

Schriftliche Projektvorstellung (PowerPoint - Präsentation) **und schriftliche Falldokumentation**

Begutachter/in:

Lydia Hantke & Hans-Joachim Gorges

Institut Berlin
Hertastr. 1
12051 Berlin

Eingereicht von:
Johannes Neff
Psychologischer Berater / BaTB
Berg, März 2016

**Bist du gestresst?
Bist du so damit beschäftigt,
in die Zukunft zu gelangen,
dass die Gegenwart zum reinen Mittel geworden ist,
dort anzukommen?
Stress wird verursacht, wenn du "hier" bist,
aber "dort" sein willst,
wenn du in der Gegenwart bist,
aber in der Zukunft sein willst.
Das ist die Spaltung, die dich innerlich zerreißt.
Eine solche innere Spaltung zu schaffen
und mit ihr zu leben ist verrückt.
Die Tatsache, dass jeder es tut,
lässt es nicht weniger verrückt sein.**

Eckhard Tolle

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Gedicht Eckhard Tolle
Seite 3	Schriftliche Projektvorstellung Kurze Übersicht der Ziele
Seite 6	Neue Impulse
Seite 7	Arbeiten mit der „Manager-Babuscha“
Seite 10	Schriftliche Falldokumentation
Seite 12	Was würde ich heute anders machen
Seite 14	Schlussatz

Schriftliche Projektvorstellung:

Ressourcenorientierte Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Stimmung und zur Stressprävention. Wie können Arbeitswerkzeuge der Traumafachberatung in diese Projektarbeit mit einfließen?

Der von mir entwickelte Ansatz sieht vor, mit dem Klienten und meiner „Manager-Babuschka“ zu arbeiten (siehe Abbildung darunter). Die Klienten sind bis jetzt meist „Burn Out – gefährdete Manager“



Diese Babuschka bewirkt sehr viel auf allen drei Bewusstseinssebenen (kineastisch, emotional und kognitiv).

Kurze Übersicht

Ziel ist es:

- ... dem Klient die Möglichkeit zu geben frei zu assoziieren und gedankliche Brücken herzustellen. Zusammenhänge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten - „anderes/neu“ zu erkennen und zu verknüpfen (z.B. bei welcher Figur begibt er sich in Resonanz)
- ... den Stress des Klienten in seinem inneren System zu reduzieren und seinen Blick & seine Energie wieder auf die Gestaltung eines lebensfroheren Lebens auszurichten
- ... die Ich-Anteile - das Inneres Team zu stärken

Langfristiges Ziel:

Die Lebensqualität des Klienten zu steigern, wie z.B. die Lebenslust, der Erfolg, das Bewusstsein der eigenen Größe, die Selbstliebe, die Beziehungsfähigkeit und eine eigene Selbstwertigkeit zu definieren; - sich möglicherweise für die Kraft seines inneren Kindes zu öffnen.

Grundlagen für meine Arbeit mit der „Manager-Babuschka“ sind: Die Anteilearbeit / Ego-States (nach Watkins / Eric Berne), die Transaktionsanalyse (TA), Teile aus der Maslowschen Pyramide (Annahme + Anerkennung = Liebe; Sicherheit = Glaube an sich selbst). Ebenso spielt die Sinnausrichtung nach Frankl in diese Arbeitsweise mit ein. Die Betrachtungsweise des Inneren Kindes stützt sich auf John Bradshaw, Erika Chopich und Margaret Paul.

Fotolia image



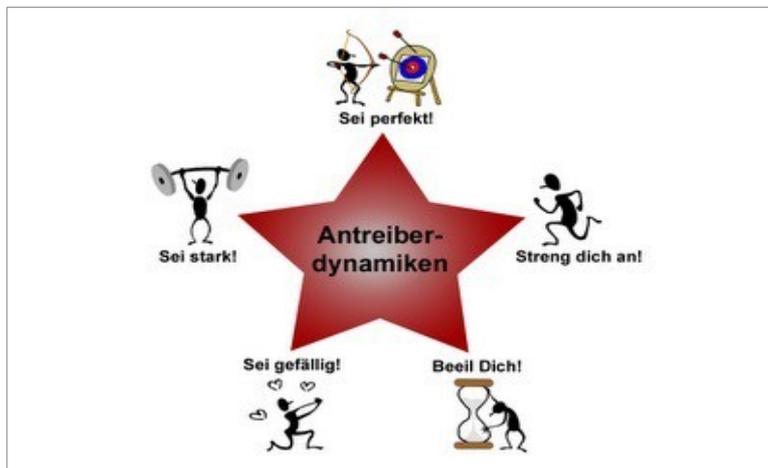
Jeder Mensch hat ein inneres Bild davon, wie der Verlauf seines Lebens aussieht. Dieses Innere Bild fließt auch in unsere Lebenserfahrungen von außen mit ein, in unser Verhalten & Wahrnehmungen. Somit beeinflusst unsere Sichtweise auch unsere Entscheidungen.

