

**Format
„Marc-Aurel-Liste“**

Masterarbeit

**im Rahmen der Ausbildung zum
Master DVNLP
bei
Harald Brill
Lehrtrainer DVNLP
Kassel**

Oktober 2002

Gliederung

1. Einleitung

1.1 Marc Aurel

1.2 Die „Marc Aurel Liste“

2. Konzept

3. Schritte des Formats

4. Trance für Format

5. Resümee der durchgeführten Tests

1 Einleitung

1.1 Über Marc Aurel

Marc Aurel wurde im Jahr 121 n.Chr. unter dem Namen Marcus Annius Catus Servus geboren. Sehr früh, im Alter von 8 Jahren, verlor er seinen Vater. Auch seine Mutter starb in seiner frühern Jugend. Er wurde zuerst von seinem Urgroßvater adoptiert, achte Jahre später dann von seinem Onkel, der römischer Kaiser war. Durch die Hochzeit von Marc Aurel mit der Tochter des Kaisers wurde er zum Nachfolger für den Kaiserthron. Nach dem Tod des Kaisers im Jahre 161 wurde Marc Aurel zum Kaiser mit dem in die Geschichte eingehenden Namen Imperator Caesar Marcus Aurelius Antoninus Augustus, kurz Marc Aurel.

Er beschäftigte sich bereits in seiner Jugend mit musischen Künsten, Malerei und Philosophie. Seinem sympathischen, offenen Wesen verdankt er es, dass er, der aus einfachen Verhältnissen kam, die Aufmerksamkeit des Kaisers auf sich zog und in der Folge zu Kaiserwürden aufstieg.

Marc Aurel war ein Philosoph auf dem römischen Kaiserthron, dem noch heute der Verdienst zugesprochen wird, mehr als jeder andere römische Kaiser für die Wohlfahrt des Volkes getan zu haben. Die Philosophie half ihm, die schwere Last der Regierungsgeschäfte zu tragen. Er lebte und herrschte nach dem Ideal: „Die Völker werden erst dann glücklich werden, wenn die Weisen die Geschicke der Völker lenken oder wenn die Leiter der Völker Weise sind.“ Er starb im Jahre 180 in einem Feldlager an der Pest in innerem Frieden.

Marc Aurel war wie Seneca Stoiker. Diese Richtung der Philosophie konzentriert sich in erster Linie auf das Erlangen von Glückseligkeit und auf die Suche nach dem erfüllten, sinnreichen Leben. Was Seneca gepredigt hatte, das Leben als Einübung des Strebens zu begreifen - „täglich sterben wir“ - und dabei immer „für Gott offen zu sein“, Marc Aurel hat es mit seinem Leben und seinem Sterben verwirklicht. Er war kein Schöpfer einer neuen Ethik, es gibt kein „System der Philosophie Marc Aurel“, aber er konnte die Philosophie in Taten umsetzen und sie als Lebenshilfe einsetzen. Seine Gedanken, die in den 12 Büchern der „Selbstbetrachtungen“ zusammengefasst sind, waren für ihn ein Instrument der Selbstfindung und der Gedankenklärung.

1.2 Die „Marc Aurel Liste“

In den zwölf Büchern, die er in einem Heerlager schrieb, berichtete er über sein Leben. Sein erstes Buch inspirierte mich zu dieser Masterarbeit. Er benennt hier alle Menschen, die ihn in seinem Leben unterstützt und gefördert haben. Zu jedem einzelnen listet er auf, was er von ihm bekommen hat und würdigt es. Er beginnt mit seinem Großvater mit den kurzen Worten: „Von meinem Großvater habe ich das Gutartige und Gelassene“. Diese wenigen Worte haben eine starke Kraft, die Marc Aurel auf seinem Lebensweg stets begleitet haben. In 17 Abschnitten listet er zum Teil sehr ausführlich alles und jeden auf, der ihm etwas gelehrt oder geschenkt hat.

Die Würdigung endet mit einem langen Dank an die Götter, der sozusagen fast als Rückblick auf sein Leben zu betrachten ist. Er zeigt deutlich, dass er nicht nur die positiven Ereignisse als etwas gutes ansieht, sondern auch für die schwierigen Situationen in seinem Leben dankbar ist, da sie ihn stark gemacht haben.

