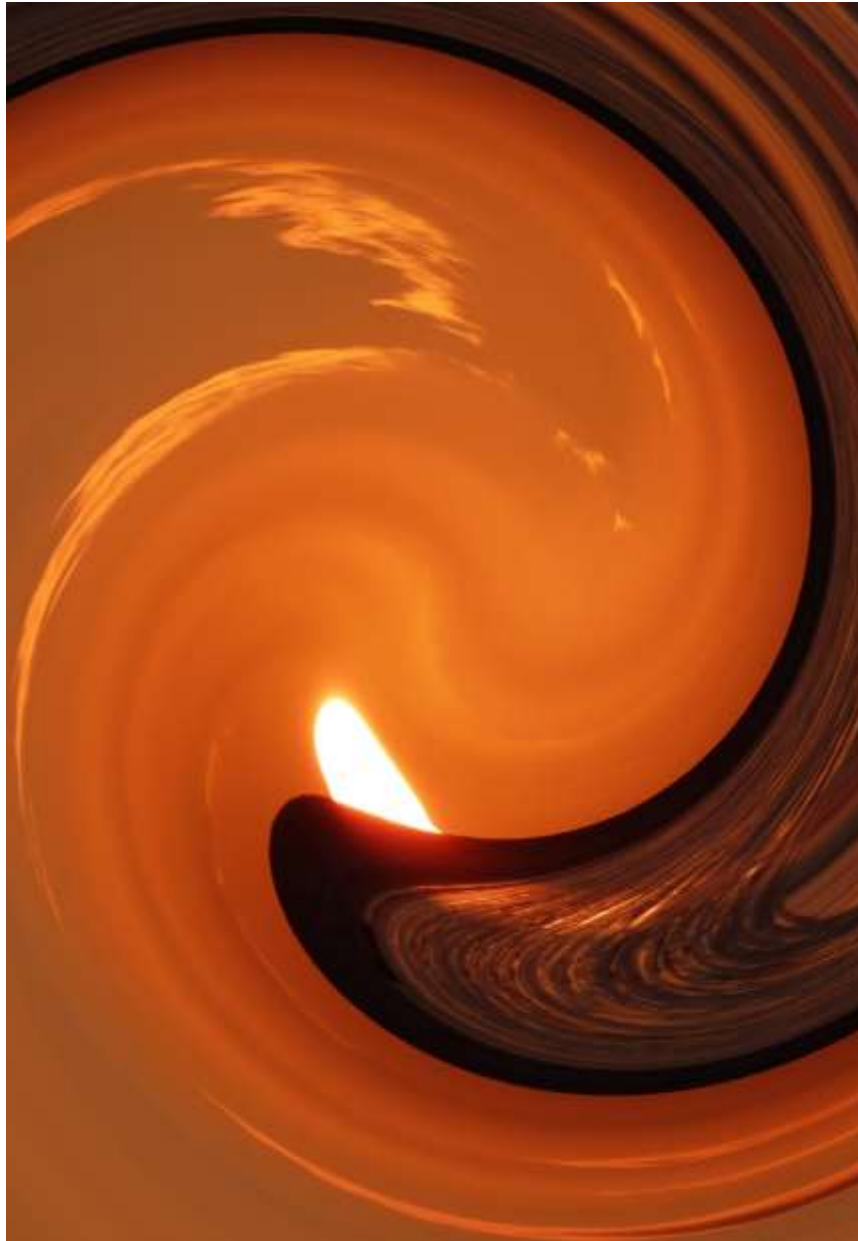


**Lebenssinn und Beruf(ung) in Einklang bringen**  
**Psychohygiene mit NLP unter Anwendung von Klangschalen**



**Diplomarbeit nach IAPP von Petra Maria Gehlen**  
Institut – Angewandte Psychologie und Psychosomatik, damals Düsseldorf

## Inhalt

<b>1. Einklang</b>	5
<b>2. Spurensuche in der Krise</b>	6
<b>2.1 Bewusst leben</b>	6
2.1.1 Die Krise im Blick auf den systemischen Denkansatz	6
2.1.2 Heraus aus der „Alltags-Trance“	7
<b>2.2. Hilfreiche Aspekte aus der Berufspsychologie und den humanistischen Therapieansätzen</b>	6
2.2.1 Berufspsychologie	8
2.2.1.1 Berufszufriedenheit im Spiegel der A&O Psychologie	8
2.2.1.2 Analyse meines Soll-Ist-Zustands	10
2.2.1.3 Bilanz des Vergleichs	12
2.2.2 Humanistische Therapien	11
2.2.2.1 Rogers Klientenzentrierter Ansatz	11
2.2.2.2 Bernes Transaktionsanalyse	12
2.2.2.3 Viktor E. Frankl und seine Ansätze der Logotherapie	13
<b>2.3 Krisen-Interventionen mit Hilfe von Focusing</b>	14
2.3.1 Die „Macht“ des Unbewussten	14
2.3.2 Anwendung des Focusing	15
2.3.2.1 Theoretische Grundlagen	16
2.3.2.2 Praktische Durchführung	16
2.3.2.3 Ergebnis des Focusing	18
2.3.2.4 Bilanz und Zielsetzung in der Krisenintervention	19
2.3.2.5 Metaphern, die Mut machen	19
<b>2.4 Zwischenschritte der Krisenintervention</b>	19
2.4.1 Entlastungsinterventionen	20
2.4.1.1 Formulierung der konkreten Handlungsziele	20
2.4.1.2 Methode Rucksack auspacken	20
2.4.1.3 Überprüfung der Rollendefinition Gemeindereferentin	20
2.4.1.4 Stressbewältigung	21
2.4.2 Abschied aus der Opferrolle	23
2.4.2.1 Dramadrieeck	23
2.4.2.2 Dramadrieeck im Spiegel der Krise	23
<b>3. Der Weg aus der Krise – NLP in Unterstützung mit den Klangschalen</b>	24
<b>3.1 Herkunft und Anwendungsgebiete der Klangschale</b>	24
3.1.1 Herkunft und Herstellung der Klangschalen	24
3.1.2 Anwendungsgebiete von Klangschalen	26
<b>3.2 Dem Leben eine neue Klangfarbe geben – die Wirkung der obertonreichen Klangschale</b>	26
3.2.1 Neurobiologische Grundlagen	26
3.2.1.1 Das Gehirn	27
3.2.1.2 Physiologie des Ohres	29

