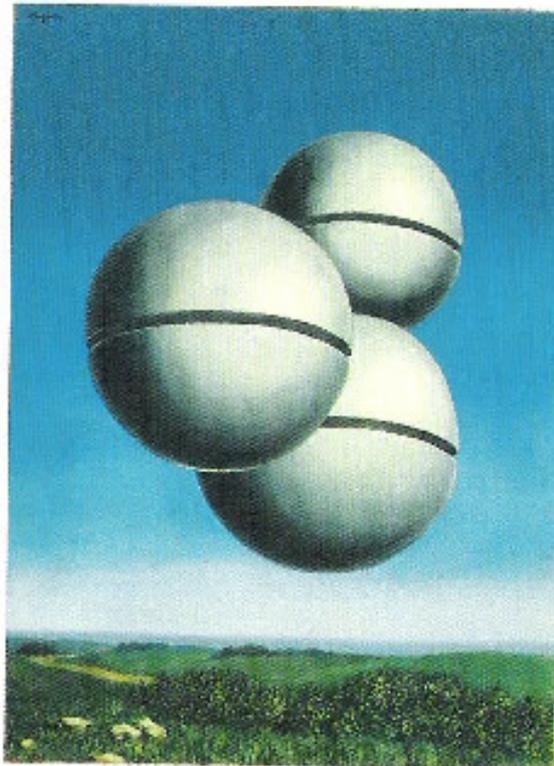


Isabel Ribeiro Sanches von Horn
Frühlingstr. 59
45133 Essen
Tel: 0201/413698
Email Adresse: isabelvhorn@arcor.de

Fremd sein... sich fremd fühlen

Ein NLP-Format mit Einbeziehung des sozialen Panoramas



René Magritte, *Soleil des Bourgeois*, 1921
Öl auf Leinwand, 79,7 x 54,2 cm
Solomon R. Guggenheim Foundation
Peggy Guggenheim Collection, 1976
© VG Bild-Kunst, Bonn 2005

Masterarbeit
NLP Ausbildungsinstitut Kassel 2006

Visions of darkness

I'd like to touch your face
but you're made of dreams
and the lost chances of existing
grow dark in the evening paper
screamed on the streets
after dusk has fallen
on the pavement rounded by columns
of recorded passers-by
vanishing in the greyish sky

von Anderen:

Wo immer ich bin, egal an welchem Ort
der Erde, verberge ich vor den Menschen
die Überzeugung,
dass ich nicht von hier bin.
Als wäre ich gesandt, um so viel Farbe,
Geschmack, Klang und Geruch
wie möglich in mich aufzusaugen,
um alles zu erfahren,
was den Menschen zuteil geworden ist,
und alles Erlebte
in ein Zauberregister zu verwandeln
und es dorthin zu bringen
woher ich gekommen bin.

Czeslaw Miloz

M., R. und A. einen besonderen Dank
Harald für die Öffnung vieler Fenster
Und an allen die mit mir diesen Weg gegangen sind...tausendmal Dank...
Mil vezes obrigada!!!

Inhalt

1. California dreaming... Einleitung
2. Fremd sein : in der Welt und in sich...in die Tiefe tauchen
3. Tools und Techniken... auf Wellen reiten
4. „Fremd sein – sich fremd fühlen“... ein Modell erstellen
5. Beispiele für die Anwendung... die Vielfalt der Bilder
6. Nachüberlegungen... Träume in der Nacht
7. Literaturverzeichnis... Inspirationsquellen

1. California Dreaming – Einleitung

„California dreaming/on such a winter's day“, „the Mamas and the Papas“

Im Jahre 1999 besuchte ich meine Schwester in Santa Cruz , Kalifornien. Es war Herbst, das Wetter herrlich, ich hatte viel Zeit und tauchte in die Stadt förmlich ein. Statt den Greyhound bus zu nehmen und mich auf den Weg zu machen, um California zu erkunden, verbrachte ich die meisten Tage bei Spaziergängen an der Küste und in einer Buchhandlung „Santa Cruz Bookstore“. Ich lernte dabei Leute kennen, hörte Straßenmusik, lauschte das wunderbare „spanische“ Lachen der Latinokinder, tauchte ab und zu in die asiatische Welt von San Francisco und fühlte mich angenehm fremd und zu Hause.

Wenige Jahre später kam mir der Begriff NLP über den Weg und weckte meine Neugierde. Bandler? Grinder? Nie davon gehört. Virginia Satir, Chomsky, Fritz Perls, Pavlov waren für mich ein Begriff, aber Erickson, Maturana... Korzibsky?... Step by step ... so wie die Tänzer am Samstagabend in Santa Cruz... öffnete sich die Welt des NLP's und ich war fasziniert. Zurück nach Santa Cruz, wo alles angefangen ist. Alles Zufall?

