstärkt werden soll an dieser Stelle der GLAUBEN an die eigenen FÄHIGKEITEN. Darüber hinaus wird mit Hilfe der Zielzustandsposition die Möglichkeit eröffnet positive Halluzinationen zum Zielzustand freizusetzen.

#### **Induktionsphase**

B bittet A „Eine bequeme Sitzhaltung einzunehmen,... in das ruhige Ein- und Ausatmen zufühlen ...die Entspannung zu spüre ..... dem Klang meiner Stimme zu folgen ....”

#### **Utilisierungsphase**

A orientiert sich an dem ressourcenvoll erlebten Zustand von A, verstärkt ihn, sowie den GLAUBEN an die FÄHIGKEIT diesen selbstbestimmt aktivieren und erleben zu können.

##### **Zielzustandsposition**

A führt B über den ressourcenvoll erlebten Zustand und die Verstärkung des GLAUBENS an die eigenen selbstbestimmenden FÄHIGKEITEN in den erwünschten Zielzustand:

„Nimmst du einen tiefen Atemzug... bist ganz bei dir, tief in deinem Innersten spürst du... ein sehr starkes Gefühl... diese angenehme Situation ....dieses intensive Gefühl ...du fühlst in dir die Kraft, dich ganz....du hast alles, was du brauchst.... du selbst....wann du es möchtest.... wie du es erlebst ...es ist schön zu wissen...dass du fähig bist...du glaubst, du weißt ...nimmst du es mit ... fühlst dich in die Situation, die dir noch neu ... leicht ... schwerelos ... dass es ziemlich schwierig wäre... vielleicht unmöglich... in deinem ..... Zustand .... zu sein ... du fühlst, es ist nicht so... siehst vor dir ...

*kannst deutlich erkennen...hörst ,wie ...das starke Gefühl in deinem Körper ...Gedanken zu Ideen...auf eine angenehme Weise einfach geschehen... weitere Ideen... deine ganz persönlichen Gedanken ...in **Rede** umzusetzen ... die dir etwas bedeuten... was du sagen möchtest, steckt in dir... was schwer ist kann leicht werden....die Lösungen sind schon da...deine Fähigkeiten ... deine Entscheidung...“*

## **Reorientierung**

*„Nimm alles tief in dich auf.... schau dich noch einmal um...nimm dir die Zeit... langsam kommst du ....ins hier und jetzt...hast alles eingepackt ...um es hier für dich auszupacken....“*

**3b/c** Bei erkennbaren Assoziationsproblemen von A, Anspannung; schnelle, ungleichmäßige Atmung usw. sollten verwandte Schlüsselwörter aufgegriffen und eingebaut werden

## **5.MindMap**

A soll aus dem ressourcenvollen Zustand und der Zielzustand-Trance Ideen und Themen für seine **freie Rede** entwickeln. Dieses soll möglichst frei von Zwängen geschehen. Persönliche Barrieren sollen abgebaut, Assoziationen und kreatives Verhalten unterstützt werden.

B fordert A auf, sein persönliches Thema zur **freien Rede** in die Mitte eines Blattes zu schreiben und seine Ideen und Gedanken als Schlüsselwörter auf Linien, die von der Mitte des MindMaps ausgehen, zu notieren. Dadurch entsteht eine bildhafte Darstellung seiner Ideen und Gedanken, also so etwas wie eine Karte. Bei pausieren des Formates nach Schritt 5. sollte A, als Hausarbeit und um Ordnung in seine Gedanken zu bringen, Über- oder Unterbegriffe ergänzen und sortieren. Zum Schluss kann sein MindMap, so verfeinert werden, dass die letztendliche **Rede**vorlage daraus entsteht.

**3b/c** Nach Schritt 5. sollte eine Pause stattfinden. Schritt 5. sollte ausgespart werden, im Falle die Problematik: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll“ nicht auftritt.

## **6. Öko-Check at face**

B sucht mit A den Ort auf an dem die **Rede** stattfinden wird und überprüft gemeinsam mit ihm vor Ort, welche Konsequenzen in seinem Leben einträten, würde er seinen erwünschten Zielzustand erreichen.