Diese „Marc-Aurel-Liste“ beeindruckte mich bereits, als ich sie zum ersten Mal gelesen habe. Im Zusammenhang mit der Suche nach einem Thema für meine NLP-Masterarbeit beschäftigte mich das Thema „Optimismus“ und ich erinnerte mich an Marc Aurel. Da ich bereits früher einmal meine persönliche Marc-Aurel-Liste aufgeschrieben hatte und ich dabei viele gute Impulse bekam, fing ich an, mir Gedanken darüber zu machen, wie ich dieses Thema in ein NLP-Format einbringen könnte. Es ist ein schönes Mittel, sich bewusst zu werden, wer einem in seinem Leben gefördert hat und kann gerade in einer Problemsituation genutzt werden, um Ressourcen bewusst zu machen bzw. zu nutzen.

2 Konzept

Als Grundlage dieses Konzepts dient das Timeline-Konzept, verbunden mit Teilen der systemischen Therapie. Wirkelemente sind Ankern von Ressourcen in Form von aufgenommenen Symbolen in Trance bzw. Hypnotalk.

Zuerst wird ein problematisches Verhalten ermittelt, dessen Auswirkungen unerwünscht sind für den Klienten. Der Klient wandert von seiner Geburt aus seine Timeline entlang und sucht assoziiert mit seinem Erleben, Situationen in denen ein Mensch ihn gefördert hat, ihm etwas sehr positives gegeben hat oder durch oder von dem er etwas wichtiges gelernt hat.

Auf diesem Weg kann sich herausstellen, dass Personen in Betracht kommen, mit denen der Klient meint, schwierige Situationen erlebt zu haben. Auch dadurch kann er etwas wichtiges gelernt haben und auch das sollte gewürdigt werden. Hier kommen z.B. Lehrer oder andere Erziehungsberechtigte in Betracht, die den Klienten besonders stark gefordert haben. Das mag für den Klienten damals anstrengend oder mühsam gewesen sein, vermutlich hat er dadurch jedoch einige Ressourcen aufgebaut, die ihm in seinem weiteren Leben gedient haben und weiter dienen können. Diese Tatsache sollte dem Klienten bewusst gemacht werden. Gerade hier ist der Dank besonders wichtig, da dieser vermutlich nie erfolgt ist.

Die Personen werden aufgestellt und der Klient wird mit leichtem Hypnotalk angeleitet, die Situation noch einmal zu durchleben. Der Hypnotalk soll hier dem Klienten dabei helfen, ganz in die jeweilige Situation einzutauchen und so die Bilder und Gefühle, die er in der Situation hatte, noch einmal intensiv zu erleben. Danach führt der Klient einen Dialog mit der jeweiligen Person. Als erstes soll er das, was er bekommen hat, benennen, würdigen und der Person dafür danken.

Hier wird der systemische Aspekt des Dankens und Würdigens eines Geschenks berücksichtigt. Jedes Geben erzeugt eine Art Schuld bei dem, dem gegeben wird und verlangt einen Ausgleich. Nimmt der, dem gegeben wird, ohne selbst etwas zu geben, findet kein Ausgleich statt. Das kann zur Folge haben, dass derjenige der genommen hat, das, was er bekommen hat, nicht hundertprozentig nutzen kann, da das beigleitende Schuldgefühl ihn daran hindert. Dies ist dem Klienten vermutlich nicht bewusst. Das Bewusstmachen dieses Umstandes kann bereits einiges an Energien freisetzen, die der Klient dann in Zukunft nutzen kann.

Danach macht sich der Klient ein Symbol von der Ressource und nimmt dieses mit auf seinem Weg (auf einer Schale, in einem Korb oder in einem Rucksack). Nachdem alle Situationen durchgegangen sind, bis zum Jetzt-Alter, soll der Klient auf seine Timeline zurückblicken und das Bild mit all den Personen, die dort stehen bleiben, in sich aufnehmen. Gleichzeitig wird der Klient mit Hypnotalk angeleitet, alle Symbole gleichzeitig in sich aufzunehmen. Als Suggestion sollte dem Klienten vermittelt werden, dass er diese nun jederzeit als Ressource abrufen kann, dass er sie ganz nehmen darf und in Zukunft hundertprozentig darf. Hier erfolgt ein Ankern in Trance. Danach wird ein Futurepace durchgeführt.