Nach dem Practitioner hatte ich das Gefühl viel Praxis erwerben zu müssen und dachte: „Ist NLP nicht etwa zu amerikanisch, dieses „Wow“-Erlebnis der Westküste?“, obwohl ich die Arbeit von Robert Dilts, das Metamodell und besonders das Miltonmodell mehr und mehr schätzen lernte. Die Einbeziehung des Systemischen im NLP und einige neue Formate der Master-Coach Ausbildung motivierten mich, einige Inhalte weiter zu vertiefen. Ich lauschte fasziniert die Ausführungen von Klaus Grochowiak, obwohl ich mit der Schwere und das „Kathartische“ der Familienaufstellung mich nicht so recht anfreunden konnte. Entweder war es eine Nummer zu groß für mich oder es war eine Neuinszenierung der griechischen Tragödie auf deutscher Art. Mit den „Wordings“ konnte ich mich gefühlsmäßig wenig identifizieren. Jedoch war ich zutiefst berührt von den Erlebnissen der Stellvertreter. Trotzdem fehlte mir die Leichtigkeit des Seins des NLP's, das *california dreaming* und das Kunstvolle der griechischen Tragödie.

Mit dem sozialen Panorama von Lucas Dercks kam die Leichtigkeit und einer mir vertrauteren Welt zurück. Es gab kein deus-ex-machina als Regisseur, keine Sippen, keine Rechte der Altvorderen und ich konnte den Raum, als Verortung des Sozialen gut nachvollziehen. Und dass man den Älteren auch Ressourcen zuschicken kann, fand ich super! Ich danke ja ständig bei meinen Kindern auf.

Dieses Format mit der Einbeziehung des Sozialen schien in meine geplante Masterarbeit wunderbar zu passen.

Nicht dass ich grundsätzlich der Meinung bin, dass Fremdsein etwas Negatives ist, wir leben alle in unseren „Parallelgesellschaften“ und brauchen immer einen Ort der Sicherheit, des Aufgehobenseins, um in die Außenwelt zu gehen. Ich kenne hier und in anderen Ländern viele Menschen, Familien und Gruppen, die ihre soziale Identität in einer fremden Umgebung erfolgreich und ohne große Traumata erhalten und mit Neuem bereichert haben. So ist es immer gewesen, seit Menschen ihren Heimatort verlassen, um die Welt zu erschließen und so wird es bleiben in einer Welt der Globalisierung, die trotz nostalgischen Stimmen aus einer romantisierten Vergangenheit nicht mehr aufzuhalten ist. Und es ist gut so, denn die Welt wird dadurch bunter und die Biographien interessanter.

Migration ist kein Makel und keine Krankheit, die therapiert werden müsste. Jedoch kann „fremd sein...sich fremd fühlen“ Leid verursachen und genau um dies zu vermeiden, ist diese Arbeit entstanden.

Denn:

People are strange when you're a stranger/faces look ugly when you're alone/women are wicked when you're unwanted/streets are uneven when you're down...

Jim Morrison (The Doors)

2. Fremd sein – in der Welt und in sich...in die Tiefe tauchen

Wenn ich sterbe, werde ich zurückkommen, um die Momente zu erleben, die ich am Meer nicht verbrachte (Sophia de Mello Breyner Andresen, portugiesische Dichterin)

Wie kam ich überhaupt auf dieses Thema? Ich bin selbst eine Fremde (a foreigner, a stranger, an étrangère), obwohl das Wort in meiner Muttersprache, sowie in anderen romanischen Sprachen (auch im Englischen) zwischen fremd im Sinne von nicht einheimisch und von seltsam/merkwürdig sich begrifflich unterscheidet. Beides trifft meistens zu, man ist fremd, „fremdelt“ egal in welchem Alter, wird als anders angesehen, hat eine gewisse Narrenfreiheit bei den toleranzfördernden politisch Korrekten, gehört jedoch nie richtig dazu, hat nicht die Muttersprache, die Kinderlieder, die Wurzeln.

In meiner alltäglichen Arbeit habe ich mit Kindern und Jugendlichen sowie Familien zu tun, die eine Heimat in der Fremde behalten möchten und im Sinne von der Autopoeisis (Maturana) von der Umwelt berührt werden und mit ihr in Kontakt kommen. Ich bringe Jugendlichen und Erwachsenen meine Muttersprache und andere Fremdsprachen bei und bin tagtäglich mit Fragen zu Sitten, Bräuchen konfrontiert, die zu meinem Erstaunen manche Klischees nur verfestigen. Gleichzeitig stelle ich immer fest, wie wichtig es ist, dass man einen festen Kern hat, eine Heimat, ein Haus, ein Nest, zu dem man zurückkehren kann.

Nur: unsere Sicht der Welt sollte ganz schlicht als die eigene Landkarte erkannt werden und darüber hinaus den Blick auf andere Landkarten über den eigenen Tellerrand hinaus ermöglichen.

Ich habe immer versucht, mich mit Vorurteilen, Xenophobie auseinander zu setzen, egal ob sie von Einheimischen oder Fremden/Migranten kamen und kommen. Durch die Globalisierung gerät unsere vertraute Welt immer mehr ins Wanken und wir sitzen alle in einem Boot. Dies ist eine wunderbare Metapher, die zu meiner Heimatstadt Lissabon und das Meer wunderbar passt.

