

„Die Kraft der göttlichen Zehn„

Format zur Integrierung von inneren Anteilen

Worum geht es? Was ist das Thema bzw. Anliegen der Person?

Das Leben ist nicht immer leicht. Während manche Menschen scheinbar locker mit schwierige Zeiten und Veränderungen umgehen, fällt es anderen schwer solche Zeiten durchzustehen. Daher lautet die Frage: „Wie können wir unangenehme Erfahrungen besser verstehen und sie kreativ nutzen lernen?“

Was passiert gerade in meinem Leben? Womit kann ich im Moment nicht umgehen? Hat es was mit Beziehungen zu tun? Gibt es Stress am Arbeitsplatz? Schwierigkeiten mit den Kindern oder den Eltern? Geht es um Krankheiten? Oder bin ich einfach latent unzufrieden und weiß nicht wo das her kommt? Diese und andere Fragen haben uns beschäftigt und uns an eine NLP-Grundannahme erinnert: Die Persönlichkeit eines Menschen lässt sich als ein aus vielen (meist unbewussten) Persönlichkeitsanteilen zusammengesetztes Ganzes beschreiben. Wir erweitern diese Grundannahme, indem wir zehn Archetypen aus der griechischen Mythologie vorstellen, deren Charaktere sich aus astrologischer Sicht in bekannten Planeten wiederfinden. Jeder dieser Archetypen besitzt für sich spezifische Charaktereigenschaften und spiegelt sich als innerer Anteil in uns wider.

Was soll geklärt, integriert bzw. erreicht werden?

Während des Formats nimmt die betreffende Person Kontakt mit den eigenen Anteilen auf. Insbesondere die Anteile, die gerade bewegen (positiv/ negativ) und die Anteile die im verborgenden liegen. Damit soll die betreffende Person einen intensiveren Zugang zu seinen Anteilen erlangen und Akzeptanz und Verständnis für das Vorhandensein derer erreicht werden. Ausgeschlossen Anteile werden integriert, die Anteile sollen sich im Austausch erleben und das Verhältnis der inneren Anteile untereinander gelöst werden. Dadurch werden eventuelle Blockierungen aufgelöst, so dass die Lebensenergie wieder frei fließen kann. Damit erfährt die äußere Lebenssituation der betreffenden Person eine neue Lösungsmöglichkeit.

Welches neue Format wird verwendet?

Zunächst wird ein Lösungsrahmen für die betreffende Person mittels Fragetechniken aus dem Metamodell erarbeitet. Anschließend wird eine Trance induziert. Inhalt dieser Trance ist die Vorstellung der einzelnen Archetypen aus der griechischen Mythologie, deren Charaktereigenschaften und einer abschließenden Metapher. Unmittelbar danach beginnt eine Aufstellungsarbeit mit Repräsentanten für die betreffende Person und den 10 Archetypen. Dies stellt eine Erweiterung des Verhandlungsreframings dar.

Durchführung des Formats

1. Klärung des Themas

A wählt und beschreibt sein Thema, das er bearbeiten möchte.

B unterstützt A dabei, anhand seines Themas ein Ziel zu formulieren

„Was möchtest Du in diesem Zusammenhang erreichen? Was soll sich ändern? Stell Dir mal vor, Du hättest Dein Problem gelöst. Wie wäre es dann?“

2. Überleitung zur Trance/ Thematische Einführung in die Aufstellung

Wenn die Zielsetzung von A klar geworden ist, erfolgt die Überleitung zur Trance

A setzt sich wieder in die Runde.

3. Trance zur Installation der Annahmen über die Entstehung und Charaktereigenschaften der Archetypen und die Verbindung zu den eigenen persönlichen Anteilen.

„Was wir jetzt machen werden ist eine kleine Tranceübung. Lasst Euch einfach überraschen...“

Induktionsphase

„Mach es Dir bequem... vielleicht willst Du noch einmal Deine Position verändern... und Du kannst schon anfangen, Dich mehr und mehr zu entspannen... und zu spüren, wie Dein Atem immer ruhiger wird...“

