

Sieben Elements der Selbstheilung - Fähigkeiten für den Alltag

Die folgende Darstellung ist angelehnt an die Transformationsarbeit von Robert Gonzales, einem der erfahrendsten GFK-Trainer, dessen Schwerpunkt die innere Umwandlung von allem "Unangenehmem" (Ärger, Stress, Angst, Sorgen, ...) ist.

Seit mehr als vier Jahren begleite ich Menschen erfolgreich dabei, ihre inneren und äußeren Konflikte zu lösen. Bei inneren Konflikten habe ich hauptsächlich die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), entwickelt von Marshall Rosenberg, und die Transformationspraxis von Robert Gonzales genutzt. In den letzten Monaten habe ich zunehmend Klarheit darüber gewonnen, was wichtig für die Lösung innerer Konflikte ist. Heute sehe ich sieben "Elemente der Selbstheilung", die berücksichtigt werden müssen und ich möchte hier meine Erkenntnisse teilen. Ich würde mich über Rückmeldungen jeder Art sehr freuen.

Die sieben Elemente die ich meine sind z.B. bei Marshall Rosenbergs "Heilungssitzungen" (ausschließlich Rollenspiele) genauso zu finden, wie in den Transformationsprozessen von Robert Gonzales (siehe www.living-compassion.org) und anderen. Sie scheinen notwendig dafür, dass die Unterstützung heilend und transformierend wirkt. Und ich habe herausgefunden: **Wenn eines oder mehrere dieser Elemente nicht berücksichtigt werden, dann ist die Wirkung deutlich abgeschwächt ist oder sie ist nicht nachhaltig oder die Menschen bleiben "stecken"** und kommen mit weniger Energie aus dem Prozess heraus. Letzteres habe ich sowohl bei mir selbst als auch bei anderen oft erlebt und es führt meist zu zunehmendem Widerstand gegen innere Arbeit / "Prozessmüdigkeit".

Jedes dieser sieben Elemente kann als einzelne Fähigkeit genutzt werden, die uns hilft, mit "dem Unangenehmen" in unserem Alltag (z.B. Frustration, Stress, Ängstlichkeit, Resignation, Anspannung, Schwere, ...), auf eine gesündere Art und Weise umzugehen - und es schließlich in Lebensenergie umzuwandeln. Wenn Sie diese Fähigkeiten als eine "Psychohygiene" im Alltag nutzen, können Sie nachhaltig davon profitieren.

Und besonders für wiederkehrende Muster / Situationen, können Sie alle sieben Elemente in einem Prozess nutzen, um "das Unangenehme" in die darunter liegende Lebensenergie der Fülle der erfüllten Bedürfnisse umzuwandeln (das dritte, vierte und fünfte Element sind dann alternativ anzuwenden) - und dadurch mehr Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude in Ihr Leben zu bringen.

Bitte seien Sie sich bewusst, dass dieser Text nur eine kurze Übersicht geben kann. Obwohl die Elemente einfach und verständlich erscheinen mögen, ist meiner Erfahrung nach eine Einführung und ein Erfahren der Effekte jedes einzelnen Elements notwendig, um sie im Alltag tatsächlich zu nutzen und von ihnen zu profitieren. Andernfalls ist es einfach nur ein weiterer, netter, inspirierender Text...

Was sind diese sieben Elemente der Heilung?

Das erste Element:

Den Auslöser von den Interpretationen trennen

Dieses Element zielt darauf ab, Klarheit über den Auslöser des emotionalen Schmerzes zu gewinnen -- (das ist oft nicht einfach!) -- und diesen von den Interpretationen zu trennen. Diese Trennung leistet einen wichtigen Beitrag dazu Klarheit zu bekommen. Dies entspricht dem ersten Schritt der GFK mit dem Fokus auf den tatsächlichen Auslöser / das was schmerzhaft ist (i.d. R. nicht mehr als 1-2 kurze Sätze).