Mit der Zeit wurde mir klar, dass ich das Thema als NLP'ler aus individueller Sicht angehen sollte. Es ging nicht darum, Vorurteile, Rassismus, Xenophobie oder soziale Klassenvorurteile mit NLP Methoden zu bearbeiten, sondern eigene Gefühle von „fremd sein –sich fremd fühlen“ anzugehen, d. h. Glaubenssätze bezüglich der Identität, der Ursachen (Schmerzen durch Migrationserlebnisse z. B.) oder Bedeutung (wenn ich bei fremden Menschen etwas erzähle, hört mir keiner zu...) zu bearbeiten. Gewiss nicht all zu selten wird man dabei auf Fremdgefühle stoßen, die im System verwurzelt sind, egal ob es sich um Familie, Arbeitsplatz, Lernort Schule oder sogenannte Parallelgesellschaften, Religion, etc. handelt. Am Ende hat sich ein Format verdichtet, der immer wieder durch neu gewonnene Erkenntnisse modifiziert wurde.

Gedacht ist dieses Format für Probleme wie:

1. sich in Gesellschaft anderer Menschen fremd fühlen
2. in zwei Welten leben/Migration
3. in zwei Sprachen/Kulturen in der Familie leben
4. sich nirgendwo heimisch fühlen...und...und

Diese Gefühle müssen für die Betroffenen belastend sein und als Problem angesehen werden. Darüber hinaus muss ein konkretes Ziel im Visier sein.

3. Angewandte NLP Techniken und Konzepte – auf Wellen reiten

„Je länger man vor der Tür zögert, desto fremder wird man“ Franz Kafka

Mit der Zeit stellte ich, wie schon oben erwähnt fest, dass das Thema „Fremd sein –sich fremd fühlen“ ein sehr umfangreiches Unternehmen ist, das den Rahmen einer Masterarbeit und meiner Möglichkeiten bei weitem sprengt. Da die Arbeit mit Einrahmungen zu den Submodalitäten gehört und eine Einbeziehung des Raumes beinhaltet, schien mir die Idee des sozialen Panoramas nach Lucas Derks genau zu passen. Die Idee der Selbst-Verortung im Raum erwies sich als sehr überzeugend, ich beobachtete wie Menschen es öfters durch Gesten und Platzierungen tagtäglich darstellen und machte mir Gedanken, was dies für das Erlebnis einzelner Individuen bedeutet. Lucas erwähnt, dass Menschen nicht interagieren sondern repräsentieren. Dies ist genau was die von Korzibsky übernommene Metapher „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ und das Konzept der Autopoesis von Maturana (Lebewesen erzeugen sich selbst, indem sie die Bestandteile erzeugen, aus denen sie bestehen) bedeuten. Diese Tatsache trifft sowie auf die individuelle als auch auf die soziale „Realität“ zu, wir konstruieren im Laufe unseres Lebens unsere Gesamtidentität, indem wir auf den verschiedenen Stufen der Dilts Pyramide von unserer unmittelbaren und erinnerten Umwelt beeinflusst werden, unser Verhalten ändern, unsere Fähigkeiten erweitern (z.B. Kompetenzen durch Erlernen und Vertiefen von NLP Techniken!), neue Glaubenssätze je nach Kontext erwerben, so dass wir unsere Identität im Laufe des Lebens umformen und bereichern und hoffentlich zu einer spirituellen Ebene kommen, wo das Wesentliche im Menschen und in der Umwelt als Gleichwertig anerkannt werden.

Daher wirkt das bei Formaten des sozialen Panoramas eingesetzte Bild „der gesamten Menschheit um uns selbst herum“ durch ihren prä-verbalen Ansatz ungeheuer stark. Dies trifft besonders bei Menschen zu, die in mehreren Sprachen oder in einem fremden Raum mit der Tatsache leben müssen, dass sie nie oder bedingt den ganzen Reichtum einer anderen Sprache und ihrem Bezug zu einem anderen sozialen Panorama erfassen können. Die Welt der Bilder und der visuellen Repräsentationen ist, meiner Meinung nach, nach dem Kinästhetischen das Unmittelbarste was wir nach unserer Geburt erfahren. Das Auditive, wenn an der Sprache gebunden, erfordert eine größere Abstraktion und ist der Zugehörigkeit nicht so förderlich. Wir müssten alle Sprachen der Welt beherrschen, um ganz dazu zu gehören Nicht dass ich die universelle Sprache der Musik in Frage stelle, aber Bilder sind Jedem zugänglicher und konkreter.

Dies zum sozialen Panorama.

Als Wirkmittel und Techniken hatte ich vor folgende zu benutzen:

1. kinästhetische Anker als Begleitung im Prozess
2. visuelle Anker mit Hilfe des sozialen Panoramas etablieren und verschmelzen lassen
3. Teilemodell verwenden, um Verhalten, Glaubenssätze und Prägungen zu eruieren
4. Timeline als visuellen Anker und Strukturierung
5. Metaphern und Hypnotalk zur Anregung des Unbewussten.