Nach Eric Berne hat ein „gesunder“ Mensch um die 5 bis 15 verschiedene Ich-Anteile, die ständig untereinander im Austausch sind. Wir haben die Möglichkeit Vor- und Nachteile, Wirkungen und Nebenwirkungen zu betrachten. Wir reflektieren ständig und versuchen unserem Leben eine andere Perspektive zu geben – das Lebensgefühl verändern.



Der Transaktionsanalytiker Eric Berne hat fünf Antreiber definiert, die als „typisch“ für die Selbststeuerung von Menschen gelten.

- Der „**Sei stark!**“-Antreiber
- Der „**Sei perfekt!**“-Antreiber
- Der „**Mach es allen recht!**“-Antreiber
- Der „**Beeil dich!**“-Antreiber
- Der „**Streng dich an!**“-Antreiber



Rechte bei www.life-coaching-club.com/innere-antreiber

Es handelt sich um Botschaften und Glaubenssätze, die uns im frühen kindlichen Umfeld vermittelt wurden und die unsere Wahrnehmung, unser Denken und damit unseren Lebens- und Arbeitsstil als Erwachsene nachhaltig beeinflussen. Innere Antreiber sind charakteristische Denk- und Verhaltensmuster, die in der Regel Stärken sind, aber in Belastungssituationen zu Schwächen werden.

All diese oben genannten Einflüsse können uns in Belastungssituationen zu einem „Tiger-Häschen“ verwandeln.



Neue Impulse für meine Arbeit mit der „Manager-Babuschka“, bekam ich jetzt durch dieses **Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung** und die Arbeitsweise des **Institut Berlin**. Anstelle im Vorfeld nur Entspannungs- und Atemübungen zu machen (z.B. Qi Gong), macht es für mich jetzt viel mehr Sinn diese unten aufgeführten, neu kennengelernten Werkzeuge anzuwenden. Das Arbeit mit dem Klienten kann somit in einem geschützten Rahmen stattfinden.

Fotolia image



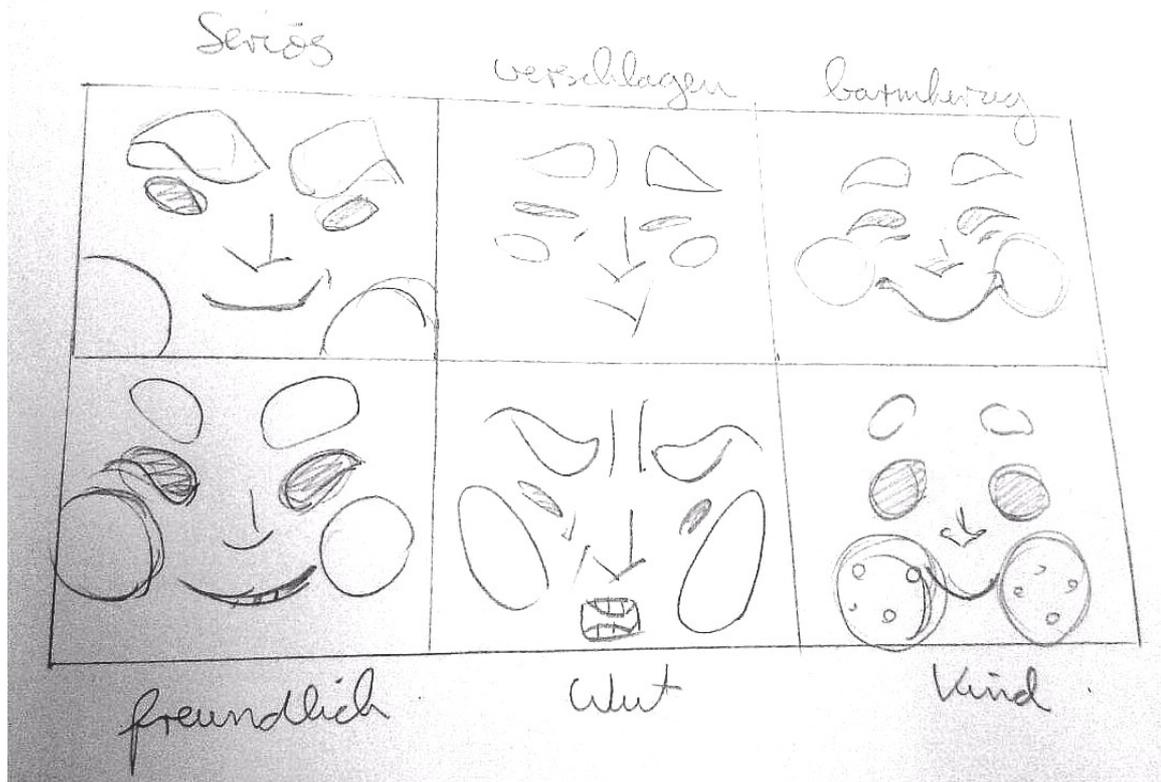
“It goes back to being pulled out of the hat.”

