

# **HEILUNG DER VERGANGENHEIT AUF SEELENEBENE**

von

**Tilke Platteel-Deur**

**Übersetzung ins Deutsche  
Irena Jancar**

## **EINLEITUNG**

Seit ich 1979 als Therapeutin zu arbeiten begonnen habe, nutze ich vor allem die Methode des verbundenen Atmens. Da mir die Integration von Gedanken und Gefühlen und die Entwicklung eines bewussten Ich als das Wichtigste in der therapeutischen Begleitung scheinen, bekommen andere Techniken, die diesem Ziel dienen, einen ähnlich bedeutsamen Stellenwert wie die Atemarbeit. Diese ist jedoch nach wie vor der roten Faden und fester Bestandteil meiner Arbeit in Einzelsitzungen und Trainings.

Meine Art mit dem Atem zu arbeiten ist stark beeinflusst von meinen Erfahrungen mit Leonard Orr und seiner präzisen und zielgerichteten Art der Atemarbeit. Diese drückt sich in dem kunstvollen und feinen „Spiel“ mit Volumen, Tiefe, Geschwindigkeit und dem Ort, an dem der Atem im Körper erfahren wird, aus. In dieser Weise mit dem Atem zu arbeiten, erlaubt einen tieferen Zugang zu uns selbst und zu unserer ureigenen Quelle von Weisheit.

Grundsätzlich ist meine Arbeitsweise stark geprägt von einer Basisausbildung in NLP und meines intensiven Voice-Dialogue-Studiums bei Hal und Sidra Stone. Sie lehren die „Psychology of Selves“ oder die „Psychologie der Selbste“. Heute sprechen sie von „Psychologie des bewussten Ich“. Dies basiert auf der Theorie, dass in jedem von uns zahlreiche „Unterpersönlichkeiten“ existieren, was wesentlich zum Verständnis der menschlichen Psyche beiträgt.

Hal und Sidra Stone haben aus dieser Idee eine sehr einfach anzuwendende und höchst effektive Technik entwickelt, die es möglich macht, mit unseren Unterpersönlichkeiten oder inneren Stimmen so zu kommunizieren, als wären sie eigenständige Personen. Das Hauptziel dieser Methode ist die Entwicklung des bewussten Ich, das keineswegs statisch, sondern in einem ständigen Prozess wachsenden Bewusstseins ist. Die Voice -Dialogue- Technik ist eine wunderbare Ergänzung zur Atemarbeit.

Außerdem, durch meine persönlichen Erfahrungen und mit „Hilfe“ meiner Klienten verfeinerte ich schon bestehende Techniken, wie „den Inneren Dialog“ und entwickelte ich zusätzliche Techniken: wie z.B. eine Arbeitsweise die ich „Heilung der Vergangenheit auf Seelenebene“ nenne. In diesem Artikel möchte ich detailliert darstellen, wie ich diese Technik anwende.

Am meisten habe ich tatsächlich von meinen einzelnen Klienten darüber gelernt, wie man in einem therapeutischen Prozess angemessen und gründlich arbeitet.

Ich habe meine Arbeit immer sehr geliebt und so ist es auch heute noch. Meine Arbeit begeistert mich. Es befriedigt mich zutiefst und lässt mein Herz singen, wenn ich in jenen Momenten dabei sein darf, wenn meine Klienten großartige Veränderungen durchleben und ihre Spiritualität wiederentdecken.

Ein Kollege stellte mich einst mit den Worten vor: „Wenn man Tilke bei der Arbeit zusieht, ist das manchmal so, als sähe man einem Chirurgen bei der Handhabung seines Skalpell zu.“ Das ist in sofern richtig, als ich es wirklich liebe, aus einer großen Bandbreite von Techniken wählen zu können. Sind diese einmal zu leicht anwendbaren Werkzeuge geworden, kann ich auf jeden „Inhalt“ einer Sitzung präzise und adäquat reagieren und damit die Integration des dargebotenen Materials unterstützen.

Ich werde in diesem Aufsatz eine komplette Beschreibung einer Sitzung geben, in der ich unterschiedliche Techniken anwende. Mehr oder weniger zufällig entdeckte ich in dieser Sitzung einige „Tricks“, die mir halfen, das Prinzip zu verstehen, das der „Heilung der Vergangenheit auf Seelenebene“ zugrunde liegt. Genau diese Sitzung war sowohl für meinen Klienten, als auch für mich, sowie für die Weiterentwicklung meiner therapeutischen Arbeit von besonderer Wichtigkeit.

## **ÜBERSICHT**

- I. Auflistung der Methoden und Techniken.  
Techniken und Methoden, so wie in der Sitzung angewendet, werden in einer Inhaltsangabe beschrieben.
- II. Protokoll / Leitfaden  
Im Protokoll sind Grundregeln und Vorgehensweisen beschrieben
- III. Die Sitzung  
Die Beschreibung der Sitzung ist ohne Kommentare, nur der direkte Wortlaut, das was wahrnehmbar ist und was meine Handlungsimpulse sind, werden aufgeführt.
- IV. Erklärungen  
Hier erkläre ich detailliert, warum ich an bestimmten Punkten der Sitzung auf diese bestimmte Weise reagiert habe.
- V. Schlusswort

## **I. AUFLISTUNG DER METHODEN UND TECHNIKEN**

### **1. EINEN RAPPORT SCHAFFEN UND SICHERHEIT VERMITTELN**

Wir müssen uns bewusst sein, dass wir oft mit einem Teil in unserem Klienten arbeiten, der sehr verletzlich und/oder unsicher ist; es handelt sich dabei um das innere Kind. Bereits in unserer Kindheit entwickeln wir oft Schüchternheit und Verlegenheit. Wir sind vielleicht dafür gedemütigt worden, dass wir unseren Gefühlen Ausdruck verliehen, was zur Folge hatte, dass Angst und Scham zu den zwei Hauptgründen dafür wurden, unsere Emotionen gar nicht erst zu erfahren, geschweige denn, sie jemand anderen gegenüber mitzuteilen.

Deshalb ist es so grundlegend wichtig, einen Raum von Sicherheit und Akzeptanz für den Klienten zu schaffen. Unsere Hauptaufgabe besteht darin, alles anzunehmen und zu akzeptieren, was „nach oben kommt“. Wir tun dies, indem wir dies konkret aussprechen oder kleine ermutigende Laute wie: „hmm,hmm“ machen.

Wenn ich z. B. meine Klienten frage, wie alt er sich fühle, antwortet er: „Drei ... vier?“. Ich wiederhole die Antwort, indem ich sage: „Drei oder vier, das ist gut.“ Wenn ich „gut“ sage, drücke ich damit in einem Wort aus, dass er es gut macht, dass seine Antwort richtig ist und dass ich seine Antwort weder anzweifle noch merkwürdig finde. So kann der Klient sich entspannen und angenommen fühlen.

In einem anderen Beispiel fordere ich den Klienten auf, etwas tiefer zu atmen. Er folgt meiner Anweisung und nun muss ich ihn wissen lassen, dass er das gut macht. Ansonsten wird er sich fragen, ob ich wohl mit seinem Bemühen, mir zu folgen, zufrieden bin.

## **2. IM SITZEN ARBEITEN**

Im Gegensatz zu den meisten anderen Atemtherapeuten lasse ich den Klienten sich mir gegenüber auf einen Stuhl setzen. Bereits 1984 arbeitete ich in dieser Weise und zwar deshalb, weil mir selbst der Rücken schmerzte, wenn ich auf dem Boden sass. Ist es nicht seltsam, wie wir bestimmte Vorgehensweisen für selbstverständlich hinnehmen, nur, weil eine „Autorität“ uns diese so gezeigt hat?