Es verdichtete sich ein Format, dessen strukturbedingte Schritte eine gewisse Flexibilität erlauben sollten. Das Format sollte sich dem Klient anpassen und die ganze Kreativität, die im Rapport entsteht, einbeziehen. Falls Systemisches in Form von Fremdgefühlen auftauchen sollte, wäre der Rahmen gesprengt und nicht mehr Thema dieser Arbeit.

Schritte des „Fremdheitsformats“

A

- 1 - Rapport herstellen. Erfragen des Gefühls/Verhalten/Glaubenssatz
- 2 - Wohlgeformtes Ziel gemeinsam erarbeiten (z. B. Zugehörigkeit, Sicherheit, Verbundenheit, Anerkennung, etc.).
- 3 - Gefühl der Zugehörigkeit hervorrufen und kinästhetisch ankern, dabei das soziale Panorama und Submodalitäten im Kontext elizitieren.
- 4 – Separator.

B

- 1 - Mit dem Teil, der für Verhalten, Glaubenssatz...zuständig ist, Kontakt aufnehmen, VAKOG ermitteln und kinästhetisch ankern.
- 2 - Mit dem „Fremdheitsteil „ die Timeline zurück bis zu einer prägenden Situation in der Vergangenheit gehen und ein neues Panoramabild mit Submodalitäten erstellen. Dabei kritische Submodalitäten eruieren.
- 3 - Die Submodalitäten des Bildes ändern und sie denen des Zugehörigkeitsbildes angleichen, den Prozess mit Hypnotalk begleiten. Dabei Ressourcen in Form von Farben, Musik, Laute von dem Zugehörigkeits- zu dem Fremdheitsbild fließen lassen.
- 4 - Bilder ineinander verschmelzen lassen (Farben, Konturen, Klänge gehen ineinander über).
- 5 - weitere Fremdheitssituationen an der Timeline verändern – Bildershow bis in die Gegenwart
- 6 – Future pace

C.

Anregung des Unbewussten durch Fremdheits-/Zugehörigkeitsmetaphern

4. Fremd sein – sich fremd fühlen ... ein Format erstellen

„Immer wieder komme ich in eine fremde Stadt und bin fremd. Auch im Jenseits werde ich nur ein Zugereister oder Refugié sein“ Franz Werfel

Jetzt werde ich die einzelnen Schritten des Formats darstellen. Selbstverständlich handelt es sich nur um ein grobes Schema, das der im Rapport ermittelten Landkarte des Klienten weitestgehend angeglichen werden sollte.



A

1- Rapport herstellen, Erfragen des Gefühls/Verhalten/Glaubenssatz

Der Klient/die Klientin erzählt frei über:

Gefühle (z.B. nicht dazu zu gehören, ausgeschlossen sein, Gruppenphobie, etc.)

Verhalten :

- wenn alle lachen, fühle ich mich angegriffen...
- wenn mein Freund in Gesellschaft ist, schließt er mich aus und ich fühle mich fremd...
- bei Feiern in der Firma fühle ich mich immer ausgeschlossen, bin deprimiert und sage nichts
- ...in meinem Land bin ich frei, hier bin ich immer ein Fremder und fange wieder an zu stottern...

Glaubenssätze:

- ich sehe anders aus, ich werde nicht akzeptiert...
- ich bin die graue Maus, keiner beachtet mich...
- ich weiß nicht wer ich bin, hier bin ich fremd, dort auch...
- ich kann mich nicht damit abfinden, dass meine Eltern ausgewandert sind..
- mein Mann redet immer arrogant mit mir, weil ich eine Ausländerin bin...

Ich meine, jeder von uns ist mehr oder weniger davon betroffen gewesen, spätestens wenn er/sie im Ausland war und nicht ausgerechnet eine Pauschalgruppenreise mit Führung in der Muttersprache gebucht hat. Wichtig ist, dass der Coach erst biographische Einzelheiten erfährt und auch die Möglichkeit von Fremdgefühlen ausschließt.

2. Wohlgeformtes Ziel gemeinsam erarbeiten

Nachdem sichergestellt worden ist, dass der Klient/die Klientin tatsächlich den Bedarf hat, für sich selbst an das Problem zu arbeiten, sollte die Wunderfrage nach Steve de Shazer gestellt werden, z.B.

„Was wäre wenn über Nacht im Traum eine Fee dir das Problem weggezaubert hätte, was hätte sich bei dir am nächsten Tag geändert?“

Mögliche Antworten:

- ich fühle mich zugehörig...
- ich habe keine Angst mehr von Fremden,
- man hört mir zu, wenn ich spreche...
- mein Mann behandelt mich mit mehr Respekt...
- ich werde nicht mehr in der Schule ausgelacht...

Zu akzeptieren wären nicht: ich fühle mich nicht mehr deprimiert... ich kann perfekt deutsch reden...ich habe eine andere Hautfarbe...ich habe eine Nasenoperation gemacht...ich verlasse mein Mann und meine Kinder und gehe zurück in mein Heimatland. Wenn keine wohlgeformte Ziele parat sind, Metamodell einsetzen und Ziel gemeinsam ändern bis beide Seiten zufrieden sind.