Imaginations-Übungen

- innerer Helfer / Krafttiere
- Ressourcenbarometer
- Tresor-Übung
- 5 4 3 2 1
- Notfallkoffer
- Atemübungen
- Erarbeiten eines sicheren Ortes - der ausschließlich positive Gefühle enthält
- Assoziation und Dissoziation
- Bildschirmarbeit
- Framing
- „Ego-State der Stärke“ - „Was hat mir immer schon geholfen...“

Arbeiten mit der „Manager-Babuschka“

Die „Babuschka“ besteht aus sechs Figuren und bringt den Klienten dazu – spielerisch über sein Innerstes – bzw. seine innere Gefühlswelt und Werte nachzudenken. Es sind insgesamt sechs Holzfiguren mit unterschiedlicher Mimik (seriös, freundlich, verschlagen, wütend, mitfühlend und das Kind).



Der Klient darf die Babuschka in die Hand nehmen und erzählen, was ihm dabei auffällt. Jetzt darf er die Holzfigur öffnen und die nächste Figur herausholen. Die erste Figur stellt er sichtbar vor sich hin. Da der Klient seine Hände zum Öffnen jeder Holzfigur benutzt, findet ein kineastischer Prozess, neben den emotionalen und kognitiven Prozessen, statt. Jeder Figur wird einige Minuten angesehen und gehalten, bevor sie zu den anderen gestellt wird. Dazu äußert der Klient seine Gedanken und Gefühle, - „was könnte diese „Puppe“ mit ihm zu tun haben? – es kommt zum Prozess des direkten Hineinspürens. Mit der Zeit kommen Antworten vom Klienten, wie „letzten Sonntag hatte ich zuerst dieses Gefühl beim Treffen mit meinem Kollegen“. Der Berater kann den Klienten einfach so über sich erzählen lassen oder gezielte Fragen zu bestimmten Antworten stellen. „Was war denn der Auslöser für diese Reaktion, als Sie sich so gefühlt haben?“ So wird im Berater - Klienten Verhältnis langsam Vertrauen aufgebaut und der Berater kann sich leichter ein Bild zusammensetzen. Es ist eine Möglichkeit des achtsamen Reflektierens und bewussten Hinschauens. So kommt ein „Manager“ nach dem anderen als Projektionsfläche zum Vorschein.

Als letzte Figur kommt der Klient zum „Kind“, das mit staunenden Augen die Welt betrachtet, der Klient kann beginnen über sich nachzudenken.

An dieser Stelle gibt es zwei Variationen weiter vorzugehen, die beiden im Anschluss ausführlich ausgeführt werden.