Ich persönlich habe dieses Element in meiner eigenen inneren Arbeit bis vor kurzem selbst nicht ausreichend beachtet. Der Grund war vor allem der, dass ich die Tendenz hatte, meine Wolfsgedanken / die Wolfsshow bei mir selbst zu übergehen. D.h. ich hatte die Tendenz meine Interpretationen und Verurteilungen bezüglich des Auslösers zu übergehen, die (wenn auch oft unerkannt) die wahre Quelle der meisten meiner unangenehmen Gefühle sind. Da der Auslöser meistens mit Interpretationen und Verurteilungen vermischt ist (siehe unten: "Die Wolfsshow"), verschleierte dieses darüber hinweggehen das, was wirklich vor sich ging und damit verhinderte es heilsame Klarheit.

Dieses Elements bildet also die Grundlage für Heilung / Transformation, weil wir, ohne die Klarheit, was wirklich in uns vor sich geht, nicht wirklich wissen was wir brauchen und wir haben deshalb keine Macht, die Dynamik zu beeinflussen (z.B. klare Bitten zu äußern). Wir bleiben also abhängig davon, dass andere sich ändern, oder wir müssen Ihnen ausweichen (wenn wir denn können).

Das zweite Element:

Die Wolfsshow genießen

Die Gedanken in Bezug auf den Auslöser (Interpretationen, Verurteilungen, ...) wollen gehört und die Energie dieser "inneren Stimmen" möchte gefühlt und im Körper gespürt werden. Die Gedanken zu fühlen (genauer: ihre körperlichen Auswirkungen zu spüren) ist so zu sagen ein inneres "gehört Werden". Dieses Hören der Gedanken mit allen Sinnen – mit dem ganzen Sein –, befreit schließlich leidvolle Energie ("Wolfsenergie"), die sonst im Körper festgehalten wird und dort in Form von Anspannungen erscheint.

Um die Gedanken hören zu können, müssen manchmal erst einmal bewusst gemacht werden. Oft liegen sie auch in einer längeren Geschichte verborgen und müssen "heraus geschält" und auf den Punkt gebracht werden, und das erfordert etwas Geschick. Wenn die Gedanken aufgeschrieben werden, unterstützt das dabei, sie bewusst zu machen und schließlich zu klären.

Es ist für mich immer noch erstaunlich zu sehen, wie sehr ich selbst über diesen Teil bis vor wenigen Monaten bei meiner eigenen inneren Heilungsarbeit drüber hinweg gegangen bin. Erstaunlich vor allem, weil ich Menschen schon seit mehr als vier Jahren mit den Transformationsprozessen von Robert Gonzales begleite, in denen die "Wolfsshow" ein wichtiges Element ist -, d.h. ich hab diesen Teil bei anderen beachtet und wusste wie wichtig er ist. Für mich zeigt dieser Umstand wieder einmal deutlich, wie unbewusst wir in Bezug auf uns selbst sein können und wie leicht wir unsere eigenen Schwächen nach Außen projizieren / im Außen sehen können, ohne sie bei uns selbst zu bemerken. Das ist vielleicht der wichtigste Grund dafür, dass wir andere brauchen, um bewusster zu werden und zu heilen und zu wachsen...

Das dritte Element:

Das Wolfsdenken verstehen indem wir der "Wolfsenergie" folgen

Dies ist ein wichtiges, weil es sehr transformierend ist. Viele haben Angst vor den unangenehmen Gefühlen und Empfindungen in sich und wollen sie nicht, wollen ihnen ausweichen -, und das ist verständlich. Das ist aber im Grunde Widerstand gegen das was im Moment ist (weil die Gefühle ja im Moment eben da sind) - und führt wie jeder Widerstand gegen das was im Moment ist, direkt zu Leiden. Übrigens besteht einen wichtiger Unterschied

zwischen Annehmen was in diesem Moment ist und aufzugeben. Annehmen was in diesem Moment ist (das ist ja schon da und deshalb durch keine Macht der Welt mehr für diesen Moment zu ändern!) erhöht sogar die Kraft für Veränderung, weil wir keine Kraft durch irgendeinen nutzlosen Widerstand verlieren.

In diesem Element wird das Verständnis für das Unangenehme in uns (unangenehme Gefühle und Körperempfindungen) geweckt und das ermöglicht es uns das Unangenehme in uns liebevoll und mitfühlend umarmen zu lernen. Wenn das gelingt, öffnet sich oft ein Zugang zu der darunter / dahinter liegenden Sehnsucht - und damit ein Zugang zu einem Trauern, das löst und befreit...