### **Im Sitzen zu arbeiten hat folgende Vorteile:**

- a. Wenn der Klient mit mir von Angesicht zu Angesicht auf gleicher Höhe sitzt, wird er sich mir eher ebenbürtig fühlen. Dies unterstützt die Tatsache, dass der Klient die Fähigkeit hat, sich selbst zu heilen und dass ich genau dafür da bin, ihn daran zu erinnern, dass dies die grundlegende Wahrheit jeder therapeutischen Arbeit ist.
- b. Im Sitzen kann ich leichter Kontakt und Rapport zum Klienten aufbauen.
- c. Es ist wichtig, dass der Klient gut geerdet bleibt, besonders am Anfang eines therapeutischen Prozesses.  
z.B. Wenn ein Mann als Klient das erste mal in Anzug und Krawatte zu mir kommt, ist es einfacher für ihn, einige Zeit in einer „normalen“ Haltung zu sein. Er muss sich erst sowohl mit mir, als auch mit dem Prozess vertraut machen. Sich hinzulegen, könnte als eine zu ungeschützte Position wahrgenommen werden.
- d. Aus der Sitzhaltung geht klar hervor, wie die Klienten in ihrem Alltag sitzen und sich verhalten, und wie ihre Körperhaltung ihre innere Haltung beeinflusst, wie z. B. auch das Selbstbewusstsein. Die Körperhaltung zu verändern wird auch ihre Gefühle verändern.
- e. Im Sitzen ist es sehr einfach den Fluss des Atems zu beobachten und ob dieser wirklich ganz nach oben und unten geht. Um gut geerdet zu sein, ist es notwendig, dass der Ausatem in entspannter Weise fallengelassen wird.
- f. Ich kann mich leicht um den Klienten herum bewegen, um in zu berühren oder wenn erforderlich zu unterstützen. Ich erinnere mich, dass ich einmal leicht am Kopf einer Frau zog, was augenblicklich ihr Geburtstrauma an die Oberfläche brachte. Obwohl die meisten Atemtherapeuten ihre Klienten „hinlegen“, kann ich versichern, dass eine ähnliche Situation genauso einfach im Sitzen gehandhabt werden kann.
- g. Manchmal müssen starke Emotionen, wie z. B. Ärger bearbeitet werden. Das Sitzen erlaubt mir das auf eine Art zu tun, die sowohl für mich als auch für die Klienten sicher ist. Zum Beispiel: Manchmal gebe ich den Klienten ein längliches Kissen. Während diese das eine Ende festhalten, halte ich das andere. Bereits wenn ich ein wenig daran ziehe und/oder drücke, kommen die Klienten mit ihrer Wut in Kontakt. Die Klienten in diese Wut hinein atmen zu lassen, verhilft ihnen zu einer leichten Integration, ohne Gefahr, dass sie oder ich verletzt werden könnten.

## **3. GANZHEITLICH INTEGRATIVES ATMEN**

Das schöne daran mit dem Atem zu arbeiten ist, dass Therapeuten nicht für ihre Klienten atmen können. Die Klienten sind ganz offensichtlich für ihren eigenen Atem und folglich auch für ihre eigenen Gefühle verantwortlich. Den Atem und im späteren Verlauf des Prozesses den verbundenen Atem zu nutzen, ist eine der einfachsten und gleichzeitig eine der kraftvollsten Methoden, die es gibt. Während die Klienten lernen, sich ihres Atems bewusst zu sein, lernen sie gleichzeitig, sich ihres Körpers und ihrer Gefühle bewusst zu werden. Sie lernen, sich selbst zuzuhören und Achtung vor dem zu haben, was in ihnen vorgeht. Sie lernen, dass es sicher ist, ihre Emotionen zu fühlen und auch, dass es sicher ist, sie in Anwesenheit eines anderen zu fühlen.

Bewusstes Verbundenes Atmen unterstützt uns darin einen größeren Kontext als den unserer Gefühle zu erschaffen, was wesentlich für die Integration von Gedanken und Gefühlen ist.

Ein Atemmuster, bei dem der Atem bewusst mit dem Ausatem verbunden wird, ist rund ähnlich wie ein Kreis. Dies führt dazu, dass genau jene Gedanken und Gefühle an die Oberfläche gebracht werden, die in unserem Leben nicht „abgerundet“, nicht „ganz“ sind. Zusätzlich werden wir gezwungen, bewusst zu bleiben, indem wir uns auf das Verbinden des Atems konzentrieren.

#### **4. GELEITETE VISUALISATION**

Eine geleitete Visualisation gibt dem Klienten die Möglichkeiten, auf ein Ereignis in seiner Vergangenheit zurückzuschauen und mit den damit verbundenen Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Es gibt zwei wesentliche Gründe, mich für die Anwendung einer Visualisation zu entscheiden:

##### **a. Der Klient ist zu emotional**

Während die Klienten in der Visualisation seine inneren Bilder und Filme betrachten, werden sie dazu neigen etwas mehr Abstand zu ihren emotionalen und körperlichen Gefühlen zu haben und nicht in ihnen zu versinken.

Ein Beispiel: Eine sehr emotionale Frau weinte leicht in vielen Sitzungen; hatte aber Schwierigkeiten, das hervorgebrachte Material an dem sie arbeitete, zu integrieren. Ihre Emotionen waren so überwältigend, dass ihre Fähigkeit, ihrem Atemrhythmus zu folgen, der ihr ja helfen konnte, ihren Kummer zu „tragen“, anstatt darin zu ertrinken, verringert wurde.

Visualisation half ihr, aus einem Abstand heraus, auf ihre Geschichte zu schauen.

##### **b. Der Klient ist sehr intellektuell**

Im Gegensatz dazu haben intellektuell ausgerichtete Menschen die Tendenz von ihren Gefühlen abgeschnitten zu sein, sind aber gut in der Lage ohne größere Anstrengung zu visualisieren. Für sie ist Visualisieren oft das Mittel, um mit ihren Gefühlen in Kontakt zu kommen.

Beispiel: Ein Jurist, mit einem einwandfreien und scharfen Verstand konnte alles über seinen Kummer **erzählen** und da auch hineinatmen, ohne damit in Berührung zu kommen, was er dazu **fühlte**.

Sein einsames inneres Kind zu visualisieren und mit seinem inneren Auge den Schmerz auf dem Gesicht des Kindes zu sehen, brachte seine Emotionen an die Oberfläche.

#### **5. INNERER DIALOG**

Wir können mit allen Persönlichkeitsanteilen in Dialog gehen, die sich in einer Visualisation zeigen. Auf diese Weise können wir Informationen erhalten, die zuvor unbewusst waren.

## **II. DAS PROTOKOLL**

Sich bei geführten Visualisierungen und inneren Dialogen an bestimmte „Regeln“ zu halten, gestaltet den Verlauf leichter und übersichtlicher.

##### **a. Flexibilität**

Wir wissen niemals, was genau als nächstes in einer Sitzung passieren wird und wir müssen mit dem arbeiten, was der Klient uns anbietet. Es ist nicht ganz so wichtig zu wissen, was bei einer Sitzung herauskommt, sondern dem Vorgang des Prozesses zu vertrauen.

##### **b. Vermeiden von zu tiefen emotionalen Zuständen**

Wenn ich mich für die Arbeit mit Visualisation entscheide, wird es dem Klienten nicht helfen, sich seiner inneren Geschichte anzunähern, wenn ich erlaube, dass zu tiefe oder heftige Emotionen hochkommen. Wenn die Klienten sich zu stark auf das Fühlen von Emotionen konzentrieren, werden sie von dem eigentlichen Visualisationsprozeß abgelenkt. Anstatt sich „durch ihre Gefühle hindurchzuarbeiten“, ertrinken sie in ihnen.

#### **c. Herausfinden ob der Klient visualisieren kann**

Menschen haben unterschiedliche Zugangskanäle zu ihren Erinnerungen. Manche tun es, indem sie auf ihre inneren Bilder schauen, andere indem sie den entstehenden Geräuschen zuhören und wieder andere, indem sie wissen, wie „es“ sich anfühlte oder wie sie sich in der vergangenen Situation fühlten. Wenn eine Person denkt, sie könne nicht visualisieren, sollten wir Worte, die das „Sehen“ betonen, vermeiden. Dies würde keine guten Resultate bringen und den Klienten frustrieren. NLP lehrt sehr einfache Wege, die Zugangsstrukturen eines Klienten zu erkennen. Kurz gesagt: die Bewegung der Augen eines Klienten in verschiedene Richtungen, verrät uns seine Veranlagung; ob er visuell - Bilder sehend -, akustisch - nach innen horchend oder kinesthetisch - Gefühle wahrnehmend - ist. In dem Buch „bitte, verändern sie sich ... jetzt“ von Richard Bandler steht diese Technik auf Seite 156 genau beschrieben.