3.2.1.3 <i>Kooperation von Gehirn und Ohr</i>	33
3.2.2 Wirkung der Klänge auf Körper und Psyche	35
3.2.2.1 <i>Wirkung der Obertöne</i>	35
3.2.2.2 <i>Erfahrungen von Klangpädagogen</i>	41
3.2.2.3 <i>Wundermittel Klangschale? – Kritik und Akzeptanz</i>	41
<b>3.3 NLP und Klangschalen in der Zusammenarbeit</b>	43
3.3.1 Entwicklung des NLP – Neurolinguistisches Programmieren und die Ziele	43
3.3.1.1 <i>Was ist NLP</i>	43
3.3.1.2 <i>Entwicklung und Anwendungsgebiete des NLP</i>	45
3.3.1.3 <i>Bewusstsein, Unbewusstes und die Ressourcen</i>	45
3.3.1.4 <i>Ziele des NLP</i>	46
3.3.1.5 <i>Repräsentationssysteme und ihre Funktion</i>	46
3.3.2 Kognitive Strategien zur Aufdeckung meiner Verhaltensmuster	48
3.3.2.1 <i>Ich bin, was ich zu sein glaube</i>	49
3.3.2.2 <i>Meine Wahrnehmungsfilter</i>	50
3.3.2.3 <i>Aufdecken meiner Glaubenssätze</i>	51
3.3.2.4 <i>Überprüfung meiner Wertehierarchie</i>	53
3.3.2.5 <i>Hürde Kommunikationsmuster</i>	54
3.3.3. Lösungsfokussierte Anwendung von NLP und Klangschalen	56
3.3.3.1 <i>Aktivierung der Ressourcen mit Hilfe des Ankerns</i>	56
3.3.3.2 <i>Übungen des NLP unter Einbezug der Klangschalen</i>	57
3.3.3.3 <i>Resümee der Übungen</i>	59
<b>4. Überprüfung der Krisen-Interventionen</b>	60
<b>4.1 Die Dienstgespräche</b>	60
4.1.1 Erstgespräch	60
4.1.2 Weitere Dienstgespräche	60
4.1.2.1 <i>Gute Dienste des Rapportaufbaus</i>	60
4.1.2.2 <i>Umwandlung meiner Kommunikation</i>	62
4.1.3 Übergreifender Effekt meiner Neuprogrammierung	62
4.1.4 Bilanz und Kritik der Zusammenarbeit beider Methoden	63
<b>4.2 Überprüfung meiner Zufriedenheit</b>	64
4.2.1 Idealisierung „Berufung“	64
4.2.2 Soll- und Ist-Zustand nach Bruggemann	65
4.2.3 Entscheidungsfindung im Blick auf die Zukunft	66
4.2.3.1 <i>Arbeit mit dem Genogramm</i>	66
4.2.3.2 <i>Die „Wunderfrage“</i>	66
4.2.3.3 <i>Hör mal, wer das spricht –         Verhandlung mit den Persönlichkeitsanteilen</i>	67
<b>5. Ausblick auf die Beratertätigkeit – ein Anwendungsbeispiel     der Klänge in der Beratungspraxis</b>	70
<b>5.1. Erstgespräch mit einem Klienten</b>	70

<b>5.2 Zweitgespräch</b>	70
5.2.1 Gestaltung einer Klangübung	71
5.2.2 Gespräch zur Übung	71
<b>6. Schlussakkord</b>	72
<b>7. Anhang</b>	74
7.1 Literaturverzeichnis	74
7.2 Quelle - Märchen	76
7.3 Endnoten	78

## 1. Einklang

Zündend für das Thema meiner Diplomarbeit war meine Fortbildungsreise nach Israel im Mai 2005, die damals nicht aufleuchten ließ, dass ich heute das Thema wähle. Ursache und Wirkung der Reise? – Sicher nicht. Ich werde weiter unten im Blick auf den systemischen Ansatz erläutern, dass die Reiseerfahrung und das Thema der Arbeit nicht ausschließlich unter dem Aspekt von Ursache und Wirkung zu deuten sind. Dennoch gingen von den Reiseinhalten starke Impulse aus. Ich kam damals mit der Gewissheit nach Hause, dass ich in ferner Zeit einen anderen Beruf ergreifen möchte.