Utilisationsphase

...Am Anfang war der unermeßliche Weltenraum mit seiner gähnenden Leere. Der Urzustand der Welt war ohne Form, Farbe, Gestalt, Ordnung und Regeln. Es herrschte Chaos. Aus diesem Chaos entstanden die Erde und das Feuer der Liebe. Es folgten die Dunkelheit, die Nacht, die Unterwelt, das Meer, die Gebirge und der nächtliche Sternenhimmel Uranos. Die Erde ließ sich jede Nacht von Uranos umarmen und so zeugten sie die 12 Titanen. Uranos haßte seine Kinder und stieß diese mit seinem riesigen Phallus stets wieder in Erde zurück. Diese böse Tat erfreute ihn und schmerzte die Erde. Daher forderte sie ihre Kinder auf den Vater zu bekämpfen. Kronos der jüngste erklärte sich schließlich bereit, diese Aufgabe zu übernehmen. Kronos erwartete in einem Versteck den Uranos, als er sich des Nachts über die Erde legte, mähte ihm mit Sichel den Phallus ab und warf ihn hinter sich ins Meer. Aus dem sich ins Meer geworfene Glied entstand die Aphrodite. Kronos trat nun die Weltherrschaft an, nahm sich Reia zur Frau und zeugte mit ihr Hestia, Demeter, Hera, Hades, Poseidon, und Zeus. Gleich nach Geburt verschlang Kronos alle seine Kinder. Nur mit einer List konnte Rhea ihren jüngsten Sohn Zeus retten. Sie gab dem Kronos einen Stein in Windeln anstatt des Zeus. Zeus der unterdessen herangewachsen und stark geworden war, flößte Kronos ein Brechmittel ein, so das dieser alle seine Kinder erbrach. Zusammen mit seinen Geschwistern floh Zeus auf den Olymp und bekämpfte von dort aus seinen Vater Kronos und die anderen Titanen. Nachdem diese besiegt waren, teilten sich Zeus, Poseidon und Hades die Welt untereinander auf. Zeus bekam den Himmel, Poseidon das Meer und Hades die Unterwelt. Zeus entwickelte sich zum Göttervater und hatte sehr viele Nachkommen mit denen er zusammen die Welt regierte. So entstanden die unterschiedlichsten Götter mit ihren eigenen Aufgaben.

Zeus wurde zum Göttervater und Beschützer der Menschen. Er steht für das Vertrauen in das Leben und das Suchen und finden des persönlichen Lebenssinns. Seine Attribute sind:

Glauben, Güte, Überzeugungskraft, Zuversicht, Wohlstand, Wachstum, Optimismus und Erfolg.

Poseidon wurde zum Gott der Meere und der Erdbeben. Er steht für das grenzauflösende Prinzip, für Übersinnliches und Feinstoffliches. Für die Sehnsucht, das Alltagsbewußtsein zu überwinden und das Streben nach Spirituellen.

Hades wurde zum Gott der Unterwelt, das Reich der Schatten. Er steht für das Wissen aus der Tiefe, für die Erfahrung von Tod und Wiedergeburt und die Kraft der Wandlung. Macht, Ohnmacht, Abhängigkeit, Zerstörung und Heilung zählen zu seinen Attributen.

Uranos, der Sohn des Chaos und Herr des Himmels ist ein Symbol geistiger Fruchtbarkeit und schöpferischer Ideen. Er steht für die Ideale: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Er verkörpert das Originelle, das Streben nach Unabhängigkeit und individueller Freiheit. Er steht für überraschend Veränderungen, Geistesblitze und plötzliche Umbrüche.

Kronos wurde zum Herr der Zeit und Hüter der Schwelle zwischen Leben und Tod, zwischen Zeit und Ewigkeit. Er steht für Struktur, Festigkeit und Begrenzung. Was sich in Verpflichtung, Gesetz und Ordnung ausdrückt. Er zeigt Grenzen auf, die oft als unangenehm empfunden werden.

Ares wurde zum Kriegsgott. Hitzig und ungezügelt steht er für Kampf und Totschlag. Er steht für Willenstärke, Durchsetzungskraft, Konfliktbereitschaft, Aggression und Entschlossenheit.

Aphrodite wurde zur Göttin der Liebe, Schönheit, Kunst und der Harmonie. Sie steht für die Fähigkeit zu geben und zu nehmen, für Freundschaft, Beziehung und Partnerschaft. Hingabefähigkeit, sinnliche Genüsse, Wunsch nach Vereinigung und Verbindung.

Hermes wurde zum Gott der Sprache, Vermittler zwischen Himmel und Erde und Traumbote. Er steht für Verstand, Intellekt, Kommunikation, geistige Wendigkeit, Neugier, Wissensdurst und Lerneifer.