#### **d. Deine Sprache angleichen**

Prädikate, wie Verben, Adverbien, Adjektive, stehen für den Verlauf, den Vorgang einer Situation, die in der Kommunikation genutzt werden, um die eigene innere Erfahrung auszudrücken. Das „Angleichen oder Anpassen“ des Sprachgebrauchs von Prädikaten hat zum Ziel, sich der Sprache des Klienten anzupassen und dabei eine Atmosphäre von Einverständnis und Verstehen zu schaffen.

#### **e. Nach ursprünglichen Erfahrungen forschen**

z.B. Wenn das Thema einer Sitzung klar ist, möchte ich vielleicht, dass der Klient mit der ursprünglich traumatischen Erfahrung in Kontakt kommt, die für ein bestimmtes Problem im Heute verantwortlich ist. Auf diese Weise können wir auf tieferer Ebene am Kern des Problems vordringen und daran arbeiten.

#### **f. Die erste Antwort auf eine Frage oder einen Vorschlag verlangen**

Wenn wir eine Frage stellen, kommt intuitiv sofort eine Antwort. In Sekunden schaltet sich unser Verstand dazwischen, weil wir die Tendenz haben unsere Gedanken zu zensieren. Wenn wir der ersten Antwort nicht erlauben, an die Oberfläche zu gelangen, fängt der Verstand an, zu spekulieren und eine zweite oder sogar dritte nicht-intuitive Antwort aufzutischen. Dabei könnte die erste wichtige Assoziation verloren gehen, die ein Kernstück des hervorgetretenen Themas sein könnte.

#### **g. Bewusstes Verbundenes Atmen**

Ein sanfter verbundener Atemrhythmus ist ein wirkungsvolles Mittel im Umgang mit heftigen Emotionen. Rhythmisches Atmen hilft beim Fokussieren auf einen Punkt. Es ist unterstützend, wenn ein Teil der Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet bleibt, während die Emotionen gefühlt werden. Bewusstes Verbundenes Atmen unterstützt die Klienten, ihre Emotionen tatsächlich zu fühlen, anstatt über sie nachzudenken oder sie auszuagieren. Es unterstützt sie, sich mit ihren Gefühlen sicher zu fühlen, weil sie die Erfahrung machen, dass sie nicht in ihnen versinken. Sie erfahren, dass sie ihre Emotionen haben, anstatt zu erfahren, dass sie von ihren Emotionen beherrscht werden.

#### **h. Über den Klienten in der 3. Person sprechen**

Wenn ein Klient sich z.B. sein inneres verletzliches Kind vorstellt, wird er leicht in das Gefühl gehen, dass er jetzt dieses Kind ist. Wenn ich mit ihm über das Kind in der 3. Person spreche, hilft ihm das, auf das Bild des Kindes von der Position eines Betrachters zu schauen und dadurch weniger damit identifiziert zu sein.

#### **i. Wiederholen der Antwort als Rückmeldung für den Klienten**

Dies dient als Hilfsmittel, um in der Gegenwart zu bleiben. Außerdem betone ich dadurch mein eigenes aufmerksames Zuhören und dass der Klient sich beachtet fühlt.

#### **j. Aktive, detaillierte Beschreibung in der Gegenwart**

In einer geführten Visualisation ist es wichtig, dass die Geschichte sich gegenwärtig entfaltet, deshalb halte ich die Klienten in einem verbalen Prozess. Ich stelle ihnen Fragen, die mir helfen zu verstehen, was sie erfahren und ich achte darauf, dass ich direkte und klare Antworten erhalte.

Sie werden mir sagen, was sie sehen und/oder hören und wie die Bilder sich verändern. Ich unterstütze sie darin, einen inneren Dialog mit Personen oder Teilen ihrer eigenen Person, denen sie begegnen, zu führen. Je lebhafter ihre Beschreibungen, umso mehr nehmen die Klienten am Geschehen teil und ich selber kann ihre Geschichte besser nachvollziehen.

#### **k. Dem Geschehen folgen/Nachfragen**

Wenn Klienten während einer Visualisation sehr ruhig werden, passiert es häufig, dass sie anfangen, sich mit ihren Gefühlen zu identifizieren. Dies unterbricht den Fluss und die Entfaltung der Geschichte und hindert sie daran, in der Gegenwart zu bleiben. Deshalb muss ich sie fragen, was gerade passiert und ob sich das innere Bild verändert hat.

#### **l. Den Klienten mit Namen ansprechen**

1. Wenn die Visualisation richtig gut läuft, dann möchte ich, dass meine Klienten in ihre Geschichte ganz eintauchen. Sie bei ihrem Namen zu nennen, würde sie rausholen.

2. Wenn wir jedoch wollen, dass sie im Hier und Jetzt in Aktion treten, wird das Rufen bei ihrem Namen sie ganz in die Gegenwart zurückholen.

#### **m. Fragen, was die Person im Bild braucht**

Ich werde dies detailliert in der Erklärung zur Sitzung beschreiben, weil dies der Schlüssel zu dieser Arbeit ist.

#### **n. Geben was gebraucht wird, Geben und Empfangen sind eins**

Auch dies ist ein entscheidender Moment in der Sitzung, den ich später erläutern werde.

#### **o. Der Klient stellt sich vor, wie anders sich sein Leben entwickelt hätte**

Es kann eine erstaunliche Erfahrung für den Klienten sein, sich vorzustellen, wie sein Leben verlaufen wäre, wenn einige Dinge anders gewesen wären.

#### **p. In die Zukunft schreiten - Future Pacing**

Future Pacing ist eine NLP-Technik, die sicherstellt, dass der Klient die neu erprobten Möglichkeiten in seinem normalen Alltag anwenden will und auch kann. Die Ausführung findet in der Form statt, dass wir den Klienten auffordern, in seiner Fantasie das neue Verhalten in einem entsprechend zukünftigen Kontext auszuprobieren.

#### **q. Ist das Thema rund - Follow through**

Zu Beginn der Sitzung bestimmen der Klient und ich das Thema. Wir gehen dem Thema bis zu seiner „Vollendung“ nach. Zum Ende einer Sitzung geschieht es oft, dass der Klient eine Art Erleichterung verspürt. Es ist wichtig die Sitzung zu diesem Zeitpunkt nicht automatisch abzuschließen. Wir sollten sehr viel Aufmerksamkeit darauf lenken, ob das ursprünglich angesprochene Thema wirklich abgeschlossen ist.

In der folgenden Beschreibung einer Sitzung habe ich entsprechende Nummern und Zahlen (wie z. B. II.k.) zugeordnet, um auch einen leichteren Bezug zu den anschließenden Kommentaren herzustellen.

### **III. DIE SITZUNG**

Mark ist Buchhalter und ca. 45 Jahre alt. Er ist verheiratet und hat drei Kinder. Die Beziehung zu seiner Frau ist auf emotionaler Ebene manchmal etwas schwierig. In seiner Sitzung wird deutlich, dass er der Problematik Bezug auf seiner Mutter angehen muss.

**I.1.** Heute, mir gegenüber sitzend, erzählt er mir, wie frustriert er sich fühlt, weil es so schwer ist einen echten herzlichen Kontakt zu seiner Frau aufzubauen, ganz besonders nach einem Arbeitstag im Büro.

**Mark:** „**Sie ist immer mit den Kindern, Kochen und dem Haushalt beschäftigt. Sie hat keine Aufmerksamkeit für mich, die ich so sehr brauche.**“

**II.a.b.** An dieser Stelle beginnt Mark sich sehr emotional zu fühlen und ich leite einen Verbalen Prozess ein, um mit ihm in eine Visualisation einzusteigen.