3 Einzelne Schritte des Formats

1. Rapport herstellen
2. Problem benennen, Klärung und positive Formulierung des Ziels.

„Was hättest du gerne stattdessen? Was wäre eine gute Lösung für dich? An was würdest du erkennen, dass sich dein Problem gelöst hat?“

Ökologie-check

Da dieses Format auch als Prozessarbeit durchgeführt werden kann, ist es nicht zwingend notwendig, dass der Berater das Problem kennt. In diesem Fall ist der Ökologie-check besonders wichtig.

3. *„Stelle dir hier im Raum mal deine Lebenslinie vor. Wie verläuft sie? Wo ist deine Geburt hier im Raum?“*

Bei Klienten, die noch nie mit der Timeline gearbeitet haben, ist es notwendig, sie ihm bewusst zu machen. Sie wird ermittelt und wenn sie nicht den Wohlgeformtheitskriterien entspricht, sollte sie geheilt werden.

4. *„Begebe dich nun zum Zeitpunkt deiner Geburt. Du stehst nun hier am Zeitpunkt deiner Geburt. Du weißt noch nicht, was dich auf deinem Lebensweg erwartet. Du bist völlig rein und offen, neugierig, was dich erwartet. Ähnlich wie ein Außerirdischer, der zum ersten Mal auf die Erde kommt. Alles ist neu und du kannst dich nun ganz in diesen Zustand des neugeborenen Kindes hineinbegeben.“*
5. *„Gehe nun ganz langsam auf deiner Timeline entlang und finde eine Situation, in der du von einem Menschen viel positive Unterstützung bekommen hast, gefördert wurdest oder sonst etwas wichtiges oder schönes bekommen oder gelernt hast. Das kann dein Vater, deine Mutter, ein Onkel oder eine Tante sein, oder aber ein Lehrer oder auch eine ganz andere Person. Sieh die Bilder, die es zu sehen gibt, höre die Stimmen oder Geräusche, die es zu hören gibt oder spüre, was du erlebst, bis du in einer solchen Situation ankommst.“*

6. Wenn der Klient eine Situation findet, soll er stehen bleiben.

„Was ist das für eine Situation? Wer ist die Person, die dir in der Situation etwas gegeben hat?“

Situation und Person notieren.

7. *„Suche dir nun von dieser Position aus einen Stellvertreter für diese Person aus. Wenn du die Person gefunden hast, gehe zu ihr, fasse sie an und stelle sie an die Stelle neben der Timeline, in der du die Unterstützung von der Person bekommen hast. Stelle dich wieder in die Timeline an die entsprechende Stelle.“*

In der Einzelarbeit kann für die Person eine Karte oder ein anderes Objekt auf den Boden neben der Timeline gelegt werden.

8. *„Schau die Person an und erlebe noch mal die ganze Situation, als wäre sie gerade jetzt. Was hast du von dieser Person bekommen? Was hast du angenommen? Wie hat dieses Geschenk dein weiteres Leben beeinflusst? Was hast du wichtiges gelernt durch diese Person? Welche Ressource hast du hierdurch gewonnen? Vielleicht hat es dir geholfen, deine Liebesfähigkeit zu verstärken, vielleicht ist es Spaß oder Optimismus, oder auch Selbstvertrauen oder die Fähigkeit, dein Leben sinnvoll zu gestalten, oder es ist Kraft und Energie, Probleme konstruktiv zu lösen, oder auch Leichtigkeit oder die Fähigkeit, Glück anzunehmen oder etwas ganz anderes schönes oder wichtiges.“*

Der Klient soll das Geschenk benennen.

9. *„Wenn du dieses Geschenk ganz spürst in dir, würdige es und danke der Person dafür, dass sie dir dieses Geschenk gemacht hat.“*

Der Klient soll den Dank laut aussprechen. *„Ich danke dir dafür, dass du mir xxxx gegeben hast. Ich nehme dein Geschenk in Liebe an und nutze es für mein weiteres Leben.“*

10. *„Du darfst jetzt, wenn du magst der Person eine Frage stellen, die du gerne beantwortet haben möchtest, wenn du magst zu deinem Problem aber auch zu einem anderen Thema, das dir jetzt vielleicht wichtiger erscheint.“*

Die Person gibt eine Antwort auf die Frage. Wenn die Frage nicht direkt beantwortet werden kann oder der Klient sagt, dass er gar keine konkrete Frage zu stellen hat, kann der Berater dem Klienten sagen, dass er sein Unbewusstes bitten soll, den mentalen Kontakt zu dieser Person aufrecht zu erhalten und die Frage entweder in einem Traum oder in einem spontanen Einfall beantworten zu lassen.