Variante 1: Alle 5 Figuren stehen jetzt auf dem Tisch, der Klient beginnt sich eine Figur auszusuchen, bei deren Wesensanteilen er die stärkste negative Resonanz spürt. Wie nah kann er diese Figur vor sich hinstellen? Bauen sich Formen von inneren Widerständen und Blockaden in ihm auf, wie äußern sie sich? Ein Prozess von **Selbstverstehen und Selbstregulation** wird unter Anleitung des Beraters in Gang gesetzt. Folgende Auflistung dient zur Verdeutlichung

- Kann der Klient Stresssymptome am Körper wahrnehmen?
- Ist es ihm möglich Gefühle zu benennen und den Körperempfindungen zuzuordnen? z.B. Erstellen einer Körperlandkarte.
- Mögliche „Trigger“ identifizieren?
- Er kann lernen, Gefühle die aufkommen, als eine Art „Freunde“ zu verstehen, die helfen können sich im Leben besser zu orientieren, um so zu wissen:
 - woher „das Gefühl“ kommt - aus welcher Zeit ist das Gefühl? Zeitlinie
 - zu wissen, wie sich „das Gefühl“ genau anfühlt
 - bei welchen Situationen tritt „das Gefühl“ auf und wie?
 - lernen „das Gefühl“ als ok einzuordnen
- Das eigene Erregungsniveau auf einer Skala einzustufen zu lernen – Sensibilisierung
- Gemeinsames Erarbeiten mit dem Berater von alternativer Handlungsmöglichkeiten
 - Tresor Übung, Ressourcen Koffer etc ...

Es kann für den Klienten hilfreich sein, sich „Verbündete ins Boot“ zu holen, um die Figur doch noch ein Stück näher zu sich zu holen und so mehr Nähe zuzulassen? Hilfreich dabei ist meist die Figur des „Kindes“.

Variante 2: Jeder Mensch hat ein Innerstes - einen inneren Kern – etwas ganz besonderes, was diesen Menschen auszeichnet. Eine Eigenschaft, die ihn einzigartig macht. Welche ist diese bei dem Klienten?

Hier bietet sich nun an, mit dem Klienten eine „Reise zu seinem Inneren Kind“ zu unternehmen. Das Innere Kind hat aufgrund seiner Erfahrungen, Kränkungen, Verletzungen und Defizite in der Sozialisierung des Klienten, möglicherweise schädliche Denkmuster entwickelt, die nach wie vor im Erwachsenen aktiv sind. Wo befindet sich Ihr Kind, können Sie ihm hier im Raum einen Platz geben? Wie sieht es aus? Wie alt ist es?

Sie lassen den Klienten mit dem Kind sprechen - einfach „hallo“ sagen. Antwortet das Kind? – Was macht das Kind? Wie fühlt sich das Kind? Dann kann der Klient das Kind

fragen: „Was kann ich für Dich tun? Was brauchst Du?“ [-> John Bradshaw; „Das Kind in uns“] (Diese Vorgehensweise kann bereits etwas auslösen und der Berater muss sehr wach und sensibel reagieren. Er muss flexibel auf diese Situationen eingehen. Es kann bereits jetzt ein zurückgehaltener „Staudamm der Gefühle“ beim Klienten brechen).

Der Coach ermutigt den Klienten sich spielerisch auf diese Situation einzulassen:

„Vielleicht antwortet das Kind, dass es spielen möchte und dann stellen Sie sich vor, wie Sie mit dem Kind etwas spielen. Vielleicht will das es ja mit Ihnen Ball spielen, dann spielen Sie gemeinsam. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. Das Kind möchte möglicherweise in den Arm genommen werden, oder es möchte Ihnen seinen Kummer erzählen. Was es auch immer sein wird, gehen Sie liebevoll darauf ein.“

Die Antworten, die das Innere Kind gibt, kommen als spontane Eingebungen, Ideen oder als Gefühle, die aus dem Innersten des Klienten auftauchen. Es kann zu einem Dialog zwischen Klienten und seinem Inneren Kind kommen. Eine Form von Aussöhnung mit seiner eigenen Verletzlichkeit und Bildung einer neuen Art der Einheit.

Im nächsten Schritt wird der Klient dazu ermutigt seinen Herzraum zu öffnen und das „Innere Kind“ in sich aufzunehmen. Es kann aber auch noch nicht der richtige Zeitpunkt dafür sein, das entscheidet der Klient. In einer späteren Sitzung holt man auch noch Vater und Mutter in den Herzraum. Nach Claus Riemann (Sohn von Fritz Riemann) These bekommt jeder der Elternteile sein eigenes Zimmer in Herzen. Es ist eine intensive Übung, die viel aufdeckt. Wenn der Klient weinen muss, dann sind es Tränen, die endlich geweint werden möchten. Es wirkt befreiend. Es ist ein Selbstheilen und eine Verbindung zur inneren Quelle der Lebensfreude. Es kann zu einer Veränderung der inneren Einstellung führen und zu einer Versöhnung mit sich selbst.