**II.e.f** Tilke: „**Wenn du dich so fühlst, wie alt fühlst du dich tatsächlich? Bitte sag mir die erste Zahl, die dir in den Sinn kommt.**“

**Mark:** „**Drei ...vier?**“

**I.1.II.i.** Tilke: „**Drei oder vier, das ist gut.**“

**II.c.** Tilke: „**Nun denke bitte mal an den kleinen Dreijährigen, der du warst. Vielleicht kannst du ihn vor deinem geistigen Auge sehen. Mache ein geistiges oder visuelles Bild von diesem Jungen und beschreibe es mir.**“

**Mark:** „**Ich bin mit meiner Mutter in der Küche.**“

**II.i.** Tilke: „**Du bist mit deiner Mutter in der Küche.**“

**II.h.** Tilke: „**Beschreibe mir bitte, was du siehst, so als ob du ein Bild oder einen Film betrachten würdest. Erzähl mir von dem Kind in der 3. Person. Was tut der kleine Mark, wie sieht er aus?**“

**II.j.** Mark: „**Er hat dunkle Haare und sieht traurig aus. Er steht neben seiner Mutter. Sie ist sehr gross und er sehr klein. Er versucht ihre Aufmerksamkeit zu bekommen; aber sie ist am Kochen und hat keine Zeit. Er hält sich an ihrer Schürze fest.**“

**I.2.** Mark beginnt zu weinen. Ich erinnere ihn daran, sanft und verbunden zu atmen.

**II.m.** Tilke: „**Mark, wenn du den kleinen Mark betrachtest, kannst du sehen, was er tatsächlich braucht?**“

**Mark:** „**Ich möchte, dass meine Mutter mich auf den Arm nimmt und mich hält.**“

Mark weint noch mehr.

**II.h.i.** Tilke: „**Er möchte von seiner Mutter auf den Arm genommen und gehalten werden.**“

**Mark:** „**Ja, aber sie hat keine Zeit. Sie ist beschäftigt. Sie ist immer beschäftigt. Sie wird es niemals tun. Sie schaut ihn noch nicht einmal an.**“

Aus einer Intuition heraus beginne ich plötzlich über die Mutter zu sprechen.

**II.l.** Tilke: „**Mark, wenn du deine Mutter und ihre Lebenssituation betrachtest oder an sie denkst, wie ist diese für sie? Kannst du es mir beschreiben?**“

**Mark:** „**Sie ist jung. Ich erinnere mich an eine blaue Schürze. Sie sieht sehr müde aus. Sie ist so schrecklich beschäftigt und müde.**“

**II.l.m.** Tilke: „**Halte deinen Blick auf ihr Gesicht, Mark, wo du dich jetzt an sie erinnerst und sie von hier aus betrachtest. Kannst du mir sagen, was sie in dieser Lebensphase, in der sie so jung ist und bereits drei Kinder zu versorgen hat, am meisten gebraucht**

**hätte? „Anders ausgedrückt, was genau vermisst sie in ihrem Leben bzw. wovon erhält sie nicht genug?“**

Die Antwort kommt prompt.

**Mark. „Sie braucht Aufmerksamkeit und Ermutigung und Liebe.“**

**I.2.** Es steigen noch mehr Emotionen in Mark auf, als er sich davon berühren lässt, was seine Mutter fühlt. Ich erinnere ihn wieder daran, sanft zu atmen.

**II.l.m. Tilke: „Mark, von deiner heutigen Position aus, könntest du versuchen, ihr zu sagen, dass du ihr in diesem Augenblick genau das gibst, was sie braucht. Probier mal den folgenden Satz und guck, wie sich das anfühlt. >Mama, ich gebe dir heute genau die Aufmerksamkeit, Ermutigung und Liebe, nach der du dich immer gesehnt hast und die du in der damaligen Zeit so sehr gebraucht hättest<.“**

Mark beginnt zu schluchzen.

**Mark: „Aber sie will das nicht von mir. Ich kann ihr das nicht geben. Ich könnte ihr niemals wirklich genug geben. Sie hätte es von meinem Vater gebraucht. Aber er hatte soviel zu tun. Es war nie Zeit da.“**

In diesem Augenblick geschieht ohne mein Zutun ein Wunder. Ich bemerke, wie Mark sich emotional berühren lässt und schließe aus der Bewegung seiner Augen, dass er ein anderes Bild vor Augen hat.

**Tilke: „Was passiert gerade?“**

**Mark: „Die Küchentür geht auf. Mein Vater kommt herein. Er geht auf meine Mutter zu. Er umarmt meine Mutter.“**

**II.k. Tilke: „Sieh dir ihr Gesicht an. Verändert sich etwas?“**

**Mark: „Sie lächelt und entspannt sich.“**

**Tilke: „Was passiert mit dem kleinen Mark? Was bewirkt das bei ihm?“**

**Mark: „Sie hockt sich neben mich, nimmt mich hoch und knuddelt mit mir.“**

Mark wird jetzt sehr emotional. Ich erinnere ihn daran den Atem zur Hilfe zu nehmen, um besser fokussiert zu bleiben.

**II.h.i. Tilke: „Sie hebt das kleine Kind hoch und umarmt es. Wie ist der Ausdruck des kleinen Mark?“**

**Mark: „Er lächelt auch. Er sieht glücklich und vertrauensvoll aus.“**

Mark entspannt sich.

**II.q.o. Tilke: „Jetzt möchte ich, dass du dir vorstellst, wie anders das Leben von dem kleinen Mark verlaufen wäre, nachdem was da gerade eben geschehen ist.“**

Es sieht so aus als sähe Mark einen sehr schnellen Film an. Unterschiedliche Emotionen erscheinen auf seinem Gesicht. Später erzählt er mir, wie der Gedanke, dass seine Mutter keine Aufmerksamkeit für ihn habe, verschiedene Bereiche seines Lebens beeinflussten. Er fühlt, dass sich auf einer tiefen Ebene etwas verändert hat.



**II.p. Tilke: „Kannst du dir vorstellen, wie das, was gerade passiert ist, dein Leben heute verändern kann.“**

**Mark: „Ich fühle mich, als hätte ich bekommen was ich mir wünschte. Ich fühle mich weniger bedürftig.“**

**II.p. Tilke: „Jetzt stell dir mit deinem geistigen Auge vor, wie du morgen nach der Arbeit nach Hause kommst, wie du deine Frau begrüßt und sie umarmst.“**

Mark lächelt und erzählt mir, wie er sich selbst zur Tür hereingehen sieht und wie er seine Frau zu sich hochhebt.

In der nächsten Sitzung erzählt Mark, dass in der Beziehung zu seiner Frau und auch zu seinen Kindern eine starke Veränderung stattgefunden hat. Er fühlt dass er aufgehört hat, „Unaufmerksamkeit“ zu erwarten und dass die Veränderung dieser inneren Haltung, ganz andere Reaktionen in der Beziehung hervorbringt.

Er fühlt, dass er nicht länger um Aufmerksamkeit betteln muss und dass die Aufmerksamkeit, die er braucht, ihm freier entgegengebracht wird.

Diese Fallgeschichte enthält viele der Elemente, die ich in der Arbeit mit meinen Klienten verwende. Ich hatte bis dahin viel Visualisierungs- und Regressionsarbeit mit meinen Klienten gemacht, aber hier begann ich das erste mal damit zu „spielen“ und den Inhalt der Geschichte zu verändern...

Da ...

**Wir nie sicher sein können  
ob die Vergangenheit tatsächlich  
so war, wie wir denken dass sie gewesen ist...**

Und da ...

**Wir nicht sicher sein können  
ob wir sie nicht einfach so erfunden haben  
damit sie unserem Glaubenssystem entspricht...**

Es ist wichtig,  
sich daran zu erinnern, dass

**Das, was der Geist erschaffen kann,  
der Geist auch wieder erlösen kann  
(What the mind can do, the mind can undo)**

und

**Wir sind nie über etwas in Aufregung  
aus dem Grund heraus, den wir dafür halten.**

## IV. ERLÄUTERUNGEN

### I.1. Der Klient sitzt

Ich habe bereits erklärt, warum ich lieber mit Mark arbeite, während er sitzt

### II.a. Flexibilität

#### II.b. Vermeiden von zu emotionalen Zuständen

In dem Augenblick, da Mark sich sehr emotional zu fühlen beginnt, leite ich einen verbalen Prozess ein, der in eine Visualisation mündet.

Ich unterbreche ihn augenblicklich und veranlasse ihn, meine Frage zu beantworten. Ich will nicht, dass er sich von zu heftigen Emotionen einfangen lässt, da ich will, dass sich die Geschichte weiterentwickelt und seine Emotionen könnten dabei im Weg sein.

Ich wähle diese Arbeitsmethode zu dieser speziellen Thematik aus, weil in früheren Sitzungen die alleinige Arbeit mit dem Atem keine wirkliche Veränderung in seinem Problem bezüglich seiner Frau und, dass er sich von ihr vernachlässigt fühlte, stattgefunden hat. Ich entschied, einen neuen Kurs einzuschlagen.