Die Erfahrungen mit diesem dritten Element helfen dabei, die Angst vor allem "Unangenehmen" (Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen) zu verlieren und das Vertrauen zu stärken: "Ich kann damit umgehen." Und dieses Vertrauen stärkt im Grunde das Vertrauen in sich selbst - das Selbstvertrauen...

Dieses Element benötigt Zeit und mitfühlende Begleitung und es ist meines Erachtens besonders für hohe "emotionelle Ladung" (d.h. schmerzhaft Gedanken, Gefühle und/oder Körperempfindungen) ohne Begleitung nicht anwendbar. Es ist besonders hilfreich bei Grundüberzeugungen (Glaubenssätze wie "Ich bin nicht gut genug!", "Das Leben ist gefährlich!", "Das Leben ist ein Kampf!", ...).

Das vierte Element:

Das Wolfsdenken verstehen durch das Übersetzen in die Bedürfnisse

Dies ist das klassische Element der GFK und es wird wohl in jeder GFK-Einführung gelehrt.

Ich halte es für ein sehr wichtiges Element und ich möchte gleichzeitig auf eine Gefahr hinweisen, der ich selbst erlegen bin. Ich habe dieses Mittel oft dazu genutzt, das Unangenehme in mir "weg zu transformieren", es "weg haben" zu wollen. Das ist bei Gedanken mit wenig emotionaler Ladung nicht sehr problematisch. Innere Stimmen mit hoher emotionaler Ladung jedoch "wehren sich" und das zeigt sich durch Anspannung im Körper.

Wichtige Gegenmittel hierfür sind die ersten beiden Elemente (Auslöser von Gedanken trennen und die Wolfsshow). Insbesondere die Wolfsshow hilft dabei, dass die Gedanken wirklich gehört und gespürt werden.

Das fünfte Element:

Die Identifikation mit den Gedanken lösen

Dieses Element ist für Wolfsgedanken mit wenig "emotionaler Ladung" wichtig. Es hilft dabei, das Denken zunehmend "von außen" zu betrachten. Damit dies nicht dazu führt, dass schmerzhaft Gedanken und damit verletzte Teile von uns, noch weiter unterdrückt und abgespalten werden, ist es **wichtig die Gedanken vorher zu hören** (erstes Element: Die "Wolfsshow" genießen) **und zu verstehen** (drittes und viertes Element: Das "Wolfsdenken" durch folgen der

"Wolfsenergie" verstehen oder sie in Bedürfnisse übersetzen) und dadurch diese Teile zuerst wirklich zu sich zu nehmen.

Die Vergrößerung der Abspaltung ist übrigens eine Gefahr von Meditation oder auch von "Positiv Denken", wenn diese nicht von einer Praxis begleitet werden, in der "die Schatten" / die verletzten Teile ihren Platz haben - eine Praxis in der diese anerkannt und umarmt werden.

Dieses Element ist für die Integration der Transformation wichtig und es geht hier vor allem darum die Weisheit / die Klarheit (Eros - siehe unten: "Die Hintergründe") zu erweitern.

Das sechste Element: Natürliches Trauern und Feiern

Dieses Element ist im Grunde Bestandteil des dritten und vierten und auch des siebten Elements. Hier geht es darum die natürlich aufkommende Trauer genauso zuzulassen und auch ebenso zu genießen wie die natürlich aufkommende Freude. Oft gehen wir darüber hinweg und nehmen uns nicht die Zeit zu trauern oder auch zu feiern - wir gehen statt dessen zur "Tagesordnung" über...

Ich weiß noch welche Schwierigkeiten ich am Anfang meiner GFK-Zeit hatte, das was in mir ist, zu fühlen und zu spüren. Deshalb konnte ich vor meiner GFK-Zeit weder wirklich Trauer spüren, noch wirklich Freude - ich brauchte den "Kick" (ein Grund dafür, dass ich Motorrad fuhr und den Pilotenschein gemacht hatte). Ich glaube die "Sucht nach dem Nervenkitzel ist im Grunde ein Ausdruck der Schwierigkeit zu fühlen.