Ebenso ist es gut dem Klienten zu ermutigen einen guten und sicheren Platz für das „innere Kind“ zu suchen und jetzt als Erwachsener die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Um sich weiter mit seinem inneren Kind anzunähern ist auch die Übung „[Damals - heute – morgen](http://www.institut-berlin.de/uebungen/)“ siehe <http://www.institut-berlin.de/uebungen/> sehr hilfreich.



Erkenntnis aus der Präsentation:

Durch meine Projektvorstellung im Frauennotruf München habe ich erkannt, dass auch „einfache“ Figuren eine starke emotionale Reaktion hervorrufen können. Eine geschlechtsspezifische Gruppe mit einem fachlich geprägten Focus kann diese Figuren bereits vollkommen anders deuten als z.B. Feuerwehrmänner oder Manager. Eine freie Betrachtung nur auf die Mimik der Holzfiguren ist nicht mehr gegeben. Diese Erfahrung hilft mir bei der Weiterentwicklung dieser Figuren zum Einsatz in der psychologischen Beratung weiter. Ebenso positiv nehme ich aus der anschließenden Diskussionsrunde einige Aspekte mit, z.B. einen, den ich für interessant und nachdenkenswert halte: Ob Frau bzw. Mann nur weibliche bzw. männliche Egoanteile besitzen oder ob jeder Mensch auch beidgeschlechtliche Egoanteile in sich haben kann.

Schriftliche Falldokumentation:

Frau Hantke hat uns angeboten auch einen Fall durch die im Curriculum gelernten Techniken – neu zu beleuchten und zu erklären, was man anders anleiten würde. Ich nehme gerne eine Familienaufstellung aus letzter Zeit.

Über die Aufstellungsarbeit finden sich achtsame Lösungen in weiten Bereichen unseres Lebens, wie z.B. beim Finden des eigenen Platzes: im Leben, in der Familie, im Beruf oder bei Konflikten am Arbeitsplatz, in Partnerschaften und bei Schwierigkeiten in Organisationen. Die Aufstellungsarbeit kann eine Hilfe sein bei der Entscheidungsfindung aber auch bei immer wiederkehrenden Mustern in Partnerschaften. Ich habe es auch schon beim Findungsprozess des guten Platzes für jeden im neuen Familien (Patchwork-Familien) eingesetzt.

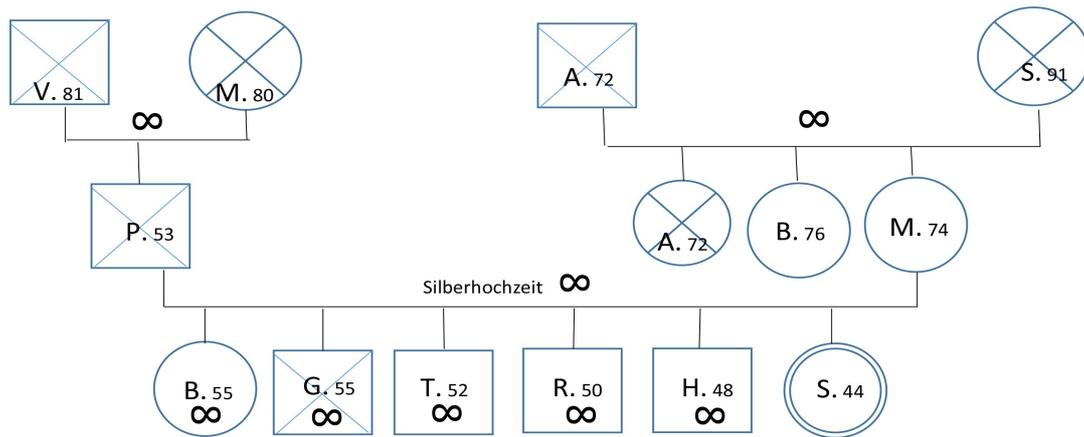
Die Aufstellungsarbeit ist eine wertvolle Möglichkeit zur Lösungsfindung. Das Unbewusste wird sichtbar. Es wird bildlich, mit wem der Klient verbunden ist. Es ist möglich zu erkennen, ob der Hintergrund von Schwierigkeiten im Ursprungssystem des Klienten oder im Gegenwartssystem, in dem der Klient lebt, begründet ist. Ist es etwas selbst Erlebtes oder etwas Übernommenes. Bilder und Lösungen entwickeln sich in der Aufstellung, aus dem Inneren des Klienten um dann das Thema weiter heraus zu bearbeiten. Eine Familienaufstellung verhilft meist zu mehr Klarheit, eine Form von Verstehen, verletzte innere Anteile achtsam und mitfühlend wahrzunehmen und zu würdigen. Das Aufgestellte hilft Ist-Zustände anzuerkennen und auch mehr innere Ruhe und Stabilität zu entwickeln.