#### II.e. Nach der ursprünglichen Erfahrung forschen

Ich frage Mark: „*Wenn du dich so fühlst, wie alt fühlst du dich tatsächlich?*“

Mit der Frage, wie alt er sich fühlt, beabsichtige ich, dass er eine Verbindung zur ursprünglichen (oder einer der ursprünglichen) vielleicht traumatischen Erfahrung seiner Vergangenheit herstellt, die zur Folge hatte, dass er sich in der Situation mit seiner unaufmerksamen Frau so fühlt, wie er sich fühlt.

Hier ist es wichtig sich daran zu erinnern, was in ein „Kurs in Wundern“ steht: „Wir sind nie aus dem Grund über etwas in Aufregung, den wir dafür halten. „Es ist nötig, tiefer in unserer Vergangenheit zu forschen, weil das, von dem wir glauben, dass es die Ursache für unsere Aufregung ist, meist viel tiefer unter der Oberfläche liegt.“

#### II.f. Die erste Antwort auf eine Frage verlangen

Ich frage ihn: „*Sag mir die erste Zahl, die dir in den Sinn kommt.*“

Sobald eine Frage gestellt wird, produziert unser Geist sofort eine Antwort. Wir möchten diese erste Antwort "einfangen", wie ich bereits im Protokoll erklärt habe. Wenn wir der ersten Antwort nicht erlauben, an die Oberfläche zu gelangen, wird der Verstand mit einer zweiten oder sogar dritten Antwort aufwarten, die nicht intuitiv ist. Auf diese Weise würden wir eventuell die erste wichtige Verknüpfung und somit auch das Kernstück des Themas nicht erhalten.

Mark antwortet: „Drei ...vier?“

### I.1. Einen Rapport schaffen und Sicherheit vermitteln

#### II.i. Wiederholen der Antwort als Rückmeldung für den Klienten

Ich wiederhole: „*Drei oder vier, das ist gut ...*“

„*Das ist gut*“ zu sagen, vermittelt ihm den Eindruck, dass seine Antwort nicht „merkwürdig“ ist und von mir nicht in Frage gestellt wird. Ich wiederhole die Antwort, damit er „dran bleibt“. Beim Visualisieren haben wir die Neigung schläfrig zu werden und abzudriften. Das ist nicht sehr unterstützend, wenn wir wollen, dass jemand seine innere Geschichte erforscht.

#### II.c. Herauszufinden, ob der Klient visualisieren kann

Ich frage: „*Nun denke bitte mal an den kleinen Dreijährigen ...*“

Ich bitte ihn zuerst an den Jungen zu **denken**, weil ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht weiss, ob er in seinem Geist visuelle Bilder produzieren kann.

Anschließend frage ich: „*Vielleicht kannst du ihn vor deinem geistigen Auge sehen ...*“

**I.e.** Ich mache ihm den **Vorschlag** zu visualisieren und frage ihn anschliessend, ob er in der Lage ist, sich ein visuelles oder geistiges Bild zu machen und es mir zu beschreiben.

#### **II.d. Deine Sprache angleichen**

Wenn ich durch die Bewegung seiner Augen bemerke, dass er visualisieren kann, passe ich meine Sprache auf die Zugangsweise zu seinem Gedächtnis an.

Wenn Visualisierung schwierig für ihn gewesen wäre, hätte ich stattdessen Worte gewählt, die das Empfinden oder Hören betonen, um ihm dabei zu helfen, seine Geschichte zu empfinden oder zu hören.

In diesem Fall frage ich: „*Mache ein geistiges oder visuelles Bild von diesem Jungen und beschreibe es mir ..*“ Dies kann ich tun, weil ich mich vorher vergewissert habe, dass er visualisieren kann.

#### **II.j. Aktive, detaillierte Beschreibung der Gegenwart**

Ich möchte, dass Mark genau hinschaut und mir einige Details erzählt, die ihm helfen, sich noch tiefer in diesen inneren Film hinein zu begeben. Die ganze Sitzung hindurch halte ich ihn dazu an, noch detaillierter in seiner Beschreibung zu sein, so dass seine Geschichte so lebendig wie möglich wird. Dies hilft mir auch, seine Geschichte zu verstehen und mich danach zu richten.

Damit ich ihm die entsprechenden Fragen stellen und ihn durch seine Geschichte führen kann, muss ich mich selbst in die Geschichte „einfühlen“, mein Vokabular, meine Tonlage usw. verändern, um ihm dort „begegnen“ zu können, wo er ist.

Meine Aufforderung, das Bild zu beschreiben, beantwortet Mark wie folgt: „*Ich bin mit meiner Mutter in der Küche.*“

**II.h.i.** Ich wiederhole. „*Du bist mit deiner Mutter in der Küche.*“

#### **II.h. Über den Klienten in der 3. Person sprechen**

Tilke: „*Beschreibe mir bitte was du siehst, so, als ob du ein Bild oder einen Film betrachten würdest. Erzähl mir von dem Kind in der 3. Person. Was tut der kleine Mark, wie sieht er aus?*“

Damit sein innerer Film sich weiter entfalten kann, ist es zu diesem Zeitpunkt der Sitzung wichtig, dass er in der Rolle des Beobachters bleibt. Als Betrachter wird er in die Lage versetzt, ein komplettes Bild der Situation herzustellen. Wenn ich ihm erlauben würde zum kleinen Mark zu „werden“, indem er sich in das Alter von drei oder vier zurückversetzt (regressiert), könnte es passieren, dass er in zu tiefen Kontakt mit den damaligen Gefühlen geht und davon überwältigt wird. Die Möglichkeit, das Kernstück dieser spezifischen Beziehungsproblematik zu entdecken, wäre verloren gegangen. Seine Gefühle würden ihn beherrschen. An seiner detaillierten Antwort können wir sehen, dass diese Taktik funktioniert. „*Er hat dunkle Haare und sieht traurig aus. Er steht neben seiner Mutter ...etc.*“

Er gibt eine klare Beschreibung.

#### **I.3. Das verbundene Atmen anwenden**

Wenn er emotional wird und zu weinen anfängt, erinnere ich ihn daran, verbunden zu atmen, nicht nur damit er fokussiert bleibt, sondern auch damit er seine Gefühle noch tiefer erfahren kann.

#### **II.k. Dem Geschehen folgen/nachfragen**

Da es mein Ziel ist, dass er visualisiert und Klarheit über die Problematik in der Beziehung zu seiner Frau erhält, halte ich unseren verbalen Austausch in Gang, indem ich ihn auffordere,

nach Veränderungen in der Szene zu schauen. So bleibt er in der Rolle des Betrachters. Mit Bedacht den inneren Film am Laufen zu halten, bedeutet einfach dem beschriebenen Protokoll zu folgen. Auch das verhindert, dass er in seinen Gefühlen untergeht.

### **II.1.m. Den Klienten mit Namen ansprechen**

#### **Fragen, was die Person im Bild braucht**

Ich frage Mark: *„Mark, wenn du den kleinen Mark betrachtest, kannst du sehen, was er tatsächlich braucht?“*

In diesem Moment wende ich mich an Marks Alltagsselbst, um ihn in die Gegenwart zurückzubringen. Damit wird auch betont, dass er ein erwachsener Mann ist, der die Fähigkeit hat zu geben und zu teilen. Falls dieser Satz keine Wirkung gehabt hätte, hätte ich etwas sagen können wie: *„Wenn dieser kleine Junge hier in diesem Zimmer wäre und du mit Leichtigkeit sehen könntest, was er braucht, was wäre das?“*

Sowohl in meinem täglichen Leben, als auch in meiner beruflichen Tätigkeit bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass wir aufhören können, uns arm, vernachlässigt, als Opfer usw. zu fühlen, wenn wir in diesem speziellen Moment über uns selbst hinaus steigen und geben, anstatt darauf zu bestehen, dass wir als erstes empfangen müssen. Das ist ganz einfach so, weil wir uns wieder reich fühlen, wenn wir, was auch immer dies sein mag, geben.

Diese bewusste Handlung, unseren Standpunkt zu wechseln, reißt uns aus der Identifikation mit dem negativen Selbstbild.