Ich bin Religionspädagogin und als Gemeindereferentin der katholischen Kirche im Einsatz in drei Pfarrgemeinden. Ein Einsatzort ist mein Wohnort und die im Umkreis gelegenen zwei weiteren Eifel-Orte. Arbeitgeber ist die Institution Kirche. Vorgesetzter vor Ort der zuständige Priester. Ich hatte 1996 mit 38 Jahren das Studium über den 2. Bildungsweg begonnen und wurde, nach insgesamt 7jähriger Ausbildung, 2003 in das feste Anstellungsverhältnis übernommen. Ein Lebensjob. Ich hatte zunächst eine recht diffuse Vorstellung, die ich aufgrund der gesammelten Reise-Erfahrungen gewonnen hatte. Die Suche nach einer Fortbildungsmöglichkeit wurde besonders aktuell, weil im Bistum eine Kündigungswelle anrollte. Ich erlebte, dass u. a. der Gemeindeassistent, den ich als Praxisanleiterin begleitete, nach einer ebenfalls 7jährigen Ausbildung nicht würde übernommen werden. Als Präventivmaßnahme suchte ich zunächst nach einem zweiten beruflichen Standbein.

Ein halbes Jahr nach meiner neu gewonnenen Erkenntnis (Herbst 2005) erfuhr ich von der Möglichkeit des Studiums bei IAPP und sah darin eine angemessene Maßnahme, meine Kompetenz zu erweitern.

Wie *Hermann Hesse* sagt, „wohnt jedem Anfang ein Zauber inne“. So erlebte ich meinen Start mit dem Studium. Einige Zeit später erweiterte ich meine Kenntnisse mit dem Einsatz von Klangschalen, die ich für meine pädagogische Arbeit als Gemeindereferentin nutze.

Der „Zauber“ all des Neuen wirkte schließlich so, dass ich mit meinem Beruf immer unzufriedener wurde. Eine Sinnkrise war die Folge, weil ich in bedeutenden Theologischen Fragen (ich arbeitete eh schon sehr progressiv) nochmal meine Einstellung änderte. Die für mich neuen Ansätze der Lehrbriefinhalte, insbesondere die der humanistischen Therapien, waren starke Impulse für neue Denkweisen.

Krisen sind für mich Chancen der Weiterentwicklung oder Veränderung. Mir halfen die Inhalte der Lektionen, mein berufliches Leben „in Einklang“ zu bringen und einen neuen Sinn zu finden. Im Laufe des 18monatigen Studiums wurde mir klar, dass ich den Beratungsberuf ergreifen möchte. Das Studium diente zum einen meiner Persönlichkeitsentwicklung und zum anderen meiner Psychohygiene, die ich im Blick auf den neuen Beruf als Beraterin als erforderlich sehe. Bis zu dieser Entscheidung fand ein intensiver Prozess statt.

Ich setzte gezielt NLP unter Anwendung der Klangschalen ein, um meine Krise zu bewältigen. In der Kombination beider Verfahren sehe eine, ich möchte mal sagen „charmante“ Methode, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Die Arbeit mit Klängen möchte ich in der Beratung einsetzen und so liegt es nahe, dies in der Diplomarbeit aufzugreifen.

Folgend lege ich dar, wie ich die beiden Methoden zur Selbsthilfe einsetzte. Darüber hinaus gehe ich darauf ein, welche Ansätze auf der Metaebene wichtig waren, meine Krise zu bewältigen. Bevor

ich dann zum Schlussakkord komme, möchte ich kurz *eine* weitere Möglichkeit zum Einsatz der Klangschalen in der Beratung vorstellen.

Schon jetzt möchte ich sagen, dass ich sehr dankbar bin, dass ich aus einer Fülle von Möglichkeiten auswählen konnte, meine Sinnkrise zu bewältigen.

## 2. Spurensuche in der Krise

In „Einklang-sein“ ist ein subjektives Gefühl von lebendig sein. In Einklang-sein ist für mich eine Wahrnehmungsweise in Achtsamkeit gegenüber meinem Leben, die auch körperlich empfindbar ist. Wie es manchem Klienten gehen mag, der eine Beratung in Anspruch nimmt, hatte ich ein diffuses Gefühl, dass sich in meinem beruflichen Leben wohl noch einiges ändern müsse. Das alleine machte noch nicht die Sinnkrise meines Berufes aus. Sie entwickelte sich mehr und mehr, als ich mit dem Studium IAPP begann und die Wirkung der Klangschalen mir zeigte, dass ich nicht mehr Einklang bin. So entschied ich mich, für den Ökologie-Check meines Systems, in dem ich lebe.

### 2.1 Bewusst leben

#### 2.2.1 Die Krise im Blick auf den systemischen Denkansatz

Ein System ist ein Aggregat von mehreren Einzelvorgängen, die nach bestimmten Gesetzen wechselseitig aufeinander wirken, das heißt dynamisch voneinander abhängig sind in dem Sinne, dass ein gemeinsamer Effekt erzielt wird.<sup>1</sup> Bspw. ist eine Familie ein System. Verschiedene Menschen gestalten mit ihren je eigenen Fähigkeiten, Charakteren, Meinungen oder einer Reihe von Glaubenssätzen das Zusammenleben der Familie.

Die Ökologie der Natur stellt ebenso ein eigenes System dar. Die Natur ist wie ein Gewebe, das sehr verletzlich ist. Werden Fäden in diesem Gewebe dauerhaft beschädigt, hat dies Konsequenzen für das gesamte ökologische System.

Ursache und Wirkung können in einem System weit auseinander liegen und von anderen Einzelfaktoren beeinflusst werden. So waren die Erlebnisse der Reise sicher zündend, dennoch nicht allein maßgeblich für das Thema der Diplomarbeit.