Meine Klientin ist eine 45-jährige, ledige Frau, die sich die Frage nach ihrer Verantwortung in ihrer Familie stellte. Sie ist die jüngste von 6 Geschwistern. Der Vater ist mit 53 Jahren gestorben und genau im dem gleichen Alter starb jetzt auch (vor 3 Monaten) der älteste Bruder an Krebs. Ich durfte Frau S. in der Trauerphase ein Teil ihres Weges begleiten um ihre Lebensmotivation zu stärken und durch die Regelmäßigkeit der Termine eine Form von Halt zugeben.

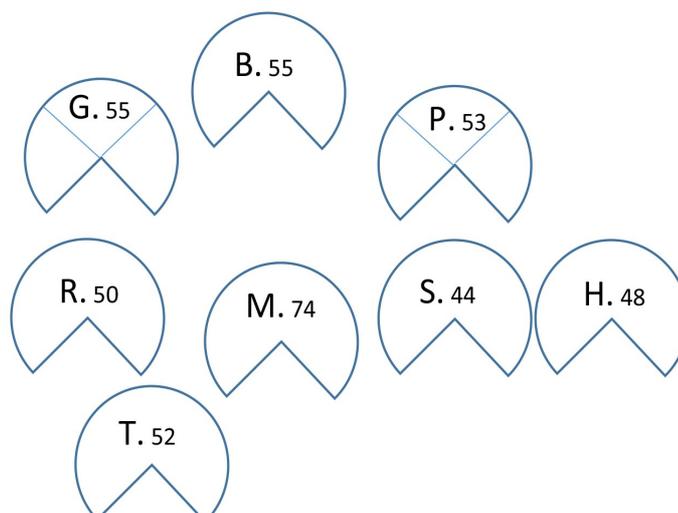
Ein unterbewusster Glaubenssatz in der ganzen Familie war, was zusätzlich noch gemeinsam herausgearbeitet wurde; *„Ich darf nicht älter werden als mein Vater“*.

Ich möchte auch gar nicht so stark auf die Aufstellungsarbeit mit der Klientin im Detail eingehen. Die Sitzungsdauer beträgt im Schnitt 90 Minuten. 3 kurze Entwicklungsschritte sollen hier zur Anschaulichkeit der ersten Sitzung genügen (Beginn – Endstellung der Sitzung und noch eine „Idealstellung“ zum „rein fühlen“ für die Klientin. Es wäre aber definitiv zu viele Informationen gewesen, in dieser Sitzung auch noch auf männliche und

weibliche Holz-Figuren oder Größe der Figuren einzugehen. Dies erfolgte in einer späteren, anschließenden Sitzung.



Grundaufstellung von Frau S.





Endstellung in dieser Sitzung



Eine Stellmöglichkeit für eine „Idealstellung“

Durch die Aufstellung konnte die Klientin die Zusammenhänge verstehen und sie konnte die Verschmelzungen sehen und teilweise lockern, nicht lösen. Ein eigenes Identitätsverbot konnte auch als Form von Loyalität zum verstorbenen Bruder gesehen werden. Sie ist noch in Prozess sich zu erlauben, sich selbst besser zu leben - ohne die Angst im Heute die Bindung zu Ihrem gestorbenen Bruder zu verlieren, auch wenn es ihr und der Familie gut geht.