Ich kann mich auch noch daran erinnern, wie ich mich im Alter von 25 entschlossen hatte, endgültig nicht mehr zu weinen: Ich war bei der Bundeswehr und bin vor meinem Chef in Tränen ausgebrochen, weil ich bei einer Gruppenarbeit plötzlich alleine dastand - mein Chef, ein altgedienter Major (der ein paar Jahre später in die Personalabteilung von Siemens wechselte), hat sich darüber vor der Gruppe abfällig geäußert und das war so beschämend für mich, dass ich beschloss, dass mir das nie mehr passieren wird...

Selbst als meine Mutter vor 18 Jahre starb, weinte ich nicht - und erst beim Tod meines Vaters vor 5 Jahren (ich war gerade auf einem intensiven GFK-Seminar, einem IIT), hatte ich mit Unterstützung einer Geschichte von Marshall trauern können... Aus heutiger Sicht, ein Anfang... (Ich hätte vielleicht vor 10 Jahren auch als leicht "gefühlsblind" gelten können ;-)

Das natürliche Trauern und Feiern zu lernen; einen Platz dafür im Leben zu schaffen, das scheint ein wichtiges Element für für die Integration von Körper, Gefühle und Denken zu sein.

Das siebte Element: Verbindung mit der "Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse"

Das siebte Element ist das kraftvollste, es kann sich allerdings ohne die anderen Elemente nicht entfalten. Die Verbindung mit der "Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse" erweckt die Lebensenergie und damit die Tatkraft und Lebensfreude. Sie hat wohl die stärkste Transformationswirkung und ist idealerweise der krönende Abschluss eines Transformationsprozesses.

Wenn allerdings die Verbindung zwischen Denken, Gefühlen und Körperempfindungen nicht hergestellt ist (im allgemeinen weil das "Unangenehme" / die "Schatten" unterdrückt werden), bleibt die Verbindung mit der "Schönheit und Fülle der erfüllten Bedürfnisse" eingeschränkt. Der Grundsatz: "Wer die Trauer nicht zulässt, kann auch die Freude nicht ganz erleben", zeigt sich auch hier...

Der Hintergrund

Meiner Erfahrung nach reicht es nicht aus, alle paar Wochen mal in einem Prozess begleitet zu werden (außer man lebt in einer Höhle und wird nicht immer wieder mit Auslösern konfrontiert ;-). **Wir brauchen vielmehr eine alltagstaugliche Praxis**, denn nur durch eine solche können wir uns nachhaltig von dem "Unangenehmen" in uns (das schmerzhaft, das durch Auslöser berührt wird) lösen, d.h. nur so können wir unsere inneren Konflikte nachhaltig lösen und in die "GFK-Haltung" kommen und dadurch wirklich zur Gewaltfreiheit in der Welt beitragen. Ich bezeichne eine solche alltagstaugliche Praxis als "Psychohygiene", weil sie unsere Psyche reinigt und pflegt und damit gesünder macht und gesund erhält. **Die sieben Elemente, scheinen notwendige Elemente für eine solche alltagstauglichen Praxis zu sein.**

Ich habe in den letzten Jahren auch festgestellt, dass "Empathie alleine" (= mitfühlend mit dem sein was auftaucht ohne Einfluss zu nehmen) zwar besser ist, als kein Mitgefühl zu erleben, aber es führt nicht zu Wandlung und Wachstum. Ich möchte hier betonen, dass Empathie eine wichtige Voraussetzung für Entwicklung ist, weil sie hilft, das was ist, anzunehmen - allerdings führt Empathie alleine, nicht zu Wachstum, weil sie selbst keine Klarheit und Richtung hat.

Dieser Umstand hat bei mir persönlich vor vier Jahren dazu geführt, dass ich die GFK beinahe wieder "an den Nagel" gehängt hätte. Ich hatte damals einen "Lieblingsauslöser": Mein Sohn hatte "Tag und Nacht" am Computer gesessen und "World of Warcraft" gespielt - und seine Schule und andere Aktivitäten vernachlässigt. Es war für mich sehr schmerzhaft, das zu sehen und ich hab mich hilflos gefühlt. Ich hatte mir immer wieder Empathie geholt, und es ging mir dann auch immer besser und ich hab Zuversicht gewonnen. Wenn ich meine Sohn dann aber wieder am Computer sitzen sehen hab, kam derselbe Schmerz wieder hoch - die Empathie hat mir nicht wirklich geholfen...