Mit dem systemischen Denkansatz konnte ich mir jedoch die Eckpunkte meiner Krise vergegenwärtigen. „Systemisches Denken heißt, jenseits von isolierten und unverbundenen Einzelereignissen zugrunde liegende Muster zu erkennen.“<sup>2</sup> Und die mit dem System verbundenen Ereignisse zu deuten, zu verstehen, zu beeinflussen. Wenn Menschen sich nicht mehr in Resonanz erleben, können Problemlösungsstrategien gesucht werden, diesen Einklang wieder herzustellen, um die schädigenden Einflüsse zu beseitigen.

Im systemischen Denken können auf wir die Zukunft Einfluss nehmen und die Gegenwart gestalten. Dazu müssen die Muster aufgedeckt werden, die das System beeinflussen. Probleme können aktiv gestaltet werden. Systemisches Denken öffnet die Türen zu Lösungen, wenn wir den passenden Schlüssel zum Schloss haben. Natürlich ist zu beachten, nach welcher Richtung die Tür aufgeht.

Wer Veränderungen bewirken will, sollte nicht mehr über sich klagen oder andere die Schuld zuweisen. Er kann Einfluss auf die Struktur des Handelns nehmen, um aus der bisherigen Erfahrung zu lernen und eine neue Realität daraus zu erschließen.

Systemisches Denken ist ganzheitliches Denken. Veränderungen treten ein, wenn ein Teil des Systems umgewandelt wird. Dies gilt für Wirtschaftssysteme ebenso wie für Glaubenssysteme. Eine veränderte Struktur des Denkens wird eine andere Haltung nach sich ziehen und neue Handlungsmöglichkeiten schaffen. Sie können allerdings destruktiv angewandt und innerhalb bestimmter Grenzen sogar Revolutionen oder gar Kriege bewirken. Wenn grundsätzliches gleich bleibt, dann wird u. U. ein System schwerfällig. Wächst der Bedarf an Veränderung, kann hingegen der zündende Moment eine Explosion auslösen, bzw. das Fass zum Überlaufen bringen und eine immanente Grenze überschritten. So lassen sich Systeme schnell und positiv verändern, wenn konstruktive Handlungsmöglichkeiten gefunden werden. Mein Fass lief sozusagen über. Ich suchte und fand diese Handlungsmöglichkeiten.

Dass meine Krise ausgelöst wurde, ist somit Ergebnis des gesamten Systems, in dem ich arbeite. Dieses System umfasst mich, mein Lebensskript (*Berne*) den Arbeitgeber Kirche mit seinen Ansätzen und Zielen. Darüber hinaus die Mitarbeiter, den Vorgesetzten vor Ort, mein inneres Milieu mit dem Streben nach Weiterentwicklung, Angebot der Lehrbriefinhalte und der Klänge.

Mit Blick auf dieses System wurde mir schrittweise klar, dass ich nicht mehr in Einklang mit meinen Zielen war, die ich gerne auf meine seelsorglichen Tätigkeiten hin umsetzen wollte. Die Inhalte der Fortbildungsreise waren ein „Wachmacher“ die mir sagten, dass Anspruch und Wirklichkeit der Kirche recht weit auseinander driften und ich mit meinen Zielen nicht ausreichend vorkomme. Die Reiseerfahrung war die Initialzündung, aus der s. g. alltäglichen Trance (*Charles Tart*),<sup>3</sup> zu erwachen und auf eine Neugestaltung des Berufes hinzuwirken, um authentisch und kongruent (*C. Rogers*) zu sein.

### **2.1.2 Heraus aus der „Alltags-Trance“**

Was meint *Charles Tart* (2000), wenn er von der alltäglichen Trance spricht? Er bezeichnet den allgemeinen täglichen Bewusstseinszustand als Konsensus-Trance, die dadurch entsteht, dass Menschen mehr oder weniger stereotypen Verhaltensmustern folgen und damit ihre Lebendigkeit in gewissem Maß verlieren. *Tart* begründet diesen Zustand damit, dass wir Menschen durch Erziehung, und Enkulturation unter dem Einfluss von Normen und Werten stehen. Daraufhin sind unsere Einstellungen geprägt, die zum einen der Person und ihrer Entwicklung dienen, aber ebenso schaden können. „Wenn Sie automatisch ‚normal‘ denken, sich ‚normal‘ verhalten und fühlen, wenn die Aktivitäten Ihres Geistes automatisch die meisten Werte und Anschauungen Ihrer Kultur widerspiegeln, dann haben Sie den Zustand der kulturellen Konsensus-Trance erreicht“.<sup>4</sup>

Dies kann ich natürlich auf meinen Beruf übertragen. Durch den Alltag, bei dem mir stereotype Denk- und Handlungsweisen eine gewisse Sicherheit gaben, verlor ich meine eigenen Ziele aus dem Blick. So arbeitete ich im Sinne *Tarts* im Konsensus-Trance-Zustand. Nicht zu verwechseln mit der Trance in der Hypnose oder dem ekstatischen Zustand, der in religiösen Kontemplationen etc. erreicht werden kann. Ich vergleiche den Begriff mit der Vokabel „Alltagstrott“, der zum einen Sicherheit vermittelt, in dem ich mich allerdings nicht bewusst mit meinem Leben auseinander setze.

Ich habe sozusagen auf meinen inneren Wecker reagiert, der nach der Reise läutete, um aus dem Alltagstrott aufzuwachen. Und mich meinen Gefühlen, meinem Denken und meiner Haltung gegenüber beruflichen Inhalten gewidmet. Die Inhalte der IAPP-Lektionen waren insgesamt wichtig. Ich konnte meine Kenntnisse erweitern. Einen ersten Aufschluss gaben mir dabei Aspekte der Berufspsychologie und der humanistischen Therapieansätze.