11. *„Wenn du magst kannst du nun die Augen schließen und die Person, vor deinem geistigen Auge sehen. Kannst du dir ein Symbol von dem Geschenk machen, das du von dieser Person bekommen hast. Wenn du ein Symbol gefunden hast, kannst du dir vorstellen, dass dich auf deinem Weg eine Schale begleitet, ohne dass du sie selbst tragen musst. Lege das Symbol auf die Schale (zu den anderen). „*
-

12. Frage des Beraters an die Person, wie sie sich fühlt, wie der Dank angekommen ist. Der Klient hört sich die Äußerungen der Person an und nimmt die Worte ohne weitere Kommentare auf. Wünsche für die Zukunft und Verabschiedung.
13. Wiederholung der Schritte 5 bis 12, wobei die Personen jeweils an der entsprechenden Stelle neben der Timeline stehen bleiben.
14. Klient kommt im Jetzt-Alter an. *„Drehe dich nun um und schaue auf deine Timeline. Sieh die ganzen Personen, die dich auf deinem bisherigen Lebensweg unterstützt haben. Spüre noch einmal die geballte Kraft und Energie, die von diesen Menschen ausgeht und die ganze Liebe die sie dir zufließen lassen. Nimm dieses Bild ganz in dir auf.*

Wenn du magst, kannst du jetzt die Augen schließen und das Bild vor deinem geistigen Auge sehen. Wenn du magst, kannst du jetzt dein Unbewusstes bitten, dieses Bild zu speichern und dir die Ressourcen, (hier die notierten Ressourcen aufzählen) die dieses Bild beinhaltet, zu sichern, sodass sie dir jederzeit zur Verfügung stehen, wenn du sie brauchst. So dass dir dieses Bild und die damit zusammenhängenden Erfahrungen in Zukunft ganz neue Verhaltensweisen ermöglichen, durch die du ganz neue und wichtige Erkenntnisse gewinnen wirst.

Du wirst lernen, weise Entscheidungen zu treffen und wie Marc Aurel, liebevoll und weise zu herrschen über dein Leben und dabei deinem Wohle zu dienen und dabei kannst du alle Geschenke, die du bekommen hast, frei nutzen, du hast sie in Liebe bekommen und dich in Liebe bedankt. So hast du einen Ausgleich geschaffen, der dich frei macht und es dir erlaubt, die Geschenke (Ressourcen wiederholen) ganz als dein Eigentum zu betrachten und die Ressourcen voll und ganz und jederzeit zu nutzen.

Du hast auf deiner Reise von jeder Person ein Symbol mitgebracht, wie es bei Reisen oft so ist, dass man Souvenirs mitbringt, an die schöne Erinnerungen an die Reise geankert sind. So kannst du die einzelnen Symbole jetzt noch einmal sehen, wie sie so auf der Schale liegen, in die du sie auf deiner Reise gelegt hast. Und wenn du magst, kannst du sie nun langsam in dir aufnehmen. Während du dich ganz mit dem Gedanken an die Geschenke (Ressourcen aufzählen) verbindest, kannst du die Schale mit den Symbolen langsam nach oben führen, indem du deine Hände hebst und sie sich deinem Brustkorb nähern. Wenn deine Hände mit der Schale bei deinem Brustkorb ankommen, kannst du spüren, wie du die Symbole und mit ihnen die ganze Energie deiner Geschenke in deinen Körper einfließen. Wie du diese Kraft aufnimmst und sie sich in deinem Körper ausbreitet. Und nun spürst du, wie du sie in dir aufgenommen hast und wie sie dich gestärkt haben.

Und mit jedem Symbol, das du in dir aufgenommen hast, kannst du spüren, wie es dein Selbstvertrauen stärkt, wie du vielleicht mehr Mut, Hoffnung oder Optimismus gewinnst, wie es dich glücklicher macht, wie es dir hilft, dich selbst und andere mehr zu lieben, wie du spürst, dass du mehr Spaß, Lust und Leichtigkeit in dein Leben bringst, wie du fröhlich und unbeschwert auf dein zukünftiges Leben blickst oder was auch immer die Symbole für positive Gefühle in dir auslösen. Ich muss das nicht wissen, es sind deine Ressourcen, die dir gehören und die dir niemand wegnehmen kann.