Rückmeldung der Klientin: Einige Tage später erfuhr ich von Frau S., dass die Aufstellung sie zuerst sehr müde gemacht hat - aber jetzt fühlt sie sich befreit, die Zusammenhänge sind ihr klarer geworden. In denn folgenden Sitzungen arbeitet wir dann an den Glaubenssätze.

Was würde ich dank des Curriculum Traumapädagogik / Traumazentrierte Fachberatung heute anders machen?

Heute würde ich mit der Klientin zuerst einige Übungen zur Nothilfe und Stabilisierung einüben. Zum einen würde ich das Arbeiten mit dem Ressourcenbarometer erklären und

das wie folgt anleiten:

Ich bitte Sie jetzt, eine für Sie angenehme Körperhaltung zu finden. Sie sitzen bequem und nun spüren Sie erst einmal, dass Ihr Körper Kontakt mit dem Stuhl hat. Nehmen Sie wahr, dass Ihr Körper Kontakt hat und wo er Kontakt hat. Es gibt kein richtig oder falsch, sondern darum, ganz einfach nur bewusst zu spüren. Wir haben Zeit, spüren sie einfach ...

Als nächstes bitte ich Sie sich darauf zu konzentrieren, dass Ihr Körper atmet, merken Sie, dass sich Ihr Brustkorb sanft hebt und senkt. Sie nehmen ja sehr genau wahr, vielleicht spüren Sie ja auch, dass Ihre Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen. Einfach weiteratmen und rein spüren. Sie sind konzentriert und bereit für den nächste Schritt?

Das Ressourcenbarometer dient als Gradmesser für die Verbindung aller Hirnareale mit der Außenwelt. Wie gut ist der Klient im „Hier und Jetzt“.

- Wo nehmen Sie den Körper im Außen wahr? Wählen Sie bitte eine Stelle aus.
- Wie deutlich nehmen Sie diese Stelle gerade jetzt im Moment wahr?
- Stelle Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor. 1 bedeutet „kaum“, 10 = ganz deutlich. Wie viel Energie brauchen Sie um bewusst im „Hier und Jetzt“ zu sein um sich mit mir zu unterhalten und wie viel Energie spüren Sie im Moment bei sich selbst? Wenn Ihre Energie aber im Moment zu niedrig ist, können wir gerne eine Übung zusammen probieren. Stehen Sie bitte auf...

Schüttelübung:

Beginnend in den Beinen lassen Sie ein Wippen, Schütteln, Zittern, Vibrieren entstehen und sich im gesamten Körper ausbreiten. Schütteln Sie sich, so lang es Ihnen gefällt. Denken Sie dabei einfach nichts - entstehen vielleicht sogar ganz eigene „Urtöne“ aus Ihnen selbst heraus. Sie schütteln alles Festhalten ab, alles was Sie mit sich tragen und Sie vielleicht als Ballast empfinden, was Sie im Moment als Anspruch, Anforderung, Überforderung wahr nehmen. Eine Pause zum Nachspüren und Nichtstun.

So werde ich das Ressourcenbarometer öfters während der Sitzung anwenden und die Klientin nach ihrem montanen Energielevel fragen.

Als Notfallübung würde ich mit der Klientin üben ihren persönlichen Schutzmantel einzurichten (die Übung steht auch unter <http://www.institut-berlin.de/uebungen/>)

Sie suchen sich einen Platz in diesem Raum, wie viel Platz brauchen Sie? Sie stehen fest am Boden spüren Sie Ihre Füße. Strecken Sie nun Ihre Arme aus und stellen Sie sich vor, wie Sie eine helle Kugel zwischen Ihren Händen formen. Aus welchem Material ist sie? Wie fühlt sie sich an? Sie wird größer und größer. Ihr Hände werden wärmer und wärmer - angenehm warm.

Stellen Sie sich jetzt bitte weiter vor, es befände sich eine Licht-/Energiequelle zwischen Ihren Händen. Sie lassen die Kugel immer größer werden. Können Sie sich vorstellen in diese Lichtkugel zu steigen? Sie sind im inneren dieser Kugel - Aus welchem Material könnte die Wand Ihrer Schutzkugel sein, stellen Sie sich vor, wie sie aussehen soll, damit Sie sich am besten geschützt fühlen: Stein, Panzerglas oder eben ein Material, daß Sie am besten beschützt. Und lassen Sie Ihre Hände immer weiter diesen Raum erfühlen, durchschwingen, entstehen. Sie fühlen diesen Raum, Sie strecken sich und berühren die inneren Wände. Aus dieser Kugel strömt ein angenehmes Licht in einer Farbe Ihrer Wahl, die Sie mit Wohlbefinden in Verbindung bringen können. Das farbige Licht umflutet und

