

„Was spürst Du, wenn Du über Dein Gefühl nachdenkst?“ - Reimprinting mit der Interferenz 2

Rainer Wawrzik

Kennen Sie die großartige Virginia Satir? Sie gilt als „Erfinderin“ der Familientherapie. Anstatt mit einer Person zu arbeiten, arbeite sie mit der ganzen Familie. Es wird auch kolportiert, dass sie bei problematischem Verhalten oft zwei wichtige Fragen stellte. Erstens: „Wie fühlen Sie sich, wenn Sie das tun?“ Nachdem sie die Information erhalten hatte, stellte sie die zweite Frage: „Wie fühlen Sie sich, wenn sie über dieses Gefühl nachdenken?“

Ich möchte Ihnen hier eine Variante eines Einstieges in ein Re-Imprinting nach Robert Dilts zeigen, welche diese zweite Frage von Virginia Satir nutzt. Dieses Verfahren hat sich bei meiner Arbeit als Executive Coach nach und nach herauskristallisiert und sie verwendet das führende Organisationsprinzip des Geistes, den dreidimensionalen Raum¹!

Normalerweise beginnt man ein Re-Imprinting mit einem Ziel, das man in der Zukunft erreichen möchte². Der Klient entwickelt dabei oft schlechte Gefühle, die ihn daran hindern, dieses Ziel zu erreichen. Die körperliche Manifestation dieses schlechten Gefühls ist die Interferenz³, der wir dann bis zur Prägungssituation folgen. Bei bekanntem problematischem Verhalten ist es aus meiner Sicht jedoch gar nicht nötig, über den Umweg der Zielbestimmung das schlechte Gefühl zu produzieren. Schließlich ist der Klient ja Profi in der Fähigkeit, dieses problematische Verhalten immer und immer wieder zu herzustellen. Warum nicht mit dieser Exzellenz arbeiten?

Eine junge Frau, ich nenne sie hier einfach Susanne, hatte sich an mich gewandt. Wir vereinbarten einen Termin und trafen uns in der Nähe von Tauberbischofsheim. Das Wetter zeigte sich von der besten Seite und nichts konnte uns stören, denn an diesem Ort gab es schlicht kein Netz für unsere Mobiltelefone.

Ich frage Susanne, was denn nun ihr Thema sei und sie meinte "Ich bin ein wenig sensibel!" Ich hakte nach und es stellte sich heraus, dass sie „sehr nah am Wasser gebaut“ war. Sie fing bei kleinsten Anlässen an zu weinen. Immer dann, wenn sie sich, wie wir herausgearbeitet haben, ungerecht unter Druck gesetzt fühlte, flossen die Tränen. Ich fragte sie, ob dieses „Heulen“, wie sie es nannte, spontan und unwillkürlich passiert. Sie bestätigte es und fügte hinzu:

„Das zeigt eine Schwäche von mir, die mir peinlich ist. Irgendwas stimmt hier mit meinem Selbstwert nicht!“

Ich bat Susanne, sich eine typische Situation vorzustellen, in der ihr bisher die Tränen gekommen sind. Sie wählte eine Situation, in der sie einen Brief mit für sie hoch emotionalen Inhalt erhalten hatte, und ihr kamen bereits die Tränen, bevor ich sie überhaupt anleiten

¹(Lucas Derks, Soziales Panorama / www.somsp.com<<http://www.somsp.com>>)

² Dilts, Robert B. : (2006) Die Veränderung von Glaubenssystemen. Junfermann Verlag, Paderborn

³ Schweizer, Adrian: (2018) Boykott im limbischen System: Praxis der Kommunikation. 6/2018, S. 18; Schweizer, Adrian: (2019) Sie sind gefeuert!: Praxis der Kommunikation. 3/2019, S. 14

konnte, sich in diese Situation hinein zu assoziieren. Es zog sie „wie von selbst“ hinein und die Tränen kugelten wie Glitzerperlen über ihre Wangen.

„Wo im Körper spürst Du das Gefühl am stärksten?“

„Es ist ein harter, eckiger Eisklumpen im Bauch, dunkel und kalt. Er drückt nach oben gegen das Herz!“

Auf einer Gefühlsskala von -10 bis +10 lokalisierte Susanne diese Interferenz bei schmerzhaften -8.

Ich meinte: "Okay Susanne, auch wenn diese Heulen spontan und unwillkürlich passiert, so bist du es doch, die heulen tun - stimmts?"

Susanne: "Hmmm, ja das stimmt."

"Das bedeutet ja, so oft, wie Du das tust, dass Du absolute Expertin im Spontan-heulen bist, richtig?"

„Richtig!"