Spüre zu jedem Symbol in deinem Körper nach, wo du die Kraft spürst und spüre, wie sich nach und nach in deinem ganzen Körper eine wohltuende Energie ausbreitet, die dich immer mehr und ganz ausfüllt. Ganz ausgefüllt von diesem wohligen Körpergefühl kannst du dein Unbewusstes bitten, dieses Gefühl zu sichern. So dass dieses Gefühl fest in dir verankert ist, und du es jederzeit spüren kannst, völlig ohne dein bewusstes Zutun. So dass dieses Gefühl dazu führt, dass du ein noch erfüllteres und glücklicheres Leben führen wirst. „

15. Futurepace. „Wie geht es dir jetzt, wenn du an dein Problem denkst? Wie gehst du in Zukunft mit ähnlichen Situationen um?“

5 Trance für dieses Format

Du kannst es dir nun ganz gemütlich machen. Und während du damit beginnst, die Position zu finden, in der sich dein Körper so richtig wohlfühlt, kannst du vielleicht spüren, wie du anfängst, dich zu entspannen. Ja, gut so (Name) vielleicht spürst du deine Füße, die auf dem Fußboden aufliegen und dabei kannst du dich weiter entspannen. Je mehr du deine Aufmerksamkeit auf deine Füße richtest, desto besser kannst du dich entspannen. Du hast bereits viel gelernt in deinem Leben, viele interessante und auch weniger interessante Erfahrungen gemacht. Und du kannst auch jetzt oder später wichtige und interessante Erfahrungen machen und etwas Neues Lernen.

Vielleicht ist dein Bewusstsein noch damit beschäftigt, sich zu fragen, was ich als nächstes sagen werde, während dein Unbewusstes sich bereits auf eine Reise in die Weite des Universums gemacht hat. Oder es ist dein Unbewusstes, das sich fragt, was ich als nächstes sagen werde, während dein Bewusstsein auf der Reise in die Weite des Universums ist. Weil es schön ist, zu reisen und aber auch schön ist, neugierig zu sein und Fragen zu stellen. Und ich frage mich, ob du schon weißt, wie tief deine Entspannung schon ist und vielleicht fragst du dich, wie viel tiefer du dich in dieser Trance noch entspannen wirst.

Und du kannst dir erlauben, mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper zu wandern und zu spüren, wie er sich immer weiter und tiefer entspannt. Wie sich nach und nach alle deine Muskeln entspannen. Ganz so, wie es gut für dich ist. Und vielleicht spürst du die Entspannung zuerst in deinem linken Unterschenkel oder aber in deiner rechten Hand oder in deinem Mund oder hinter deinem rechten Ohr oder du spürst sie an einer ganz anderen Stelle.

Und während du ganz entspannt bist, begeben wir uns nun auf eine Reise durch die schönsten Erlebnisse deiner Vergangenheit. Und so kannst du wissen, dass wir uns nun nicht mehr im Jahr 2002 befinden, nicht in 2000 nicht in 1996 sondern wir befinden uns nun im Jahr xxxxx (Geburtsdatum muss vorher in Erfahrung gebracht werden). Es ist der Zeitpunkt kurz nach deiner Geburt. Du fühlst dich leicht und voller Freude geboren worden zu sein. Erwartungsvoll blickst du in die Zukunft. Und so kannst du dich nun auf die Reise durch dein Leben begeben. Während du deinen Atem spürst, nimmt deine Entspannung noch weiter zu.

Und so entspannt, kannst du vielleicht Bilder sehen aus deinem Leben, Bilder von Erlebnissen, von Menschen, Orten oder vielleicht kannst du dich auch an Stimmen oder Geräusche erinnern, die du gehört hast. Und während deiner Reise wirst du Situationen finden, in denen du Menschen begegnet bist, die dir geholfen haben, die dich unterstützt und gefördert haben oder durch die du etwas wichtiges gelernt hast.

Und während du tief entspannt auf deiner inneren Reise bist (deine innere Reise fortsetzt) und eine solche (weitere) Person gefunden hast kannst du deine Reise (wieder) für einen Moment anhalten und die (neue) Situation noch einmal ganz erleben. Sehen, was es da zu sehen gab, hören, was es zu hören gab, spüren, was es zu spüren gab.