Artemis, Selene und Hekate wurden zu Göttinnen für die Welt der Gefühle und für die unbewußten, instinktiven Reaktionen. So wie die heutigen Mondphasen zeigen sie uns „Wachstum, Reife und Verfall“. Sie stehen für die Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, für das Zuhause, für Heimatverbundenheit, Erinnerungen und für das emotionale Sicherheitsbedürfnis. Und verkörpern das mütterlich-weibliche Prinzip und spiegeln Kindheitserfahrungen wieder.

Apollon wurde zum Gott des Lichts, der Musik, der Heilkunde und der Weissagung. Er steht für das Ich, den Ausdruck, Bewußtsein, Geist, Aktivität, Lebenskraft und Selbstverwirklichung. Er symbolisiert Weg und Ziel eines Menschen.

Heute sind diese Gottheiten Geschichte aus eine längst vergangener Zeit. Und dennoch tauchen in der heutigen Zeit bei uns Menschen Eigenschaften dieser Gottheiten als innere Anteile in uns auf.. Nimm die Anteile wahr und lass dich über das Zusammenspiel überraschen.

So wie jeder einzelne Gott sein Schicksal selbst in Hand genommen hat, so können wir Menschen von dieser Vorgehensweise lernen. Denn jeder ist Schöpfer seines eigenen Schicksals, ohne Ausnahmen. Es gibt so vieles in jeden einzelnen von uns. Man kann es

wahrnehmen, zulassen und seinen eigenen Weg gehen. Du kannst nutzen was da ist und neues Erschaffen es liegt ganz an Dir.

Reorientierungsphase

... und in Deinem Tempo... ganz wie es für Dich richtig ist... kannst Du wieder im Hier und Jetzt ankommen... und den Stuhl, auf dem Du sitzt, zu spüren... und wenn es für Dich richtig ist... wieder die Augen öffnen...

4. Aufstellungsarbeit

- o B bittet A wieder nach vorne
- o B erklärt A kurz das Vorgehen und die Idee der Aufstellung. Hierbei sollte B auch das zu Beginn von A genannte Ziel wiederholen. „Die Idee ist folgende: Wir haben von zehn verschiedenen Charakteren gehört und gehen davon aus, dass sich diese Charaktere in jedem von uns als Persönlichkeitsanteile mehr oder weniger widerspiegeln. Eine Möglichkeit, sich diese Anteile anzuschauen, besteht in Form einer Aufstellung. Hast Du schon einmal eine Aufstellung gemacht? Falls nein, kurze Einleitung zur Aufstellung. Ich möchte Dich bitten, zunächst einmal aus der Gruppe einen Stellvertreter für Dich auszuwählen.“
- o A wählt seinen Stellvertreter
- o „Bitte wähle nun Stellvertreter für diese zehn Charaktere aus. Wähle einfach spontan aus.“
- o A benennt die Repräsentanten für die verschiedenen Charaktere/Planeten und einen Repräsentanten für sich selber.
- o A stellt nacheinander alle Repräsentanten im Raum auf. (B unterstützt A hierbei durch eine kurze Tranceinduktion, damit die Aufstellung mehr intuitiv erfolgt. „Stelle Dich hinter die Person, ...richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Füße, Deine Hände, Deinen Atem... nimm innerlich Kontakt zu dem Anteil auf, ...lege beide Hände auf seine Schultern, mache einen ersten Schritt... folge der Bewegung, die bereits entstanden ist und lass Dich überraschen, wo Du zum Stillstand kommst...“)
- o A begibt sich in eine Metaposition als Beobachter B unterstützt A hierbei „Hast Du hier genügend Abstand? Kannst Du hier alles überblicken? Fühlst Du Dich hier wohl?“
- o B befragt jeden Repräsentanten (in der Reihenfolge wie sie aufgestellt wurden) nach seinem Befinden (VAKOG, Bezug zu anderen Repräsentanten, Bewegungs- und Veränderungsimpulse “Wie geht es Dir hier? Was hast Du beim Herführen oder auf dem Weg hierher bemerkt? Was hat sich verändert, als andere Personen hinzukamen? Ist Dir sonst noch etwas aufgefallen?“Ist-Zustand des Systems Prinzip: Anerkennen dessen, was gegeben ist. Akzeptanz und Zulassen
- o 2. Befragungsrunde: B befragt ein zweites Mal alle Repräsentanten: „Wie geht es Dir jetzt, nachdem Du die anderen gehört hast?“
- o B befragt die Repräsentanten nach Änderungswünschen ihrer aktuellen Position und folgt den Änderungswünschen nach und nach (wobei auch die Zustimmung der anderen Repräsentanten eingeholt wird). Das System bewegt sich und versucht eine eigene Ordnung herzustellen. B unterstützt die Repräsentanten mit Fragen, Wertschätzung und Ressourcen.
Prinzip: Die Gleichwertigkeit der Zugehörigkeit: Jeder der Beteiligten hat seinen gebührenden Platz und kann seine Stimme geben. Jedes Systemmitglied hat gleiches Recht auf Zugehörigkeit.
- o Nach der ersten Umstellung erneute Befragung der Repräsentanten. Hierbei sollten möglichst Auskünfte über relevante **Unterschiede** zum vorherigen Bild/ zur vorherigen Stellung eingeholt werden (Erkenntnis zum „Besser“ oder „Schlechter“ einer Position)