## 2.2 Hilfreiche Aspekte aus der Berufspsychologie und den humanistischen Therapieansätzen

### 2.2.1 Berufspsychologie

Die A&O Psychologie (Arbeits- und Organisationspsychologie) fragt danach, wie Arbeit und Beruf auf die Menschen wirkt, wie Betriebe organisiert sind, in welchem Kontext Berufstätige zum Betrieb etc. stehen. Diese Frage stellte ich mir in Bezug auf das System, in dem ich arbeite. Wie passt es zu mir und meinen Fähigkeiten.

#### 2.2.1.1 Berufszufriedenheit im Spiegel der A&O Psychologie

Mit dem Begriff Arbeit oder auch Beruf ist seit je her eine spezifische Form von Tätigkeit gemeint, die hauptsächlich in unserer Arbeitsgesellschaft den Lebensunterhalt sichert. Selbst- oder fremddefinierte Aufgaben unter ideeller, gesellschaftlicher oder auch materieller Bewertung werden von Erwerbstätigen ausgeführt. Arbeit dient der Realisierung und Weiterentwicklung persönlicher, kollektiver Bedürfnisse oder Kompetenzen. Ferner gibt Arbeit dem Menschen das Gefühl sozialer Anerkennung, verhilft zu persönlicher Identität und Selbstwertgefühl. Zudem leben Menschen strukturell eingebunden im Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus.

In den 60er Jahren wurde versucht, den inneren Beruf (Berufung) dem äußeren Beruf anzupassen und Arbeitsorganisationen zu humanisieren. Im Wirtschaftssystem halte ich dies für eher nicht gelungen. In der kirchlichen Struktur ist dies sicher möglich, wenn die Mitarbeiter kongruent arbeiten können. Mit Blick auf Kollegen sehe allerdings die Diskrepanz des Unterfangens. Arbeitsmotivation und Zufriedenheit sanken bei mir mehr und mehr.

#### 1. Arbeitsmotivation

Ich konnte mich in den Lektionen spiegeln und spürte sehr wohl, dass mein innerer Beruf und der äußere Beruf nicht kongruent waren. Als inneren Beruf bezeichnet *Dieter Mueller-Harju* (1997)<sup>5</sup> die Berufung als Lebensaufgabe und Leitmotiv dessen, was eine Person umsetzen möchte. Als äußeren Beruf all das, was Individuen innerhalb von Ausbildungen, der beruflichen Laufbahn und bei der Arbeitsstelle vorfindet.

Ziel meines Berufes war es, in individueller Seelsorge die Mitmenschen zu begleiten. Meine Arbeitsfelder ließen es jedoch keineswegs zu. Die strukturelle Vorgabe des Bistums sieht den Schwerpunkt meiner Arbeit als Leiterin der Projekte in der Vorbereitung von Kindern und Jugendlichen zur Erstkommunion und Firmung. Bedingt durch Kündigungswelle und den Einstellungsstopp kann ich meine Arbeitsfelder nicht mehr verändern. Hinzu kommt die Gremien- und vor allem die sich häufende Organisationsarbeit. Seelsorgearbeit ist kaum mehr möglich. In diesem Gefüge arbeiten Eltern und Ehrenamtliche mit. Im Blick auf den gesamten Schwerpunkt ist fast ausschließlich Gruppenarbeit vorgesehen, in denen die Individualität des Einzelnen auf der Strecke bleibt. Eine seelsorgliche Einzelbegleitung war allenfalls dann möglich, wenn sich die ‚Hintertür‘ öffnete. Z. B. sagte eine ehrenamtliche Mitarbeiterin einen Termin ihres Kinds ab und nutze dieses Telefonat dann, um auf ihre Probleme zu sprechen kommen. Manches Mal kann ich auch von Einkaufswagenseelsorge sprechen, weil wir dann auf eine Notlage zu sprechen kamen. Allerdings fehlte dann oft die Zeit, weil ich andere Aufgaben hätte erledigen müssen. Der Mensch im Mittelpunkt hat hingegen für mich Priorität. Natürlich führte ich das Gespräch. Allerdings musste die restliche Arbeit in meiner Freizeit erledigt werden, weil ich sie nicht delegieren konnte.

Ursprünglich war ich von den Idee meines Berufes begeistert. Meinte ich doch, die Seelsorge in der Gemeindegarbeit umsetzen zu können. Da ich meine Arbeitsfelder nicht mehr verändern darf, demotivierte dies mich mehr und mehr. Zudem interessieren sich Jugendliche mit Recht nur bedingt oder auf Druck der Eltern hin für eine Firmung. Entsprechend ist ihre Motivation.