Und wenn du erkennen kannst, was es für ein Geschenk ist, dass du in dieser Situation bekommen hast, kannst du mir ein Zeichen geben. (Zeichen sollte vorher vereinbart werden) Und nachdem du nun weißt, welches Geschenk du bekommen hast, schaue die Person an, die dir dieses Geschenk gemacht hat. Wenn du magst, kannst du ihr dafür danken und ihr sagen, dass du es in Liebe und Dankbarkeit annimmst und es würdigst. Vielleicht antwortet dir die Person, vielleicht lächelt sie dich an, vielleicht nimmt sie dich in den Arm, oder sie tut etwas ganz anderes. Das muss ich nicht wissen. Es ist dein Geschenk und dein Dank und deine Antwort.

Und vielleicht magst du der Person nun eine Frage stellen, zu deinem Problem oder zu etwas ganz anderem, was dir jetzt einfällt. Und vielleicht gibt dir die Person gleich eine Antwort. Vielleicht fällt dir jetzt noch keine Frage ein, oder die Person gibt dir jetzt nicht gleich eine Antwort. Dann kannst du dein Unbewusstes bitten, den Kontakt zu dieser Person zu bewahren, so dass du ihr in einem Traum oder wann immer du magst, die Fragen stellen kannst, die dir wichtig sind und die Person dir in dem gleichen oder einem anderen Traum, durch eine spontane Idee oder auch als Vision oder wie auch immer, eine Antwort geben kann.

Und wenn dein Bewusstsein vielleicht noch damit beschäftigt bist, sich eine Frage zu überlegen, kann sich dein Unbewusstes von dem Geschenk ein Symbol machen. Und du kannst dieses Symbol nehmen und es in einen Rucksack oder eine Tasche oder auch auf eine Schale legen und es so mitnehmen auf deiner weiteren Reise.

Anmerkung: Der Klient wird hier angeleitet, den Weg weiterzugehen und die nächste Situation zu finden. Der fett gedruckten Absätze werden dann wiederholt. Solange, bis der Klient im Jetzt-Alter ankommt.

Jetzt-Alter:

„Drehe dich nun um und schaue auf deine Timeline. Sieh die ganzen Personen, die dich auf deinem bisherigen Lebensweg unterstützt haben. Spüre noch einmal die geballte Kraft und Energie, die von diesen Menschen ausgeht und die ganze Liebe die sie dir zufließen lassen. Nimm dieses Bild ganz in dir auf. Wenn du magst, kannst du jetzt dein Unbewusstes bitten, dieses Bild zu speichern und dir die Ressourcen, die dieses Bild beinhaltet, zu sichern, sodass sie dir jederzeit zur Verfügung stehen, wenn du sie brauchst. So dass dir dieses Bild und die damit zusammenhängenden Erfahrungen in Zukunft ganz neue Verhaltensweisen ermöglichen, durch die du ganz neue und wichtige Erkenntnisse gewinnen wirst.

Du wirst lernen, weise Entscheidungen zu treffen und wie Marc Aurel, liebevoll und weise zu herrschen über dein Leben und dabei deinem Wohle zu dienen und dabei kannst du alle Geschenke, die du bekommen hast, frei nutzen, du hast sie in Liebe bekommen und dich in Liebe bedankt. So hast du einen Ausgleich geschaffen, der dich frei macht und es dir erlaubt, die Geschenke ganz als dein Eigentum zu betrachten und die Ressourcen voll und ganz und jederzeit zu nutzen.

Du hast auf deiner Reise von jeder Person ein Symbol mitgebracht, wie es bei Reisen oft so ist, dass man Souvenirs mitbringt, an die schöne Erinnerungen an die Reise geankert sind. So kannst du die einzelnen Symbole jetzt noch einmal sehen, wie sie so auf der Schale liegen, in die du sie auf deiner Reise gelegt hast. Und wenn du magst, kannst du sie nun langsam in dir aufnehmen. Während du dich ganz mit dem Gedanken an die Geschenke (**Ressourcen aufzählen**) verbindest, kannst du die Schale mit den Symbolen langsam nach oben führen, indem du deine Hände hebst und sie sich deinem Brustkorb nähern. Wenn deine Hände mit der Schale bei deinem Brustkorb ankommen, kannst du spüren, wie du die Symbole und mit ihnen die ganze Energie deiner Geschenke in deinen Körper einfließen. Wie du diese Kraft aufnimmst und sie sich in deinem Körper ausbreitet. Und nun spürst du, wie du sie in dir aufgenommen hast und wie sie dich gestärkt haben. Und mit jedem Symbol, das du in dir aufgenommen hast, kannst du vielleicht spüren, wie es dein Selbstvertrauen stärkt, wie du vielleicht mehr Mut, Hoffnung oder Optimismus gewinnst, wie es dich glücklicher macht, wie es dir hilft, dich selbst und andere mehr zu lieben.