- o B unterstützt die Repräsentanten solange, bis jeder einen Platz gefunden hat auf dem es ihm gut geht. Das System hat sich verändert und seine eigene Ordnung hergestellt. Prinzip: Positionen wechseln und wechselnde Ergänzung:“??? Förderung von Ausdruck, Kommunikation und gegenseitigem Verständnis.
- o B befragt A nach seinem Befinden und ob A sich mit dem Prozess identifiziert. Wenn ja, dann nimmt A den Platz seines Stellvertreters ein, um die Ordnung des Systems im Hier und Jetzt und für die Zukunft (Future Pace) zu erleben. Wenn nein, dann wird überprüft wie das System darauf reagiert und ggf. Veränderungen vorgenommen, bis es stimmig für A und das System ist. B sagt: „Damit hört die kleine Aufstellung für dich auf. Fortsetzung in der Außenwelt“
- o A entlässt jeden Repräsentanten und bedankt sich und entlässt jeden seiner Repräsentanten aus seiner Rolle. A schaut jeden einzelnen Repräsentanten in die Augen (bedankt sich innerlich) und sagt „, ich entlasse euch in euer Leben!“

Erläutere Dein Vorgehen / Weitere Erläuterungen

a) Hinweise für die Durchführung?

Zu Schritt 1: Hier sollte ein Lösungsrahmen geschaffen werden. Es ist nicht zwingend notwendig, eine konkrete Zielarbeit (mit entsprechenden Zielkriterien) durchzuführen. Es reicht aus, wenn B A darin unterstützt, sich der Lösung des Problems zuzuwenden.

Zu Schritt 4: Hierfür sollten farbliche Anker vorbereitet werden. Auf der Vorderseite steht jeweils der Name des Charakters und auf der Rückseite die wesentlichen Eigenschaften. Mithilfe dieser Anker wählt A die Stellvertreter aus und der Anker wird dann dem Stellvertreter umgehängt zur besseren Orientierung.

b) Enthaltene Grund- und Vorannahmen

„Die Basis für wirksame Kommunikation ist Rapport“

Diese Grundannahme ist vor allem für die Beziehung von A und B von Bedeutung, vor allem während der Zielklärung. Während der Aufstellungsarbeit spielt Rapport, auch für die Kommunikation zwischen den verschiedenen Anteilen eine wichtige Rolle. Gegenseitiges Wahrnehmen und Wertschätzung ermöglichen eine gute Kooperation und Synergieeffekte.

„Jedes Verhalten enthält eine Absicht, die etwas Bedeutsames für den Handelnden sicherstellt. Jedes Verhalten ist in einem bestimmten Kontext eine Fähigkeit“

Diese Grundannahme ist ebenfalls sowohl in den ersten Teil des Formats (Schritt 1) als auch in die Aufstellungsarbeit (Schritt 4) integriert. Selbst wenn A sein Verhalten zunächst als unpassend und bestimmte Situationen aufgrund dessen als ressourcenarm wahrnimmt, so wird durch sein bisheriges (Problem-)Verhalten auch eine positive Absicht erfüllt, die gewürdigt werden sollte. Die Aufstellungsarbeit mit den verschiedenen Persönlichkeitsanteilen macht das Prinzip der verborgenen positiven Absicht besonders deutlich. Jeder Anteil verfolgt eine für das Gesamtsystem (also A) positive Absicht. Während der Aufstellung wird ein Anerkennen dieser positiven Absicht möglich .