umgibt nun diese Kugel mehr und mehr, es füllt auch das Innere des Gebildes aus. Es ist warm, angenehm warm und hell. Lassen Sie dieses Licht nach und nach auch Ihren Körper umfließen und einhüllen. Dann strömt das positive Licht durch den Scheitel Ihres Kopfes in Ihren Körper wenn Sie das wollen; - hin zu jeder Stelle in Ihrem Körper. Nehmen Sie wahr, wie das Licht nach und nach vom Kopf, über Hals, Schulter und Nacken, den Brustkorb mit der Wärme ausfüllt. Es fließt weiter durch Ihren Oberbauch zu Ihrem Unterbauch, zu dem Oberschenkel, in die Beine bis in die Füße und in jede einzelne Zehe. Jetzt ist jede Zelle mit diesem warmen Gefühl und Licht angefüllt. Vielleicht fangen Ihre Zellen an liebevoll zu lächeln. Mit diesem Fließen der Energie werden alle Spannungen und unangenehmen Gefühle in Ihrem Körper gelöst und transformiert. Wenn Sie so Ihre Füße und Ihre Arme den Raum um sich spüren, in Ihrer Farbe, Ihrem Klang, mit Ihrer schützenden Wand um sich herum...Welcher Satz passt zu diesem angenehmen Gefühl mit sich zu sein, geschützt und sicher im Jetzt:

„Ich bin stark“, „Es ist gut, dass ich hier bin“, „Ich nehme mir meinen Raum“... Suchen Sie sich Ihren ganz eigenen Satz oder lassen Sie ihn ganz einfach entstehen, horchen Sie was da kommt...“Ich bin!“

Mit Ihrem Raum, Ihrer Farbe, Ihrem Klang, Ihrem Satz, kommt da noch ein Geruch dazu, nach Frühlingswiese, nach Blumen, nach frischem Wind?

Spüren Sie den Wind auf der Haut oder ist es Sonne? Ist es ein warmes Gefühl von Geborgenheit oder die erfrischende Erfahrung von klarem Wasser?

Mit welchem Satz können Sie jetzt der Welt entgegentreten, den anderen Menschen?

„Ich bin neugierig auf Euch“, „Ich bin stark genug, Euch auszuhalten“, „ich gehe meinen Weg und alle anderen den Ihren“?

Erspüren Sie noch einmal alle die verschiedenen Eindrücke: den Raum in Ihrer Beschaffenheit, Ihre Farbe, Ihr Klang, Ihr angenehmer Geruch und Ihr wohliges Gefühl, erfassen Sie Ihren Schutz mit beiden Händen um sich herum... Und wenn Sie alles dabei haben, führen Sie die Hände zusammen, ganz vorsichtig, sie halten einen kostbaren Schatz. Ihr Schutzraum liegt in Ihren Händen und Sie können ganz einfach ihn wieder entfalten, ihn mit den Händen in den Raum geben, mit einer großen Geste oder einer kleinen, die nur Sie bemerken... Versuchen Sie es, nehmen Sie Ihren Schutz überall mit hin, packen Sie ihn aus, wann immer Sie wollen...

Nutzen Sie diese Lichtquelle in nächster Zeit in Form dieser Übung so oft, wie Sie mögen oder wenn Missempfindungen in Ihrem Körper auftreten.

Kommen Sie jetzt mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit zurück ins Hier und Jetzt.

Ebenso ist „Die Ressourcen meines Lebens“ nach Satuila Stierlin eine gute Übungsaufgabe für meine Klientin bis zur nächsten Sitzung, diese kann man auf der Seite des Institut Berlin nachlesen. <http://www.institut-berlin.de/uebungen>.

Schlussatz:

Nach meiner Erfahrung sind unbedingte Liebe, Wertschätzung der Person und Mitgefühl (nicht Mitleid) die Schlüssel zur Heilung jedes einzelnen – egal mit welcher Methode wir arbeiten.

Eingereicht von:
Johannes Neff
Psychologischer Berater / BaTB
Dürrbergstraße 5
82335 Berg, März 2016