Vielleicht spürst du aber auch, dass du mehr Spaß, Lust und Leichtigkeit in dein Leben bringst, wie du fröhlich und unbeschwert auf dein zukünftiges Leben blickst oder was auch immer die Symbole für positive Gefühle in dir auslösen. Ich muss das nicht wissen, es sind deine Ressourcen, die dir ganz gehören und die dir niemand wegnehmen kann.

Spüre zu jedem Symbol in deinem Körper nach, wo du die Kraft spürst und spüre, wie sich nach und nach in deinem ganzen Körper eine wohltuende Energie ausbreitet, die dich immer mehr und ganz ausfüllt. Ganz ausgefüllt von diesem wohligen Körpergefühl kannst du dein Unbewusstes bitten, dieses Gefühl zu sichern. So dass dieses Gefühl fest in dir verankert ist und du es jederzeit spüren kannst, völlig ohne dein bewusstes Zutun. So dass dieses Gefühl dazu führt, dass du ein noch erfüllteres und glücklicheres Leben führen wirst.

Und während du dieses Erlebnis voll und ganz genießt, kannst du dein Unbewusstes bitten, diese Erfahrung zu speichern und sie so zu sichern, dass sie dir jederzeit zur Verfügung steht, wenn du sie brauchst. So dass sie dir in Zukunft ganz neue Verhaltensweisen ermöglicht, die dir dabei helfen, liebevoller mit dir und deinen Mitmenschen umzugehen. Und dieses Wissen kann dir dabei helfen, positiv in die Zukunft zu schauen.

Und so langsam kannst du wieder zurück kommen ins Hier und Jetzt. Du kannst damit beginnen, dich ein wenig zu räkeln oder auch nur deine Hände oder Arme oder einen anderen Körperteil leicht zu bewegen. Du kannst langsam die Reise zurück aus der Vergangenheit machen und wieder aufsteigen ins Jahr 2002, wie wenn du mit einem Aufzug aus einem Kellergeschoss hinauffährst in hellere Stockwerke. Und wenn du oben ankommst, spürst du, wie dein Körper und dein Bewusstsein wieder ganz hier im Raum ankommen und du jetzt ganz wach bist und dich frisch und erholt fühlst.

6 Resümee der durchgeführten Tests

Ich habe im Rahmen der Erstellung dieser Masterarbeit drei Tests des Formats durchgeführt. Freundlicherweise haben sich zwei Männer und eine Frau als Testpersonen zur Verfügung gestellt. Bei der ersten Testperson habe ich das Format in Trance durchgeführt, bei den beiden anderen in der oben beschriebenen Form. Die erste Person wollte das Problem nicht benennen, die zweite Person nannte das Problem und die dritte Person konnte (oder wollte) kein konkretes Problem benennen. Da deutlich war, dass es mehrere Probleme gab, die der Klient jedoch nicht wirklich preisgeben wollte, habe ich den Vorschlag gemacht, mit einem Problemkoffer zu arbeiten, den die Person mit sich tragen sollte. Dieser Vorschlag wurde sofort angenommen.

Da ich keine Stellvertreter zur Verfügung hatte, da ich die Übungen nur mit den Personen alleine durchgeführt habe, ist deutlich geworden, dass es auch ohne Stellvertreter funktioniert. Es bedarf allerdings mehr Anleitung durch den Berater, da der Klient erst einmal dahin geführt werden muss, dass er die Person wirklich visualisiert. Die dritte Testperson wurde von mir so angeleitet, sich auf den Boden zu knien, um so die Person sehen zu können (die wesentlich älter war als sie) und mit ihr zu sprechen. Mit echten Stellvertretern ist es m.E. noch effektiver, da erstens eine wirkliche Kommunikation stattfinden kann und zweitens das Endbild noch eindrucksvoller wird.