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

Diese Grundannahme kommt ganz wesentlich in der Trance und in der darauf folgenden Aufstellung zum Tragen. Dadurch, dass A hierbei seine vielfältigen inneren Anteile erkennen und würdigen kann, findet er Zugang zu neuen Ressourcen, die er bisher vielleicht noch nicht

in sich wahrgenommen hat. Darüber hinaus ermöglicht die Trance allen Teilnehmern, nicht nur A, in sich neue Anteile wahrzunehmen und somit auch neue Ressourcen in sich zu entdecken. Während der Aufstellung findet das System aus sich heraus neue Lösungen. Das System enthält bereits alles, was es zur Lösung braucht. B unterstützt lediglich dabei, diese Ressourcen zu finden bzw. die innere Ordnung wieder herzustellen.

„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.“

Diese Grundannahme liegt dem gesamten Format zugrunde. Ziel der Trance und der nachfolgenden Aufstellung ist es, A neue Möglichkeiten des Verhaltens aufzuzeigen, indem er erkennt, dass er eine Vielzahl von unterschiedlichen Eigenschaften (Anteilen) in sich vereint, die ihm auch eine Vielzahl unterschiedlicher Verhaltensweisen ermöglichen.

Eine weitere wesentliche Grundannahme ist das „Teilemodell“ im NLP. Danach lässt sich die Persönlichkeit eines Menschen sich als ein aus vielen Persönlichkeitsanteilen zusammengesetztes Ganzes beschreiben. Dies wird im vorliegenden Format dahingehend erweitert, dass die Archetypen der griechischen Mythologie mit ihren Charaktereigenschaften als Anteile in uns wiederzufinden sind. Diese Annahme wird im wesentlichen innerhalb der Trance vorgestellt und installiert.

c) Welche Schwierigkeiten, Hindernisse könnten in den einzelnen Schritten auftauchen und welche Möglichkeiten schlägst Du vor, darauf zu reagieren?

Zu Schritt 1:

A hat Schwierigkeiten, sein Thema zu klären oder sein Ziel zu finden.

Gegebenenfalls gilt es, zielorientiert zu Fragen (Zielarbeit) und eine Ressourcenarbeit einzufügen. Diese Arte der Arbeit mit A kann soviel Zeit in Anspruch nehmen, das mit der Trance und der nachfolgenden Aufstellung nicht begonnen werden kann.

Zu Schritt 4:

Während der Aufstellung lässt sich das System nicht vollständig klären/heilen. In diesem Fall kann auch A befragt werden, ob er eine Idee hat, wie dem System geholfen werden könnte. Es könnten Widerstände auftreten. Z.B. wenn ein Anteil in Wirklichkeit für etwas oder jemand anderen steht und somit Irritationen auftreten. In diesen Fall müsste man das Aufstellungsformat unterbrechen und ggf. Ressourcenarbeit und ein Future Pace für A anbieten.

Das Format so wie es hier vorgestellt wurde ist relativ zeit- und platzaufwändig und sollte daher besser mit zwei Bs durchgeführt werden. Auch werden mind. 11 Teilnehmer benötigt.

Für das Einzelcoaching bieten sich folgende Varianten an:

1. Variante: Anstelle der Aufstellung wird mit Bodenankern gearbeitet, die A nach seinem Belieben oder nach einer vorgegebenen Form auslegt. Jeder Bodenanker steht hierbei für eine Figur aus der Mythologie mit den entsprechenden Charaktereigenschaften. B unterstützt A darin, für jede Charaktereigenschaft eine Referenzerfahrung zu finden und diese zu ankern (VAKOG). Anschließend geht A auf jeden einzelnen Bodenanker und erlebt die zu Anfang beschriebenen Situation, unterstützt durch die ihm nun zugänglichen Charaktereigenschaften und Ressourcen.

2. Variante: Alternativ kann die Aufstellung auch mit Hilfe von Platzhaltern (Bodenanker) durchgeführt werden. Hierbei werden ebenfalls Bodenanker ausgelegt, bei denen aber mittels eines Pfeils die Blickrichtung des jeweiligen Anteils festgelegt wird. In der ersten Runde legt

A diese Bodenanker nun nach seinem Belieben aus und erlebt, indem er sich im folgenden auf jede dieser Positionen (unter Berücksichtigung der Blickrichtung!) stellt, den Ist-Zustand seines Systems. Anschließend kann das Bild dahingehend verändert werden, dass alle Anteile einander ansehen und erkennen können und ein Kontakt und Zusammenarbeit ermöglicht wird. Wieder stellt sich A auf jeden einzelnen Bodenanker und nimmt die Veränderungen im System und die damit verbundenen Möglichkeiten wahr.