3. Gefühl der Zugehörigkeit/Sicherheit/Verbundenheit/Anerkennung hervorrufen und kinästhetisch ankern, dabei das soziale Panorama und die Submodalitäten im Kontext elizitieren

Der Klient/die Klientin sollte sich einer Situation in seinem/ihrer Leben vergegenwärtigen, in der er/sie sich zugehörig/sicher/verbunden/anerkannt gefühlt hat und diese kinästhetisch ankern. Es kann ein Moment der nahen Vergangenheit sein oder bis in die Kindheit reichen. Danach benutzt man das soziale Panorama, stellt den Klienten im Mittelpunkt der Welt und lässt ihn die ganze Menschheit um sich herum im Raum visualisieren. Das Panorama wird skizziert und es muss am Ende stimmig sein. Die visuellen Submodalitäten werden erfragt und aufgenommen. Wenn auditive Submodalitäten präsent sein sollten, sollten diese auch erfragt werden. Dieses Prozess wird mit einem leichten Hypnotalk begleitet.

Am Ende des Prozesses lässt der Coach den Klienten sein Bild dissoziiert bestaunen und erzählt ihm noch einmal was dort alles zu sehen ist (Entfernung/Konturen/Oberfläche :matt oder glänzend/Farben/eventuell Töne, Klänge, Musik). Zuletzt wird ein Rahmen erstellt. Dann steigt der „Künstler“ in das Bild ein.

4. Separator

Wenn das Bild assoziiert für den Klienten auch stimmig ist, wird der Anker gelöst und es erfolgt ein kurzer Separator.

B

1. Mit dem Teil, der für Verhalten, Glaubenssatz, Gefühl zuständig ist, Kontakt aufnehmen

Der Klient nimmt Kontakt zu dem Teil, der für das Verhalten bzw. den Glaubenssatz zuständig ist, assoziiert sich mit ihm und spürt die Körperstelle. Danach fragt er nach der positiven Absicht des Teils. Wenn diese ermittelt wurde, wird sichergestellt, ob eventuell ein weiterer Teil daran beteiligt ist und wenn sich keine Teile mehr melden, wird der Fremdheitsteil oder die Fremdheitsteile an einer Stelle im Körper geankert.

2. Mit dem Fremdheitsteil durch die Timeline bis zu einer prägenden Situation zurückgehen

Nach einem kurzen Separator wird das Konzept der Timeline erläutert und der Klient visualisiert die eigene Timeline. Er ankert den Fremdheitsteil und geht assoziiert die Timeline zurück bis zu einem stark prägenden Erlebnis. Es muss nicht die erste Prägung sein, sondern ein Erlebnis, in dem das Gefühl sehr stark präsent war. Dort angekommen erstellt er ein neues soziales Panoramabild und die kritischen Submodalitäten werden ermittelt. Wenn das Bild stimmig ist, kann er auch einen Rahmen bekommen. Die Größe des Bildes darf von der des Zugehörigkeitsbildes abweichen.

3. Die Submodalitäten des Bildes ändern

Der Klient löst den positiven Anker und mit Begleitung durch Hypnotalk werden die Submodalitäten denen des Zielbildes angeglichen. Danach werden die Personen im sozialen Panorama hin und her geschoben, bis das Bild stimmig ist. Negative Besetzungen sollten aus Ökologiegründen nicht vollkommen ausradiert werden, sondern in den Hintergrund gestellt werden. Der Rahmen wird gesetzt, wenn der Klient es wünscht.

4. Bilder in Verbindung bringen; eventuell verschmelzen lassen

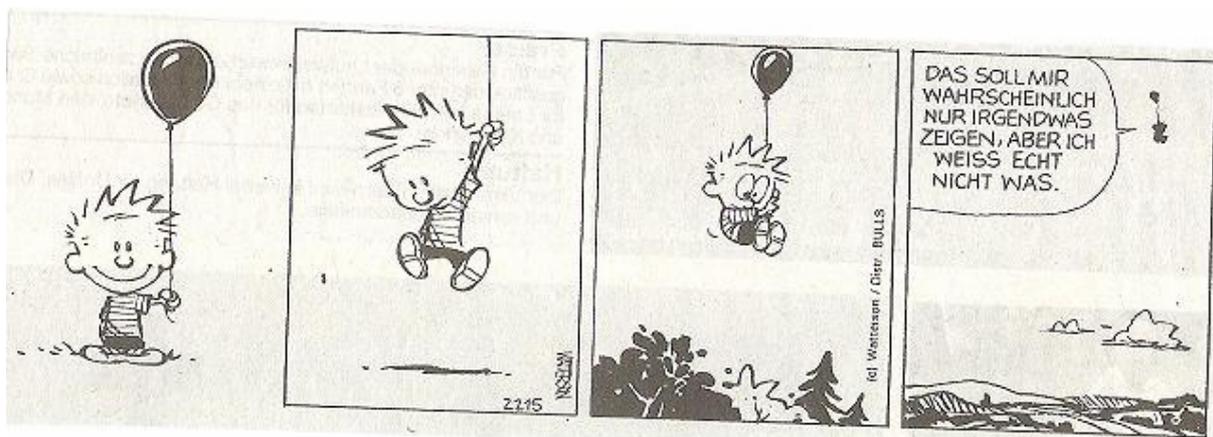
Danach werden beide Bilder nebeneinander gestellt und der Klient versucht sie ineinander verschmelzen zu lassen. Dabei hält er den positiven Anker fest. Vom Zielbild können Ressourcen in Form von Farben, Konturen, Töne, Klänge weiter einfließen. Die Bilder brauchen nicht vollständig zu verschmelzen, es reicht wenn eine Brücke oder eine Verbindung in der Mitte entsteht. Der Kreativität werden keine Grenzen gesetzt.