Beim ersten Test (in Trance) habe ich nur die Geschenke geankert, ohne Symbole zu machen. Beim zweiten Test habe ich das Symbol noch in der Situation selbst aufnehmen lassen. Bei der dritten Person bin ich dazu übergegangen, die Symbole zu sammeln und sie erst am Ende alle zusammen aufnehmen zu lassen. Meine Hypothese war, dass die Wirkung am stärksten ist, wenn das Endbild mit all den Personen, die an der Timeline entlang stehen, vor dem geistigen Auge visualisiert wird und dabei alle Symbole gleichzeitig aufgenommen werden. Dies hat sich durch den Test bestätigt.

Alle drei Personen gaben mir das Feedback, dass sie das Format sehr positiv wirkend finden, dass sie sehr stark gespürt haben, wie Ihre Ressourcen aktiviert wurden und sie sich sehr gestärkt fühlten. Das Problem (in den ersten zwei Tests) war „nicht mehr so wichtig“, der Problemkoffer hatte sich geöffnet, die Probleme lagen offen, wurden als leicht beschrieben.

Alle drei waren sehr überrascht und beeindruckt, wer da alles aufgetaucht ist und wie viel sie in ihrem Leben bekommen haben. Der Hinweis darauf, dass sie das, was sie bekommen haben, voll und ganz nehmen und benutzen dürfen, nachdem sie es gewürdigt haben, war auch sehr tief beeindruckend und bewirkte ein physiologisch deutlich erkennbares Glücksgefühl.

Da es ein sehr langes Format ist, wenn man wirklich jede Situation durchgeht, kam von einer Person der Vorschlag, sich aus dem Jetzt-Alter an die Personen zu erinnern. Nachdem diese Person jedoch während der Übung an jemand erinnert hatte, die sie in ganz früher Kindheit etwas wichtiges gelehrt hatte, fragte ich sie, ob sie sich auch aus dem Jetzt-Alter daran erinnert hätte. Dies verneinte sie klar. Da es sich um eine Person handelte, der sie laut ihrer Aussage nie gedankt hatte, stimmte sie mir zu, dass es doch besser ist, beim Zeitpunkt der Geburt zu beginnen, da so auch die Personen auftauchen, denen gegenüber man das Gefühl hat, ihnen „etwas schuldig“ zu sein. Auch wenn dieses Schuldgefühl nicht bewusst ist, wirkt es in der Art, dass die Person die Ressource nicht hundertprozentig nutzt. Dies war auch bei der dritten Testperson sehr deutlich erkennbar. Sie sagte immer wieder, wie schön und beruhigend das Gefühl ist, die Ressourcen jetzt voll und ganz nehmen und nutzen zu dürfen.

Eine andere Einschränkung der Nutzung einer eigentlich vorhandenen Ressource kann eine systemische Verstrickung sein. Dies habe ich bei der dritten Testperson getestet. Ich habe den Klienten jeweils gefragt, ob (nachdem der Dank und die Würdigung erfolgt war) jemand in der Sippe noch etwas dagegen hat, dass er dieses Geschenk voll und ganz nutzt. Bei einigen Geschenken gab es jemand. Diese Einwände habe ich durch eine Unterhaltung des Klienten mit dem/derjenigen befriedet. Ich habe diesen Aspekt nicht in die Anleitung übernommen, da das Format zu ausführlich geworden wäre und m.E. den Rahmen dieser Masterarbeit sprengen würde. Allerdings zeigt es, dass das Format sehr flexibel ist und für Experimentierfreudige geeignet ist. Wenn die positive Intention des Beraters gewährleistet ist, wird die Wirkung des Formats auf jeden Fall positiv sein.

Danksagung

Ganz im Sinne meiner Marc Aurel Liste, möchte ich mich an dieser Stelle recht herzlich bei Harald Brill bedanken, für seine kompetente, geduldige und liebevolle Unterstützung und Betreuung während meiner Masterausbildung. Mein Dank gilt auch unserem Co-Trainer Oliver Laitenberger, der mir mit seinen Feed-backs stets wertvolle Impulse gegeben hat.

Literaturverzeichnis:

- (1) Gunthard Weber, Zweierlei Glück
Die systemische Psychotherapie Bert Hellingers
Carl Auer Systeme Verlag 1994

 - (2) Marc Aurel, Selbstbetrachtungen
Insel Clip Verlag 1995
-