### **II.a. Flexibilität**

Mark antwortet: *„Ich möchte, dass meine Mutter mich auf den Arm nimmt und hält.“*

Mein Plan war, dass Mark selbst seinem inneren Kind gibt, aber diese Sitzung vernahm einen anderen Verlauf. So entschied ich mich für einen neuen Kurs.

### **II.h.i. Wiederholen der Antwort in der 3. Person als Feedback**

Ich wiederhole für ihn: *„Er möchte auf den Arm genommen und festgehalten werden.“* Ich gebe ihm seine eigenen Worte in der 3. Person zurück, damit er sich weniger mit dem Kind identifiziert, das er mal war.

Um an dieser spezifischen Thematik zu arbeiten, benötige ich sein bewusstes Ich, damit er sehen kann, dass er größer ist als das Problem, an dem er arbeitet und dass er mehr ist als nur das Kind, als das er sich innerlich fühlte.

### **Intuition**

Mark gibt mir ein neues Stück Information. *„Ja, aber sie hat keine Zeit. Sie ist immer beschäftigt. Sie wird es niemals tun. Sie schaut ihn noch nicht einmal an.“*

In diesem Augenblick meldet sich blitzartig meine Intuition und ich beginne plötzlich über seine Mutter zu sprechen.

Intuition ist ein besonderes Thema. Intuition kann und wird in sicherer und gesunder Weise dann auftauchen, wenn sie von viel Wissen und Erfahrung in der Arbeit und auch von der eigenen Lebenserfahrung unterstützt wird. Es ist wesentlich als Therapeut beide Arten von Erfahrung zur Verfügung zu haben.

Es ist sehr wichtig, dass wir die Grenzen der Zuverlässigkeit von Intuition verstehen. Wir müssen wahrhaftig verstehen, dass Intuition durch unsere eigene Persönlichkeit hindurch übermittelt wird. Wenn Intuition z. B. durch einen Persönlichkeitsanteil von uns übermittelt wird, der sich mit Macht identifiziert, kann sie leicht missbraucht und gefährlich werden. (Ich erinnere mich an den gemeinschaftlichen Suizid einer Sekte in den USA. Ihr Führer, Jones, behauptete, dass er „gerufen“ wurde und dass er „innere Führung“ hätte.)

Um unsere Intuition positiv anwenden zu können, müssen wir zuerst an uns selbst arbeiten. Wir müssen unsere Persönlichkeit und ihre unterschiedlichen Anteile –

Unterpersönlichkeiten – darin, klären und „reinigen“, damit der Kanal durch den wir arbeiten so offen und rein ist, wie nur möglich. Auf diese Weise kann unsere Intuition mühelos fließen.

Ein Beispiel: „Ein Therapeut, der mit einem Klienten arbeitet, erhält „die Intuition“, dass der Klient Berührung braucht. Falls der Therapeut sich über das bedürftige innere Kind in ihm selbst - dass nach Aufmerksamkeit und Berührung verlangt- nicht klar ist, könnte seine sogenannte Intuition eher dem Therapeuten und nicht notwendigerweise dem Klienten dienlich sein.

In dieser Sitzung auf jeden Fall habe ich, basierend auf meine Lebenserfahrung und der Arbeit, die ich bereits in meiner Beziehung zu meiner eigenen Mutter geleistet hatte, eine „blitzartige Eingebung“, die sich wie reine Intuition anfühlte. Mein Gedanke war: Wenn die Mutter ständig so beschäftigt ist, dass sie ihn vielleicht niemals auf den Arm nehmen wird; kann er sich eventuell noch nicht einmal vorstellen, dass dies überhaupt jemals passieren könnte.

### **Groll und Vergebung**

Etwas, dass mir in allen Prozessen sehr klar geworden ist, die ich sowohl mit meinen Klienten als auch mit mir selbst erlebt habe, ist, dass wir selbst zu einem Ort der Vergebung in uns selber zurückkehren müssen, um eine Beziehung zu heilen. Wir müssen erkennen, dass die Vergangenheit ist, was sie ist, nämlich die Vergangenheit und zwar ohne Urteile über sie zu haben. Wir können weiterhin darauf warten, dass unsere Eltern sich verändern, was nicht sehr wahrscheinlich ist. Wenn wir weiterhin auf diese Veränderung hoffen und an unserem Groll festhalten, sind wir diejenigen, die diese Bürde tragen.

Grollgefühle verändern die Art, wie wir die Welt betrachten. Sie beeinträchtigt, wie wir uns verhalten und wer wir sind. Groll verändert unser Herz und unseren Geist. Das ist der Grund, warum wir diesen Groll nicht nur in der Beziehung haben, in der wir verletzt wurden. Wir tragen diese Gefühle in jede andere Beziehung hinein, unser ganzes Leben hindurch.

### **Wenn wir Menschen, die uns verletzt haben erlauben, dass wir in der Rolle des Grollenden gefangen bleiben, sind sie immer noch die Gewinner.**

Vergabung ist ein Geschenk an uns selbst. Es ist die Kraft, die uns von den Ketten des Hasses und des Grolls befreit. Groll könnte uns sehr leicht für immer in der Vergangenheit gefangen halten.

Deswegen frage ich Mark: „*Wenn du deine Mutter und ihre Lebenssituation betrachtest oder an sie denkst, wie ist diese für sie? Kannst du es mir beschreiben?*“

### **II.a. Flexibilität**

Als Mark beginnt, seine Mutter in ihrer Schürze in der Küche zu beschreiben, wiederholend wie müde und beschäftigt sie ist, folge ich einfach dieser Spur. Ich hatte noch keine Idee, wohin meine Intervention uns führen würde.

### **II.1. Den Klienten mit Namen ansprechen**

Während ich mir vorstelle, wie es wäre, eine junge Mutter mit drei kleinen Kindern zu sein, sage ich ihm: „*Halte deinen Blick auf ihr Gesicht, Mark ...*“.

Ich rufe ihn bei seinem Namen, um sein bewusstes Ich und seine Persönlichkeit zu stärken, die in der Lage sind im Hier und Jetzt Entscheidungen zu treffen. Indem das bewusste Ich bekräftigt wird, erschaffen wir einen Kontext, in dem es möglich wird zu integrieren, was immer Integration braucht.

## **II.m. Fragen, was die Person im Bild braucht**

Ich mache weiter wie folgt: „ ... während du dich an sie erinnerst und sie jetzt betrachtest, kannst du mir sagen, was sie in dieser Lebensphase, in der sie so jung ist und bereits drei Kinder zu versorgen hat, am meisten gebraucht hätte? **Anders ausgedrückt, was genau vermisst sie in ihrem Leben bzw. wovon erhält sie nicht genug?**“

Das, was ich mit meiner eigenen Mutter gelernt habe, vor allem als sie älter wurde, war, dass ich ihr zuerst die Art von Aufmerksamkeit schenkte, die sie brauchte, bevor ich nach dem fragte, was ich brauchte. Die Zeit, die wir dann zusammen verbrachten gestaltete sich viel vergnüglicher. Hätte ich versucht, **mich** an die erste Stelle zu setzen, wäre sie wesentlich weniger entspannt und glücklich und irgendwie wäre mein Besuch bei ihr verdorben gewesen.

Hätte ich „selbstbezogen“ gehandelt, würde mein Besuch weder mein inneres Kind noch das meiner Mutter nähren. Das Empfinden davon, dass unser inneres Kind genährt wird, ist das, was uns das Gefühl von einer guten Beziehung haben lässt. Dies ist das Empfinden von Zusammengehörigkeit und energetischer Verbundenheit, das uns Nähe fühlen lässt.

Nachdem ich ihr zuerst das gab, was sie brauchte, was nicht mehr war als dass ich ihr eine Weile zuhörte, konnten wir beide glücklich sein und die Atmosphäre wurde warm und intim.

Um Mark dabei zu unterstützen, seine Mutter als menschliches Wesen mit Bedürfnissen wahrzunehmen, was essentiell ist, damit Vergebung stattfinden kann, frage ich: „*was genau vermisst sie in ihrem Leben, bzw. wovon erhält sie nicht genug?*“

Marks prompte Antwort: „*Sie braucht Aufmerksamkeit, Ermutigung und Liebe.*“

Die Fähigkeit, die Bedürfnisse anderer Menschen wahrzunehmen, ist ein wesentlicher Schritt, um aus unserer eigenen Bedürftigkeit, unseren Schuldgefühlen und unserem Gefühl, ein Opfer von Lebensumständen zu sein, herauszutreten.