B führt A über Formatschritt 3. in den ressourcenvoll geankerten Zustand, verstärkt ihn, sowie den GLAUBEN an die FÄHIGKEIT diesen selbstbestimmt aktivieren und erleben zu können (Anfang Schritt 4.)

B lässt A mit seinem vorbereiteten **Rede**entwurf den Zielzustand erleben.

**3a/b** A sollte gegebenenfalls darauf hingewiesen werden seinen Redeentwurf zum Ablesen zu nutzen. Des Weiteren sollte B sich an dieser Stelle ausgiebig Zeit für die Schritte 3.und 4. nehmen, um A alle notwendige Unterstützung zu geben sich zu assoziieren. Da es sich hier aber für A unter Umständen um eine Doppelbelastung handelt, nämlich assoziieren und Inhalt der Rede beachten, muss sensibel Hilfestellung geleistet werden. Bei Assoziationsschwierigkeiten von A kann die vorausgegangene Tranceerfahrung aktiviert, Schlüsselworte wiederholt werden. Sollte Schritt 5. ausgespart werden, können vor Ort nur Schritte 3. und 4. durchgeführt werden.

## **Future Pace**

„Überlege jetzt bitte, wann du die Gelegenheit hast deine kennen gelernten Fähigkeiten das nächste Mal zu nutzen?“ „Wie oft meinst du, wirst du diese Fähigkeit einsetzen, bis sie automatisch geschieht?“ „In welchem anderen Kontext könntest du diese Fähigkeit auch nutzen?“

### 3. Erläutere dein Vorgehen

Mache auf einem Zusatzblatt...Siehe 3.b/c unter 2.b

#### 3.a Welche Grund- und Vorannahmen sind in den einzelnen Schritten enthalten?

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

Wenn ich meinen Zustand erkenne und mich bewusst mit ihm auseinandersetze, habe ich die Möglichkeit ihn aktiv zu beeinflussen und gegebenenfalls zu verändern. Je größer meine Selbstwahrnehmung also ist, desto größer ist auch die Möglichkeit meiner Einflussnahme.

##### **Wenn etwas nicht funktioniert, mach was anderes!**

Wichtig ist es sich immer die eigene Wahlmöglichkeit bewusst zu machen. Es gibt stets einen anderen Weg. Es gibt stets die Möglichkeit der Veränderung. Probiere es aus!

##### **Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen. Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.**

Entdecke und mobilisiere die Ressourcen die du hast. Für jedes Ziel trägst du alles in dir.

##### **Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.**

Konzentriere dich auf das, was du erreichen möchtest. Wenn du bewusst aufmerksam für dich bist, wirst du herausfinden wo deine Bedürfnisse liegen und wo, vor allem auch wie du ankommen möchtest.

**Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können.** Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zur Zeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen. Entdecke deine eigenen Ressourcen und lerne so mehr Wege kennen, die du effektiv nutzen kannst. Erweitere deine Möglichkeiten.

##### **Visualisierungen unterstützen den Denkprozess.**

Eine MindMap ist die Visualisierung eines Strukturplans in einer Form, die dem menschlichen, assoziativen Denkprozess Rechnung zu tragen versucht.

**Die Vorgaben, Ansatzstellen und Bedingungen des Umfeldes beeinflussen die Entwicklung und Charakterisierung des Kerns des Individuums.** Somit ist das MindMap auch ein Spiegelmedium unseres systemischen Eingebundenseins und -werdens. Alle Beziehungen bedingen sich untereinander und verändern sich stetig.

**Der Mensch ist seiner dinglichen Umwelt ausgesetzt, er steht ihr aktiv oder inaktiv gegenüber.** Der Einsatz deiner persönlichen Einflussnahme auf die dingliche Umwelt, d.h. das Erkunden, Ertasten, Befühlen, Auseinandernehmen, Bewegen, verhindert, dass du von kulturellen und sozialen Umweltsituationen fremdbestimmt bist. So kann ein Erlebnis vor Ort die aktive Selbstbestimmung und Selbstsicherheit positiv beeinflussen.