5. Bilderschau bis in die Gegenwart

Danach beobachtet der Klient die Timeline aus einer dissoziierten Position im Raum und verändert die Fremdheitsbilder, die ihm einfallen, bis in die Gegenwart. Der Coach begleitet ihn, indem er die neuen Submodalitäten und die Änderungen im sozialen Panorama erinnert. Wenn der Vorgang abgeschlossen ist, steigt der Klient in das prägnanteste Bild ein und spürt die Situation assoziiert nach.

6. Future pace

Der Klient entwirft eine neue Fremdheitssituation in der Zukunft und stellt sich das Bild vor. Er geht hinein und assoziiert sich mit der Situation. Wie steht er/sie jetzt zu dem Problem? Falls Probleme entstehen, das Bild noch einmal retouchieren.



C.

Anregung des Unbewussten durch Fremdheits/Zugehörigkeitsmetaphern

Um den Prozess weiter zu vertiefen, wird der Klient gebeten in sich hineinzugehen. Der Coach bringt ihn in eine leichte Trance, in der er unter Einbeziehung von Metaphern das ganze Bild noch einmal beschreibt und die wichtigsten Elemente und Erkenntnisse noch einmal einbezieht. Mitteilungen, die dem Klienten in der Zukunft helfen sollen, werden dem Unbewussten direkt und indirekt suggeriert. Wichtig ist, dass man den ganzen Prozess noch einmal in bildhafter Sprache wiederholt um das Unbewusste anzuregen. Die Sitzung könnte wie folgt beendet werden:

„ Und während du meiner Stimme zuhörst, wird dein Unbewusstes die Bilder, die Farben, die Formen, vielleicht auch Töne und Klänge...und wenn du es möchtest... auch die Gefühle...zu dir bringen, denn dein Unbewusstes ist ganz weise... er weiß was für dich gut ist... so dass du von allem, was du gerade erfahren hast,...das Gute und das weniger Gute... umwoben bist und dies... und viel mehr...vielleicht alles was du gelernt hast...oder bereit bist noch zu lernen... noch weiter ... in der Nacht ... in deinen Träumen... weiter entwickelst...um neue Lösungen zu finden... die dir fremd und zugehörig erscheinen, denn dein Unbewusstes weiß, was gut für dich ist, er ist dir nie fremd und immer kannst du ihn vertrauen, ihn um Rat bitten, er wird dich immer begleiten, dir neue Wege zeigen, damit du alle deine Teile... die etwas fremden... und die vertrauten... die hellen ... und die dunklen... integrierst..., weil alles ein Teil von dir und von der ganzen Menschheit ist. Und in deiner Mitte geborgen, umgeben von Menschen die dir nah, die dir fremder.... oder weniger fremd sind... Menschen, die du immer ...so wie du möchtest... näher an dich, oder weiter weg von dir bringen kannst...so wie du es gerade gelernt hast... und mit Hilfe deines Unbewussten kannst du dies alles weiter vertiefen... und nun bitte ich dich zurück in diesen Raum zu kommen und dich erfrischt auf deinen eigenen Weg in die Zukunft zu begeben... so wie es für dich gut ist. Und jetzt komm zurück, streck dich aus... so ist es gut!

5. Beispiele für die Anwendung...die Vielfalt der Bilder

Ich hätte gern das Format mit mehr Personen getestet aber dafür war die Zeit zu knapp. Einige Personen waren räumlich zu weit weg. Beide sind Menschen, die teilweise unter mehr oder weniger starke Gefühle von Fremdsein leiden und die ich gern einbezogen hätte. Mein Arbeitsplatz bietet mir schon einige Möglichkeiten, aber es war kein Auftrag da. Also wick ich auf meinem Bekanntenkreis aus.

Ich schildere jetzt die Probleme bei der Durchführung, die mir dazu brachten, einige Details zu ändern, mich jedoch überzeugten, die Schritte des Formats beizubehalten. Man kann sagen, dass diese Durchläufe der Feinabstimmung dienten.