Ähnlich ist die Lage für Kinder und Erwachsene. Viele, sehen die Kirche und ihre Aufgaben wie eine Insel, der man sich nur zögernd nähert und insofern fehlt meist der Lebensbezug unserer Arbeit. Die Annäherung an die Organisation Kirche ist eher „exotisch“, während der Glaube im persönlichen Leben eine Rolle spielt. Kommt hinzu, dass durch die Überbewertung der Priesterrolle die sowohl den Klerikern, als auch Gemeindemitgliedern seit Jahrhunderten anerzogen wurde, der Laien-Beruf abgewertet wird. Ich konnte noch so gute Arbeit leisten, immer war der Ruf nach einem geweihten Priester lautstark zu vernehmen, wenn ich meine Rolle als Gemeindereferentin wahrnahm. Und laut KollegInnen ist dies in der Stadt nicht viel anders. Hinzu kommt, dass Priester durchaus für Schwierigkeiten, bis hin zu sexueller Belästigung sorgen dürfen, und Immunität genießen (Sofern keine Anzeige erstattet wird. Meist geschieht dies aus Scham nicht.). Ich war durch meinen Vorgesetzten dem Mobbing ausgesetzt (vgl. Kapitel 2.2.1.3). Eine Gemeindereferentin hat nur die Möglichkeit der Versetzung, der Priester bleibt vor Ort. So die Voraussetzungen der katholischen Kirchenhierarchie. Meine Unzufriedenheit stieg und darum geht es im nächsten Kapitel.

## 2. Arbeitszufriedenheit

Der Soll- Ist-Vergleich nach *Bruggemann* (1975)<sup>6</sup> gab Aufschluss über meine Unzufriedenheit. Er sagt, dass ...

- a) ... eine **stabile Arbeitszufriedenheit** dann gegeben ist, wenn das Anspruchsniveau beibehalten wird.
- b) ... eine **progressive Arbeitszufriedenheit** dann entsteht, wenn das Anspruchsniveau erhöht wird.
- c) ... es umgekehrt bei einer diffusen Unzufriedenheit zu einer Problemlösungssuche und dem zu Folge zu einer **konstruktiven Unzufriedenheit** kommen kann.
- d) ... eine **Pseudozufriedenheit** dann entsteht, wenn die Wahrnehmung der Situation verzerrt wird.

## 3. Heuristische Strategie nach Duncker

Hier kann es nicht darum gehen, eine vollständige Analyse darzustellen, wie sie nach theologischen Grundsätzen und Lehramt der Kirche grundgelegt wäre, sondern einen kurzen Aufriss zu geben, um die unterschiedlichen Zielvorstellungen gegenüber zu stellen. Ich habe begonnen, unter dem Aspekt der heuristischen Strategie von *Duncker* (1935) meine Diskrepanz zwischen dem, was ich will und was ist, zu untersuchen. Darauf aufbauend habe ich eine Problemlösungsstrategie entwickelt, die zielgerichtet die Lücken im Problemraum in den Blick nahm und zu füllen versuchte. Es ging darum, an Hand von

<i>Konfliktanalyse:</i>	Warum geht es eigentlich nicht?
<i>Situationsanalyse:</i>	Was ist der Grund des Übels?
<i>Materialanalyse:</i>	Was kann ich brauchen?
<i>Zielanalyse:</i>	Was will ich eigentlich?

das Problem zu beseitigen.

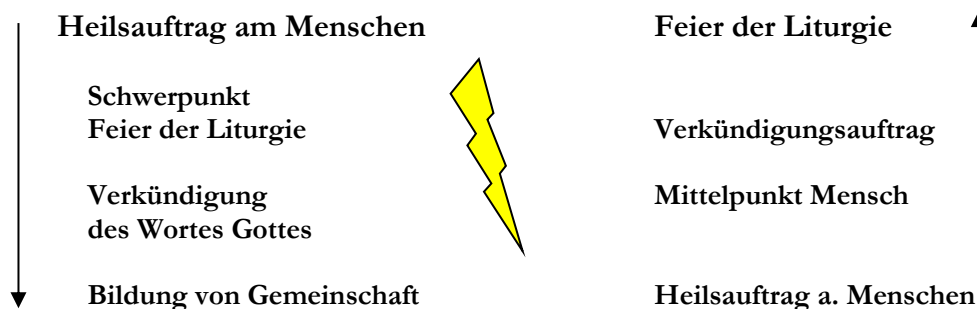
Inzwischen (Frühjahr 2006) hatte ich das NLP kennen gelernt und weitere Fachliteratur besorgt, weil ich darin eine fundierte Methode sah, die Herausforderung zu meistern.

Was lag näher, als die Methode auf meine Sinnkrise hin anzuwenden. Dazu mehr im Verlauf. Hier zunächst der Ist-Soll-Vergleich (*Bruggemann*) meiner Unzufriedenheit. Die weiteren Kapitel beschreiben, welche Lösungsstrategie ich anwandte.