Ich fordere ihn dann auf, seiner Mutter in dem Bild seiner Vergangenheit, einfach ganz frei das zu geben, was sie genau dort gebraucht hätte und das von der Position im Hier und Jetzt als erwachsener Mann zu tun.

Mein Argument war, dass das, was für mich und meine Mutter wirkungsvoll war, auch für ihn und seine Mutter funktionieren könnte.

## **II.n. Geben, was gebraucht wird, Geben und Empfangen sind eins**

Darum schlage ich Mark folgenden Satz vor: „*Mama, ich gebe dir heute genau die Aufmerksamkeit, Ermutigung und Liebe, nach der du dich immer gesehnt hast und die du in der damaligen Zeit so sehr gebraucht hättest.*“

Ich wollte, dass er darauf achtet, ob sich im Gesicht der Mutter bei diesen Worten etwas verändert und ob er in seinem inneren Film sehen kann, wie sie schliesslich das Ersehnte empfängt. Ich erwartete hier eine Veränderung, da ich selbst immer sehr überrascht über den glücklichen und entspannten Ausdruck und die gute Laune meiner Mutter war, wenn sie fühlte, dass ich mir wirklich etwas aus ihr machte.

## **Das Wunder**

Ich erwartete von Mark, dass er den vorgeschlagenen Satz einfach wiederholt. Als er anfängt zu schluchzen und mir erzählt, dass seine Mutter die Ermutigung nicht von ihm empfangen möchte, dass er sich schuldig fühlt, ihr niemals genug geben zu können und dass sie die Aufmerksamkeit eigentlich von seinem Vater braucht, bin ich ratlos und weiss nicht weiter.

In diesem Augenblick wird die traurige, sich ständig wiederholende Geschichte so vieler Menschen, auch meine eigene und die meiner Kinder, die mehr oder weniger vage ihren Eltern gegenüber eine Art Schuldgefühl erfahren haben, greifbar. In jedem Familiensystem sind all ihre Mitglieder eng miteinander verbunden. Sie möchten, dass der/die andere glücklich ist und spüren eine gewisse Verantwortung füreinander. Obwohl Kinder es nicht sind, fühlen sie sich doch für das Glück ihrer Eltern verantwortlich. Als Kinder ahnen wir

aber auch, dass wir manchmal das Ersehnte nicht geben können, weil wir zu jung dafür sind. Dieses alte Gefühl von Schuld tragen wir dann in unser Erwachsenenleben. Dieses Gefühl von Schuld wurde in mir berührt und gab mir einen Moment lang das Gefühl als wäre ich gelähmt.

Gott sei Dank – geschah in diesem Augenblick, an dem ich nicht weiterwusste, ein Wunder. Ganz von selbst hatte Mark ein Bild, in dem sich die Küchentür öffnete, der Vater hereintrat und seine Mutter umarmte. Das Beste, was geschehen konnte. Wie so viele Male davor erfuhr ich, dass ich meiner göttlichen Führung vertrauen konnte.

### **Der göttlichen Führung vertrauen**

Vor 23 Jahren als ich anfing als Therapeutin zu arbeiten, hatte ich noch sehr wenig Erfahrung. Mitten in einer Sitzung begann ich mich ziemlich hilflos zu fühlen. Plötzlich erinnerte ich mich an etwas, was Jesus – irgendwo in der Bibel – sagte: „Wenn zwei oder mehr Leute sich in meinem Namen versammeln, dann bin ich unter ihnen.“ Mir war als würde ich direkt mit Gott sprechen, in der Bitte er möge sein Versprechen halten. „Du hast dies Versprechen gegeben, nun bitte ich Dich hier zu sein, denn ich brauche Dich.“

Innerhalb einiger Sekunden strömte meine innere Weisheit in mich zurück. Ich wußte, wie ich weiter vorgehen wollte. Seit diesem Tage habe ich mich an die Tatsache gewöhnt, dass ich um Hilfe bitten kann und ich bin überzeugt, dass eine göttliche Kraft immer mit mir zusammen arbeitet.

### **II.n. Geben, was gebraucht wird; Geben und Empfangen sind eins**

Aus dem, was in Marks Sitzung geschah, lernte ich, dass es notwendig sein könnte, sich den Klienten vorstellen zu lassen, wie die geeignete Person, in diesem Fall der Vater, im Bild erscheint und **ihn** der Mutter das geben zu lassen, was sie von ihm brauchte. Durch andere Sitzungen, in denen ich in ähnlicher Weise vorging, lernte ich, dass dies der Augenblick ist, in der die Wandlung geschieht und Heilung stattfindet.

Sehr oft wird diese Veränderung bereits dann stattfinden, wenn der Klient selbst der Person, in diesem Fall der Mutter, das gibt, was sie braucht und wenn er sieht, was dies in Bezug auf ihren Gesichtsausdruck, ihre Körperstellung und ihre innere Haltung bewirkt. In diesem Moment wird deutlich, wie Geben und Empfangen eins sind. Der Klient erfährt in dem Augenblick des Gebens Erleichterung und Entspannung, denn er erhält, was er selbst gibt.

### **II.k. Nach Veränderungen fragen, dem Geschehen folgen**

Deshalb frage ich, nachdem Mark sagte: „*Die Küchentür geht auf. Mein Vater umarmt meine Mutter...*“ „*Sieh ihr Gesicht an. Verändert sich etwas?*“

Als Mark mir erzählt, dass die Mutter lächelt und sich entspannt, lasse ich mich nochmals von dem Kontakt zu meiner eigenen Mutter inspirieren und frage: „*Was passiert mit dem kleinen Mark? Was bewirkt das bei ihm?*“

Nun scheint alles wie von selbst zu laufen. Während er berichtet, wie seine Mutter ihn auf den Arm nimmt, fängt er intensiv aber auf einer sehr ruhigen Weise an zu weinen, wobei er verbunden und sanft atmet.

### **II.h.i. Die Antwort in der 3. Person als Rückmeldung wiederholen**

Trotz all der vorhandenen Emotionen, wiederhole ich den Satz für ihn in der 3. Person: „*Sie hebt das kleine Kind hoch und umarmt es. Wie ist der Ausdruck von dem kleinen Mark?*“ Ich möchte, dass er in der Rolle des Beobachters bleibt.

Wenn er mir erzählt, dass der kleine Mark lächelt und glücklich aussieht, beobachte ich, wie Mark selbst sich entspannt und seine Emotionen nachlassen.

## **II.q. Ist alles rund?**

In dem Augenblick, in dem Mark sich entspannt, sehe ich, dass Integration stattfindet. Unerfahrene Therapeuten meinen an diesem Punkt oft, dass die Sitzung beendet ist, was dazu führt, dass die Möglichkeit einer mehr umfassenden Integration verloren geht. Wir müssen wie in einem Kreis zum Anfang der Sitzung zurück gehen, um diesen zu schließen und das gewählte Thema abrunden.

## **II.o. Der Klient stellt sich vor, wie anders sich sein Leben entwickelt hätte**

Als Mark ruhiger wird, fange ich an, darüber nachzudenken, wie anders sein Leben verlaufen wäre, wenn seine Mutter glücklich und entspannt gewesen wäre.

Dieser Intuition vertrauend und folgend frage ich: *„Jetzt möchte ich, dass du dir vorstellst, wie anders das Leben von dem kleinen Mark verlaufen wäre, nachdem, was da gerade eben geschehen ist!“* Für mich sah es so aus, als würde Mark einen sehr schnellen Film anschauen. Unterschiedliche Emotionen wurden auf seinem Gesicht sichtbar. Seine Augen bewegten sich schnell und er schwitzte.