Neben der "reinen Empathie" (Mitgefühl) braucht es auch Klarheit, Struktur, und Richtung (Weisheit). Es braucht sozusagen eine "Landkarte des Inneren", um sich nicht in den Gedanken und Erfahrungen zu verirren.

Leider haben hier viele aus gutem Grund großen Widerstand gegen Klarheit, Struktur, Richtung - aus gutem Grund: viele haben diese als unterdrückend erlebt. Den Grund dafür möchte ich anhand des Zusammenhangs zwischen maskuliner Energie (Eros) und femininer Energie

(Agape) zeigen. Dieser Zusammenhang wird sehr klar bei Ken Wilber "Eros, Kosmos, Logos" in Kapitel 9 dargestellt und ich habe auch schon in meinem letzten Blog-Artikel darüber geschrieben:

Eros - Weisheit, Klarheit, Denken, "Nach Höherem streben", "Das Licht umarmen" **und**

Agape - Mitgefühl, Fühlen, Körper, "Das Niedere umarmen", "Die Schatten umarmen".

Viele haben Eros nun in Form von Regeln, Struktur, Disziplin, Hierarchie, ... mehr oder weniger als unterdrückend erlebt, weil es eben ohne den notwendigen Ausgleich durch Agape eingesetzt wurde. **Wie Wilber zeigt, führt Weisheit (Eros) ohne Mitgefühl (Agape) zu Phobos, der Angst vor den Schatten, vor dem Niederen, vor dem Körper, vor Gefühlen - Unterdrückung des Niederen, des Körpers, der Gefühle...** Die langfristige Folge ist das, worunter so viel in unserer Gesellschaft leiden: Die Trennung von unseren Gefühlen, das Betäuben unserer Gefühle...

Wenn wir allerdings nur Agape ohne Eros haben, fallen wir auf der anderen Seite vom Pferd: **Agape ohne Eros führt zu Thanatos. Wir verlieren uns in den Gefühlen, haben "Angst vor dem Licht", stagnieren, resignieren, ja wir regredieren / werden zu leidenden Kindern...**

Das notwendige Gleichgewicht zwischen maskuliner und femininer Energie:

Wie Heilsam es ist, neben "reiner Empathie" (Agape) auch mit Weisheit und Richtung (Eros) begleitet zu werden, haben schon viele erfahren, z.B.:

- in **Marshalls Heilungssitzungen**. Die Weisheit liegt in der Struktur von Marshalls Rollenspielen, aber auch in seinen Umformulierungen,
- in der Begleitung durch erfahrene GFK-Trainer, wenn sie (oft nur intuitiv) "führen" (Eros),
- mit den **Tanzparketten** von Bridget Belgrave und Gina Lawrie. Hier liegt die Weisheit ebenfalls in der Struktur (und einiges davon wird von Begleitern oft leider übersehen) und natürlich auch
- in **Transformationsprozessen** wie denen von Robert Gonzales.

In letzteren kommt die Weisheit so klar zum Ausdruck, dass sie in der Begleitung nur schwer übergangen werden kann.

Ich möchte an dieser Stelle nochmals betonen, dass bei allen aufgeführten Prozessen die Weisheit durch Mitgefühl begleitet werden muss, denn sonst führt es wieder zu Phobos und damit zur Unterdrückung (Selbst in den vier Schritten der GFK ist übrigens Eros enthalten: die vier Schritte und die Schlüsselunterscheidungen - und "technische Empathie" ist ein Ausdruck des Fehlens von Agape, also von Phobos - und entsprechend unangenehm ;-)...

Im Grunde ist dieses Gleichgewicht übrigens ein brennendes Thema unserer Epoche (vgl. Ken Wilber "Eros, Kosmos, Logos", Kap. 5): Die notwendige Trennung von "Denken" und "Körper", oder im Großen: von "Noosphäre" (menschlicher Verstand) und "Biosphäre" (Lebensraum der Erde), wurde übertrieben und führte in die Abspaltung von Geist / Noosphäre und Körper / Biosphäre und zur Unterdrückung von letzterem (**siehe Anhang: "Die Notwendige Integration von Körper, Gefühlen und Denken"**).