Erst führte ich das Format mit M., mit der ich sehr intensiv meine Coaching - Dokumentation durchgeführt hatte, durch. Sie beschrieb ihr Problem als gar keine Zugehörigkeit zu haben, daher wäre sie nirgendwo fremd. Im Laufe des Gespräches stellte sich heraus, dass sie wohl Fremdheitsgefühle gegenüber soziale Unterschichten hatte und dass die „Einheimischen“ in Südamerika, wo sie aufgewachsen ist, sehr weit weg und dunkel in ihrem sozialen Panorama waren. Da sie stark visuell ist, hatte sie erst Probleme, die Symbolik des sozialen Panoramas angemessen zu visualisieren.

Im Gespräch haben wir eine Situation herausgefunden, in der sie sich von Kindern „aus der Unterschicht“ während ihrer Grundschulzeit in Deutschland angegriffen gefühlt hat. Nachdem wir das Zielgefühl und das entsprechende soziale Panorama ermittelt und geankert hatten, hatte sie Probleme den Teil zu finden. Es schien ein Konflikt zwischen Teile zu geben, ein Rebellions- und ein Angepasstsein - Teil , wobei für sie das Rebellionsteil das problematische war. Sie brauchte Zeit, um eine positive Absicht zu finden, war dann sehr zufrieden und nannte den Teil „mein Gerechtigkeitsteil“. Dann war der Angepasstsein - Teil der negative, aber sie fand auch eine positive Absicht, Geborgenheit.

Sie erinnerte sich dann an zwei negative Erinnerungen, ankerte das Gefühl und beschrieb das soziale Panorama. Sie schob die Personen hin und her, änderte Farben, Bilder und passte sie an. Es entstand ein Bild, das nicht mit dem Zielbild verschmolz aber einen weiten Außenrahmen für das Zielbild in der Mitte darstellte. Sie war mit dem Ergebnis sehr zufrieden, fühlte sich beim ersten Versuch einzusteigen noch bedroht, änderte einiges und hatte danach keine Bedenken mehr. Sie hatte einen grünen Wald mit einer Lichtung in eine Dünenlandschaft umgewandelt.

Beim future pace gab es keine Probleme mehr.

Die kleine Tranceübung zur Festigung am Ende war auch erfolgreich, sie erkannte lächelnd die verschiedenen Bilder und Ansätze und war sehr entspannt.

Im nachhinein erwähnte sie, dass es ihr sehr schwer fiel, beide Bilder zusammenzubringen, aber sie war froh, dass sie es geschafft hat. Sie hatte während der Arbeit Ressourcen von ihrer Mutter angenommen und dies war für sie sehr positiv und stärkend, denn das Hauptproblem, weswegen sie sich bereit erklärt hatte, an die Coaching-Dokumentation mitzuwirken, war das Problem mit ihrer Mutter.

Ich war mir bewusst, dass es kein Sinn macht, die ganzen Details des sozialen Panoramas zu ermitteln und beschloss nur nach einer groben Verortung im Raum nachzufragen. Zu viele Details würden das Format zu sehr belasten. Dies war meine Überzeugung, nachdem ich das Format konkret durchgeführt hatte.

Beim zweiten Durchgang mit einer jungen Frau, die mit NLP nie in Kontakt gekommen war und sich bereit erklärt hatte, mitzumachen, war es erst schwer in Rapport zu kommen, da ihr die Sprache etwas merkwürdig schien. Es handelt sich um eine Person, die seit ihrer Geburt zweisprachig aufgewachsen ist. Die Zweisprachigkeit erwies sich bei ihr als kein Problem und sie hatte ein soziales Panorama, wo ihre Familie –egal welcher Herkunft - integriert war. Bei M. mit deutschen Eltern, die aber in zwei Kulturen aufgewachsen ist, hatte sich das soziale Panorama innerhalb ihres Lebens geändert.

Die junge Frau entschloss sich ein Gefühl von Fremdheit im Sinne von Unsicherheit bei Kontakt mit fremden Gruppen zu bearbeiten. Sie hatte erst Probleme das Gefühl kinästhetisch zu ankern, auch gewisse Probleme das soziale Panorama zu visualisieren und die Submodalitäten zu ermitteln. Besonders bedrohlich war für sie die Menschheit um sich herum, wir mussten sie weiter weg verschieben und dann war es ihr angenehm. Sie fiel immer wieder in die Realität zurück, was teilweise bei M. auch der Fall war. Realität meine ich in dem Sinne, dass sie die Symbolik des sozialen Panoramas erst einmal akzeptieren musste. Danach lief es gut, sie schaffte nach einer kurzen Zeit des Befremdens, wo wieder ein bewusstes Denkprozess einsetzte, mit ihrem Fremdteil, die sie in Schutzteil umbenannte und dadurch leicht eine positive Absicht erhielt, zu kommunizieren. Ich hatte in dem Moment das Bedürfnis mit dem „Six Step Format“ fortzuführen, entschied mich jedoch dafür mein Format weiter auszuprobieren.