Danach erzählte er, wie dieser Gedanke (Glaubenssatz), dass seine Mutter keine Aufmerksamkeit für ihn hat, einen großen Einfluss auf unterschiedliche Bereiche seines Lebens hatte. Er hatte ein echtes Empfinden dafür, wie anders sich bestimmte Lebensabschnitte gestaltet hätten, wenn er sich von seiner Mutter geliebt und gesehen gefühlt hätte. Er fühlt, dass sich auf einer tiefen Ebene etwas verändert hat. Ich frage: *„Kannst du dir vorstellen, wie das, was eben passiert ist, dein Leben heute verändern kann?“* Und Mark antwortet: *„Ich fühle mich, als hätte ich bekommen, was ich mir wünschte. Ich fühle mich weniger bedürftig.“*

## **II.p. Future Pacing = In die Zukunft schreiten**

Ich mache dann etwas, was in NLP „Future Pacing“ genannt wird. Diese Methode ist dazu gedacht, zu überprüfen, ob das, was in der Sitzung heute geschehen ist, auch in der Zukunft wirken und funktionieren wird.

Ich fordere Mark auf: *„Jetzt stell dir mit deinem geistigen Auge vor, wie du morgen von der Arbeit nach Hause kommst und deine Frau mit einer Umarmung begrüßt.“*

Mark strahlt und sagt mir, dass er sie hochhebt. Sein Lachen und die Leichtigkeit, mit der er in der Lage ist, sich diese, nun sehr behagliche Situation vorzustellen, sagen mir, dass die Integration sehr wahrscheinlich auch in der Zukunft halten wird.

Es zeigt mir, dass er bereits dort ist, im geheilten Raum.

## **Das Ergebnis**

In der nächsten Sitzung erzählt Mark, dass sowohl in der Beziehung zu seiner Frau, als auch zu seinen Kindern, eine starke Wandlung stattgefunden hat. Er spürt, dass er die Erwartung von „Unaufmerksamkeit“ losgelassen hat. Diese Veränderung seiner inneren Haltung verhindert, dass die Situationen, die ihn so unglücklich machten, nicht wieder entstehen. Ganz im Gegenteil, sind ganz andere und wünschenswertere Ergebnisse in der Beziehung die Folge. Er spürt, dass er nicht mehr um Aufmerksamkeit „betteln“ muss und dass ihm die gewünschte Aufmerksamkeit freier entgegengebracht wird.

Ich bin Mark immer noch sehr dankbar dafür, dass er es mir ermöglicht hat, einige der grundlegenden Prinzipien über die Heilung von Beziehungen auf Seelenebene, entdecken zu dürfen. Diese Sitzung half mir auch, einen anderen Part von alten, sehr subtilen Schuldgefühlen, die ich selber noch immer in mir trug, zu heilen.



## **HEILUNG DER VERGANGENHEIT AUF SEELENEBENE**

Zu Beginn dieses Aufsatzes benutzte ich die Worte „Heilung der Vergangenheit auf Seelenebene“. Unsere ursprünglich liebende Zuneigung wiederzuentdecken ist genau das, was dies bedeutet.

### **Vergebung**

Wenn wir unseren Geist darauf ausrichten, dann können wir wirklich vergeben. Das bedeutet, dass wir unsere Vergangenheit als die sehen, die sie war, während wir unsere Urteile darüber loslassen.

Vergebung kann spontan geschehen, ist in der Hauptsache jedoch eine bewusste Entscheidung. Sie ist ein Schritt, den wir gehen müssen, um uns selbst von der Last aus Schuld, Kummer und Ärger zu befreien.

### **Geben und Empfangen sind eins**

In diesem Fall gab Mark seiner Mutter, dass was sie in dieser bestimmten Lebenssituation gebraucht hat. Da Geben und Empfangen eins sind, empfing er für sich selbst augenblicklich, was er seiner Mutter gab. Wir könnten es auch so ausdrücken: sein inneres Kind empfing es.

Seiner Mutter das anzubieten, was sie zu diesem Zeitpunkt brauchte ist das Gleiche, wie ihr zu vergeben. Dieses Geben und Empfangen löste Marks Integrationsprozess aus. Dieser bewirkte, dass sein Groll und sein altes Gedankenmuster, das besagt, dass er nicht genug Aufmerksamkeit erhält, von ihm abfielen, was er auch auf einer tiefen Ebene spüren konnte.

### **Parallelen**

In dieser Sitzung gibt es einige interessante Parallelen zu beobachten.

In dem Augenblick, in dem Mark den Schritt macht, seiner Mutter das zu geben, was sie brauchte, fühlt er sich selbst weniger bedürftig, weil er auch ihre Aufmerksamkeit und Liebe erhält. Das befähigt ihn wiederum dazu, seiner Frau das zu geben, wonach sie sich sehnt. Dies war genau das gleiche, was seine Mutter brauchte: Aufmerksamkeit und Liebe.

Wenn er das tut, dann handelt er genau in der Weise, wie sein Vater in seinem inneren Bild. Seine Vergangenheit und die Gegenwart schließen sich zu einem vollkommenen Kreis.

### **Das innere Kind heilen**

In meiner heutigen Arbeit fordere ich den Klienten meistens auf, nachdem er den ersten Schritt getan hat, dem Elternteil zu geben, was dieser brauchte, auf das Kind zu schauen, sein inneres Kind, und dann so nah an das Kind zu treten, wie nötig, um es zu berühren und selber zu halten; es wirklich in den Arm zu nehmen und mit ihm zu kuscheln. Das bewirkt eine ähnliche Art von Erleichterung wie wir in der obigen Sitzung gesehen haben.

Oft bitte ich den Klienten sich vorzustellen, wie er dem Kind alles, was es gerne hören möchte oder zu hören braucht, ins Ohr flüstert. Ich schlage dem Klienten sogar vor, tatsächlich zu flüstern und zwar so, dass ich nicht verstehen kann, was gesagt wird. Mit einem bedürftigen Kind zu flüstern ist das, was Mütter natürlicherweise tun, wodurch der Klient sich seinem inneren Kind gegenüber selbst wie eine Mutter fühlt. Dies ist eine sehr intime Erfahrung für den Klienten. Wenn der Klient gewillt und in der Lage ist dies zu tun, ereignet sich ein erstaunlich heilsamer Kontakt mit dem inneren Kind.

### **Die Länge der Sitzung**

Dieser vollständige Prozess kann mehr als nur eine Sitzung in Anspruch nehmen. Die Dauer ist für mich von keinem Interesse. Heilung ist es wert, dass man sich alle Zeit nimmt, die dafür nötig ist. Für mich ist es ein wundervolles Geschenk, in dem Augenblick dabei sein zu

dürfen, wenn Heilung geschieht und wenn Menschen den Schritt zu vollkommener Verantwortung für ihre Gefühle und ihr Leben tun.

## **V. SCHLUSSWORT**

Oberflächlich besehen, geht es in dieser Arbeit um unsere Beziehung zu anderen Menschen; das ist was der Klient als das Problem darstellt. In den meisten Fällen wird dabei die Beziehung mit dem inneren Kind und einem selbst vertieft.

Die Parallelen zwischen Mark & seiner Frau und Vater & Mutter, zeigt, wie tief die Verbindung zwischen Menschen tatsächlich ist. Es ist, als würde einer der vielen Lebenskreise geschlossen werden.

Außerdem gibt diese Arbeit uns – den Therapeuten – eine zusätzliche Möglichkeit, unsere Beziehung zu uns selbst zu vertiefen, da wir diese Arbeit nicht tun können, ohne tief davon berührt zu werden. Wir müssen mit unserem Herzen dabei sein.

**Das innere Kind ist wie eine Tür zu unserem Innersten, unserem ursprünglichen Selbst:  
Es ist unser seelischer Fingerabdruck.  
Jemanden dabei unterstützen zu können, diese Tür zu öffnen, ist ein wahrer Segen,  
ein Segen sowohl für unsere Klienten als auch für uns selbst.**

Vortrag, gehalten auf dem ersten Kongress für Atemarbeit in Spanien: „Respirar para La Paz“  
Barcelona 2. November 2000

## **Literaturverzeichnis**

Nicht nur Literatur, sondern auch viele Jahre Lebens- und Arbeitserfahrung haben mich inspiriert meine Arbeit immer weiter zu entwickeln. Um doch einige spezielle Bücher zu nennen, folgt hier ein kleiner Auszug.

John Grinder & Richard Bandler	Trance-Formations Reframing Frogs into Princes
Richard Bandler	Bitte, verändern sie sich ... jetzt
Hal & Sidra Stone	Embracing our Selves
Hal & Sidra Stone	Embracing Each Other
Hal & Sidra Stone	Partnering
Phillip McGraw	Life Strategies