2.2.1.2 *Analyse meines Soll-Ist-Zustands:*

**Ziele der Kirche** von oben nach unten

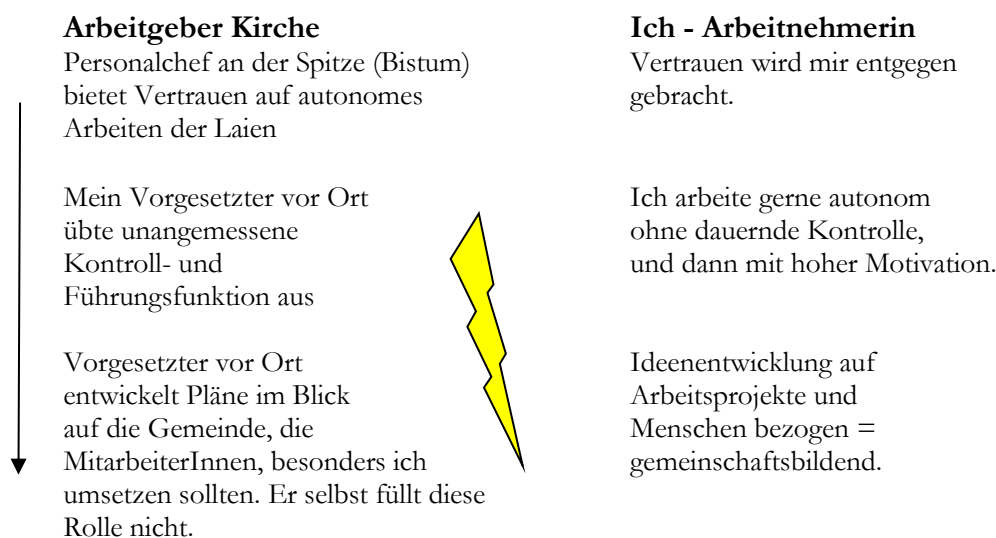
**Meine Ziele** steigen von unten her



2.2.1.3 *Bilanz des Vergleichs*

Mir wurde klar, dass die Ziele der Kirche im Chunking-down-Verfahren<sup>7</sup> und meine im Chunking-up-Verfahren gegeneinander arbeiten. Zwischen den Ebenen kam es somit zum „Kurzschluss“. Eine erste Erklärung meiner Unzufriedenheit.

Habe ich vorher mein Augenmerk ausschließlich auf meine Zielvorstellungen gelenkt, war dadurch eine Pseudozufriedenheit entstanden, die gewissermaßen der Konsensus-Trance (*Tart*) entspricht. Die Wahrnehmung meiner Unzufriedenheit hat sich hingegen zunehmend fixiert, als ich meine Pseudozufriedenheit (*Bruggemann*) aufgab und meine Situation reflektierte. Oft machte sich Resignation breit. Das System gibt noch weitere Barrieren preis, wie schon eben angedeutet: Struktur und Hierarchie der Kirche, Überbewertung der Priesterrolle im Gegensatz zur Laienrolle. Beide Standpunkte in sich bedeuten eine Abwertung der Rolle eines Laien. In der Öffentlichkeit musste ich immer wieder um Anerkennung meiner Rolle als Gemeindeferentin kämpfen. Das zog Lebensenergie ab, die für berufliche Aktivitäten hätte eingesetzt werden können. Darüber hinaus wirkte sich das ambivalent entgegengebrachte Vertrauen seitens des Personalchefs an der Spitze und des Vorgesetzten vor Ort ebenso Kräfte raubend aus. Grafik 2 stellt es dar.



Das zeigt: die verschiedenen Ziele und Einstellungen kollidieren an bestimmten Punkten. Folgender **Verstärker** intensivierte die Krise.

- ❖ **Mobbing durch den Vorgesetzten vor Ort**, der als Priester nicht nur die Funktion der Zusammenarbeit ausführt, sondern auch leitende Funktion mir gegenüber hat. Er wertete im Frühjahr 2006 meine Arbeit über die Dauer von einigen Monaten ab, schnauzte mich im Beisein anderer an, was mir wiederum das Selbstvertrauen nahm und mein Ich schwächte.
- ❖ **Einzelarbeit ohne den Beistand von Kollegen**: Es ist sozusagen keine Pufferwirkung durch kollegiale Zusammenarbeit vorhanden. Der Gemeindeassistent, der noch bis Sommer 2006 tätig war, sorgte allenfalls für Trost. Vor lauter Arbeitsüberlastung ist Austausch mit Kollegen in den Nachbargemeinden nur punktuell möglich.

Diese beiden Aspekte stellten eine weitere Rückkopplung im System dar, die von außen nach innen wirkt. Von außen kommende Impulse wirken sich auf meine Psyche und mein Handeln aus. Ein weiterer Rückkopplungseffekt hatte eher eine neutralisierende Wirkung.

- ❖ **Dämpfung des Konfliktes**: Hingegen wirkte sich die Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Mitarbeiter recht günstig aus. So dass die recht kollegiale Zusammenarbeit mein Selbstwertgefühl und -vertrauen stärkten. Und unsere Interaktionen nahmen einen positiven Einfluss auf meine Unzufriedenheit. Ausgleichend wirkte dies jedoch nicht. Solange ich die Zusammenarbeit mit Mitarbeitern im Blick behielt, schien meine Zufriedenheit gegeben und ich entwickelte daher eine Pseudozufriedenheit. Der einseitige Blick darauf verzerrte die Realität. Damit hatte ich allerdings noch nicht das ausreichende Handwerkzeug in der Hand, meine Situation zu verändern.

Weiter führten mich die Ansätze verschiedener humanistischer Therapien und die NLP-Methode.