Die Timeline zu visualisieren kostete ihr etwas Zeit aber eine Prägesituation in der Pubertät wurde leicht ermittelt (vorher gab es ihrer Meinung nach das Problem noch nicht) und danach hatte sie Schwierigkeiten, die Bilder zusammenzubringen. Schließlich visualisierte sie eine Reihe von Schutz- und Zugehörigkeitsbilder, die nebeneinander hingen. Sie stieg in zwei Bilder hinein und fühlte sich sicher, weil sie von einem in den anderen hineingehen konnte. Wir schickten Farben hin und her und passten sie etwas an, aber sie schien damit zufrieden, ihre beiden „Teile“ nebeneinander zu haben.

Da sie ihre Zukunft sehr schwer visualisieren konnte, verzichteten wir aus Zeitgründen auf den future pace und ich ging gleich zu den Fremdheits- und Zugehörigkeitsmetaphern, wiederholte im Hypnotalk den ganzen Prozess und gab indirekt Suggestionen für die Zukunft.

7. Nachüberlegungen... Träume in der Nacht

Wie ich schon oben erwähnte, hatte ich mir vorgenommen dieses Format mit anderen Personen zu testen, wo das Gefühl der Fremdheit etwas ausgeprägter ist und ein Problem darstellt. Aus Zeitgründen war es mir nicht möglich, geeignete Personen dazu zu motivieren. Ich hoffe dies in der nächsten Zeit nachholen zu können und bessere Ergebnisse zu erzielen.

Abschließend möchte ich feststellen, dass dieses Format sehr umfangreich ist und vielleicht zu ehrgeizig. Ein Format wie „six step“ wird in einigen Fällen bestimmt reichen, bei anderen ist das „soziale Panorama“ geeignet. Dies wenn das Problem sozialsystemisch ist, was in vielen Fällen im Rahmen der Migration der Fall ist. Für ein Leben in zwei Kulturen, obwohl Sprache nicht so ausschlaggebend zu sein scheint – müsste näher untersucht werden -, ist das soziale Panorama gerade prädestiniert, daher möchte ich nicht darauf verzichten.

Was ich sehr positiv an diesem Format fand, waren die Submodalitäten und die Möglichkeit im Gehirn Bilder zu verändern. In beiden Fällen ist immer ein Weg für die Integration der beiden Situationen (die Problem- und die Zielsituation) gefunden worden. Die Klientinnen wurden zu Künstlerinnen in seiner Imagination.

Schritt C war für die Festigung der Ergebnisse sehr hilfreich, sowie um das Unbewusste weiter anzuregen. Es ist eine sehr angenehme Art, den Prozess zu beenden und den Klienten in den Alltag entspannt zu entlassen.

Ich meine, dass dieses Format durchführbar ist, jedoch eine gewisse Flexibilität erfordert. Für Menschen, die mit dem NLP Jargon nicht vertraut sind, muss der Rapport erst hergestellt werden und es kann lange dauern. Glücklicherweise gibt es viele schöne Formate, die man vorher anwenden kann. Die Mühe war aber den Versuch wert.

Zum Abschluss noch eine „fremde“ „Metapher“ zum Thema Zugehörigkeit/Geborgenheit

*Über den Schnee
der auf Bäume fällt*

*Für den Winter
hatten sie sich eingeschlossen
und nun fällt, unerwartet,
als ob es Blüten wären,
durch die Zweige Schnee*

*Ki no Tsurayuki, „Die vier Jahreszeiten“
Klassische japanische Gedichte, Insel Verlag*

7. Literaturverzeichnis... Inspirationsquellen

Die Quellen sind nicht im Text als Fußnoten angegeben. Aus Zeitgründen wurde auch auf Zitate verzichtet. Die unten aufgeführten Werke waren Quellen der Inspiration und werden in der Reihenfolge, in der sie als Grundlage für den Text benutzt wurden, angegeben:

Walker, Wolfgang: Abenteuer Kommunikation; Klett-Cotta; 4. Auflage, 2004

Maturana H. und Varela, F.: Der Baum der Erkenntnis; Goldmann, 1987

De Shazer, Steve: Der Dreh; Carl-Auer-Systeme-Verlag, 1988

Derks, Lucas: Das Spiel sozialer Beziehungen; Klett-Cotta, 1998; dt. Ausgabe 2000

Bandler, Richard u. Grinder, John: Metasprache und Psychotherapie; Junfermann, 1981; 7. Auflage 1991

Dilts, Robert B.: Die Veränderung der Glaubenssysteme; Junfermann, 2002

Dilts, Robert B: Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit, Junfermann, 2001

Bodenhammer, Bob u. Hall, Michael: Time-Lining in Aktion; Junfermann, 2000

Die Lehrgeschichten des Milton H. Erickson, herausgegeben und kommentiert von Sidney Rosen, Iskopress, 5. Auflage 2000

Lakoff, George u. Johnson, Mark: Leben in Metaphern; Carl-Auer, 1997

H. Lankton, Carol und R. Lankton, Stephen: Geschichten mit Zauberkraft; Pfeiffer bei Klett-Cotta, 1991

Zum Thema Fremdgefühle

Stresius, Katharina; Castella, Joachim; Grochowiak, Klaus: NLP und das Familienstellen, Junfermann, 2001

Weitere Zitate dienen als Anker und sind hier und dort gefunden worden.