Alle sieben Elemente sind im Grunde Fähigkeiten der Selbstverbindung. Und all diese Fähigkeiten können durch verschiedene Methoden auch einzeln entwickelt und gestärkt werden. Um nur einige wenige zu nennen:

- Focussing unterstützt dabei, sich mit dem Unangenehmen im Körper anzufreunden (Achtung: Gefahr sich im Unangenehmen zu verlieren).
- Meditation hilft dabei, das Denken "von außen" zu betrachten: "Ich bin nicht mein Denken!" (Achtung: Gefahr der Unterdrückung und Abspaltung des Unangenehmen)
- "Positiv Denken" kann im Grunde als Ausdruck der Schönheit der Bedürfnisse gesehen werden (Achtung: Gefahr der Unterdrückung und Abspaltung des Unangenehmen.)

Diese sieben Fähigkeiten der Selbstverbindung werden auch in den Transformationsprozessen geübt und sie unterstützen dabei, herauszukommen aus dem Unangenehmen in uns (Anspannung, Frust, Ärger, Sorgen, Angst, Resignation, Stress, ...) ohne ihm gegenüber Widerstand zu leisten, sondern durch liebevolles annehmen -, und dann **hinzukommen in die Entspannung, Tatkraft und Lebensfreude.**

Für Rückmeldungen bin ich wie immer dankbar :-)

Viele herzliche Grüße

Volkmar Richter

Ganzheitliches Coaching & Mediation
Seminare für Persönlichkeitsentwicklung
Dörpfeldstraße 3
DE-44867 Bochum

www.GFK-Lebenfreude.de

Tel.+AB: 07581 5293 810

Mobil: 0160 2720 980

Anhang:

Die Notwendige Integration von Körper, Gefühlen und Denken

Ein ganz banales Beispiel: Wir haben in unserer Entwicklung gelernt, dass wir schlafen müssen, wenn wir erschöpft sind. Wir müssen allerdings nicht sofort schlafen, sondern können den Schlaf durch unseren höheren Verstand (und auch durch verschiedene Hilfsmittel) aufschieben. Dies kann allerdings zu weit gehen und sogar ins Extreme führen: Es gibt immer wieder Berichte, dass Menschen (z.B. beim Internetspielen, oder im Sport) an Erschöpfung sterben... Die übertriebene Trennung von Geist und Körper führt zur Abspaltung und Unterdrückung; die Verbindung zum Körper wird getrennt und der Körper wird ignoriert. Die Folge sind viele Zivilisationskrankheiten, oder wie im Beispiel, der Tod...

(Und diese Tendenz und die damit verbundene Gefahr besteht auch in großem Maßstab und zeigt sich z.B. in der globalen Erwärmung...)

Wilber zeigt, dass diese gefährliche Entwicklung nicht dadurch behoben werden kann, dass wir uns zurück zum Kind entwickeln (wir könnten unseren Verstand auch gar nicht "zurück entwickeln") - diese gefährliche Entwicklung kann nur durch eine Integration geheilt werden:

Das grundlegende (und dadurch lebenswichtige) Körperliche muss in den umfassenderen (und dadurch höheren) Geist/Verstand integriert werden

(genauer: das Körperliche und das Rationale wird in der höheren Schau-Logik integriert),

bzw. die grundlegende (und dadurch lebenswichtige) Biosphäre muss in die umfassendere (und dadurch höhere) Noosphäre integriert werden - die Biosphäre ist ein Teil der Noosphäre und als solcher muss sie geachtet werden, denn sie ist lebenswichtig für diese...

Es ist leider nicht sichergestellt dass diese Integration gelingen wird - genauso könnte der Körper / die Biosphäre und damit die Lebensgrundlage zerstört werden... **Die gute Nachricht dabei: Jeder einzelne Mensch kann mit dieser Integration von Körper - Fühlen - Denken bei sich selbst anfangen** - und wir brauchen Eros und Agape, Weisheit und Mitgefühl für diese Integration. Die oben beschriebenen sieben Elemente sind Hilfen / Landkarten für diese Integration und als solche Eros - das von Agape begleitet werden muss, d.h. eine mitfühlende Begleitung ist notwendig...