"Wenn Du das also immer wieder tust, dann gibt es doch eine Funktion in Deinem Geist, die perfekt in der Lage ist, aufzupassen, wann jemand die Susanne unter "Druck" setzt um dann das Heul-Programm durchzuführen. Diese Funktion startet ganz spontan und unterliegt nicht Deinem bewussten Willen. Einverstanden?"

Susanne dachte darüber nach.

„Einverstanden!"

"Also Susanne, wenn es da diese Heul-Funktion in Deinem Geist gibt, und diese Funktion würde durch irgend ein Getränk repräsentiert, welches Getränk wäre es dann?"

Susanne verstand nicht was ich gefragt habe und ich erklärte es noch einmal: „Wenn es etwa ein Getränk geben würde, das diesen Auslöser des Heulens darstellen würde, was wäre es dann? Ein Bier, ein Glas Wein, eine Coke, ein Holundersirup?“

Susanne begriff nun, was ich wollte und sagte:

„Ein Schweppes Bitter Lemon!“

„Sehr gut! Ich möchte dich noch einmal bitten, in die Situation von vorhin hinein zu assoziieren, wo Du diesen Brief liest und dieser Eisklumpen in deinem Bauch plötzlich präsent wird. Schließe idealerweise dazu die Augen und denke an das Fläschchen Bitter-Lemon! Wo im Raum um dich herum wäre dieses Schweppes platziert, das Bitter-Lemon, welches das Heulen steuert? Steht es eher vor dir, eher hinter dir, eher links, eher rechts?“

Susanne verortete das Fläschchen direkt vor sich, etwa 50 cm entfernt. Ich fragte:

"Wenn das Bitter-Lemon Augen hätte, wo schauen diese Augen hin?"

Die Augen starrten Susanne direkt an und das hellgrüne Fläschchen war ungefähr einen halben Meter kleiner als sie. Es lugte nach oben zu ihr.

Ich fragte Susanne nun, wie es sich denn für sie anfühlt, wenn das Fläschchen sie von unten her anguckt?

Sie fühlte sich schlecht und dieses Gefühl war in der Magengegend positioniert, massiv und kratzend. Es pulsierte von innen nach außen, ihr Mund wurde ganz trocken und sie spürte einen Druck. "Es erdrückt mich!"

Wir hatten die „Interferenz 2“ gefunden.

Ich fragte Susanne nun, ob sie das Gefühl und das was sie dabei spürt nicht kennen würde. Ich würde vermuten, dass dieses Gefühl sie schon eine ganze Weile ihres Lebens begleitet. Susanne sah mich mit großen Augen an und bestätigte es.

Wir gingen nun auf die Timeline und suchten die Prägungssituation. Diese fanden wir in der dritten Klasse Ihrer Schulzeit. Eine Freundin quälte sie und sagte Sachen, welche so massiv waren, dass sie losheulte. Sie wollte nichts anderes als Ruhe haben und wir stärkten die kleine Susi vor der Situation, als alles noch gut war, mit Ressourcen, die sie so „stählten“, dass die Anschuldigungen sie nicht mehr berührten konnten.

Nachdem sie derart gestärkt die Timeline bis zur Gegenwart hochgegangen war, assoziierte sie noch einmal in die Problemsituation mit dem aufwühlenden Brief. Sie blieb entspannt, unbeeindruckt und die Augen blieben trocken.

Wir testeten anschließend noch verschiedene fiktive Situationen, in denen sie sicher war, dass sie losheulen würde, aber nichts geschah. Auch auf meine ausdrückliche Aufforderung hin, nun endlich loszuheulen, konnte Susanne keine Tränen generieren!

Was haben wir schematisch gemacht?

1. Der Coachee assoziiert in den Problemzustand
2. Das problematische Verhalten wird als Funktionalität des Geistes "gerahmt" und mit einer metaphorischen Gestalt (Symbol) verknüpft.
3. Die metaphorische Gestalt wird im sozialen Panorama positioniert
4. Das (Beziehungs-)Gefühl gegenüber der metaphorischen Gestalt wird analysiert.
5. Mit diesem Gefühl geht es dann für ein Re-Imprinting oder eine epigenetische Restrukturierung auf der Timeline in die Vergangenheit. Die Prägungssituation wird mittels passender Ressourcen umgeprägt.

Die Frage von Virginia Satir wurde so im sozialen Panorama von Lucas Derks räumlich manifestiert. Die körperliche Antwort wurde ebenfalls als Interferenz, hier „Interferenz 2“ genannt, genutzt und bis zur Prägung verfolgt und dort umgeprägt.

Was wohl Lucas und Virginia dazu sagen würden?