## **2.2.2 Humanistische Therapien**

### **2.2.2.1 Rogers Klientenzentrierter Ansatz**

Ich konnte mich im Ansatz *Rogers* wieder finden. Er entwickelte ein optimistisches Menschenbild. Der Mensch, der von Natur aus gut ist, steht im Mittelpunkt seiner Therapie. Er wird durch seine Umwelt und die Mitmenschen egoistisch und feindselig gemacht, wenn ihn negative und frustrierende Erfahrungen im Leben beeinflussen. Seiner Meinung nach entwickeln Individuen Frustrationen und Belastungen, die Angst oder Neurosen hervorrufen dadurch, dass sie in eine Verteidigungshaltung gedrängt werden. Sind Erfahrungen günstig, führen Individuen hingegen ein positives Leben mit liebevollem Sozialverhalten. Damit lehnt er *Freuds* Menschenbild der Triebgestimmtheit ab und ebenso das Behavioristische Modell, dass Menschen lediglich auf Umweltreize reagieren hin lernen. Seiner Meinung nach brauchen Menschen nicht die Sozialkontrolle bestimmter Autoritäten, um sich angemessen zu verhalten. Dem Menschen wohne eine Selbstaktualisierungstendenz inne, sich zu erhalten die entwicklungsfördernd ist, postuliert *Rogers*. Diese Tendenz verhilft dem Menschen dazu, seinen Grad an Reife zu entwickeln und sich selbst zu verwirklichen. Auch, wenn ich ihm nicht ganz zustimme, weil m. E. ebenso *Freuds* Theorie von ES, ICH und ÜBER-ICH wie behavioristische Aspekte berücksichtigt werden sollten, kann ich diese Tendenz bei mir und anderen Menschen beobachten. Kommt doch die Selbstaktualisierungstendenz auch in Gesprächen immer wieder zum Vorschein. Äußerungen, wie „ich hänge fest, ich muss sich was bewegen“, bringen zum Ausdruck, was die Selbstaktualisierungstendenz anstößt (vgl. auch Einleitung). *Rogers* Meinung nach verfügen Neurotiker ebenso über diese Ressource, die lediglich in der Therapie freigelegt werden müssen.

Dass *Rogers* den Menschen in den Mittelpunkt stellt, ihn ganzheitlich wahrnimmt, dem Erleben den Vorrang gibt, faszinierte mich. Mir begegnet diese Haltung in Ansätzen einzelner Theologen oder eben der Beratung.

Laut *Rogers* hat das Selbstkonzept eine tief greifende Wirkung. Denn wie sich eine Person selbst wahrnimmt, so ist häufig die subjektive Vorstellung, wie sie von anderen wahrgenommen wird. Aus diesem Selbstkonzept lässt sich das Verhalten ableiten. Das Selbst entwickelt sich lt. *Rogers* im Laufe der Lebensgeschichte, in dem auch der Sinn für sich selbst, der zu Beginn des Lebens noch nicht existent, wächst. Dieses Selbstkonzept ist einem Menschen teilweise bewusst und es entwickelt sich in einer Reihe von Kommunikationsprozessen. Das Selbst ist geprägt durch Wahrnehmungen, die sowohl getrübt, als auch ungetrübt sein können. Liegt eine Trübung, also eine Verzerrung der Wahrnehmung vor, kommt es zu einer Störung, die schlimmstenfalls in eine Neurose mündet. Kommt es als Ergebnis einer unzureichenden Symbolisierung zu einer Verzerrung von Selbstwahrnehmung und Ignorierung, entsteht Angst, mit abgewehrten inneren und äußeren Erfahrungen in Kontakt zu treten. Eingeschränkte Selbstwertschätzung und Schuldgefühle gehen mit der Problematik einher. In Vermeidung, sich mit den Problemen zu beschäftigen, werden sie verschärft. Ist ein Selbstkonzept gestört, lässt es nur wenig Erfahrungen zu, es ist starr, eng und Menschen sind wenig erfolgreich, Bedürfnisse annähernd zu befriedigen. Fehlangepasste Verhaltensweisen sind die Folge. Ein elastisches Selbstkonzept ist die gesunde Form und schaut realistisch, was im Selbst und in der Umwelt geschieht und wertschätzt sich selbst. Ebenso aufschlussreich war die Theorie *Bernes*.

#### 2.2.2.2 *Bernes Transaktionsanalyse*

Nach *Berne* besitzt jeder Mensch seinen ureigenen Wert und eine Würde und niemand steht im Leben über dem Mitmenschen. Auch, wenn das Verhalten eines Menschen abzulehnen ist, wird er im innersten Kern akzeptiert. Klassifizierungen nach Rassen, Alter, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit sieht *Berne* nicht vor. Er unterscheidet verschiedene ICH-Zustände (Eltern-Ich, Kind-Ich, Erwachsenen-Ich) und gibt damit der Psyche ebenso eine Dreiheit wie *Freud* in den o. g. Teilaspekten der Persönlichkeit. Dies Ich-Zustände sind Basis für Menschliche Kommunikation, die glücken oder missraten kann. Und neben der Lehre der Ich-Zustände gehört die Theorie des Lebensskriptes zu seiner ihm eigenen Denkweise, die damit der *Rogers* gleicht. Der Mensch, der seit der Kindheit dieses Skript entwickelt, hat damit das Rollenbuch seines Lebens in der Hand. *Bernes* Meinung nach ist im Rollenbuch durchaus auch der Schlussakkord eines menschlichen Lebens dargestellt. Zunächst entwickelt Mensch dieses Skript unbewusst in der Kleinkindphase durch Intuition und Emotionen. Später bewusst als Reaktionen auf die Erfahrungen der Umwelt. Die insbesondere durch die Aktivitäten der Eltern oder engen Bezugspersonen geprägt sind. Verhalten sich Menschen nach stereotypen Verhaltensmuster, werden spätere Ereignisse so umgedeutet, dass sie in das Skript hineinpassen und Entscheidungen oder Verhaltensmuster rechtfertigen. Geht jemand allerdings wach und bewusst mit sich um, kann das Rollenbuch durchaus umgeschrieben werden. Hat ein Mensch unter s. g. Bannbotschaften des Leben gelitten (z. B. „Sei nicht Du selbst!“ oder in meinem Fall, „das schüchterne Mädchen wird geliebt), kann ein Mensch durchaus auch psychische Störungen entwickeln, wenn sie im Skript verankert sind. Oder es kommt zu Kommunikationsstörungen.

Ein Lebensskript ist dennoch kein unabwendbares Schicksal, nach dem sich das Drama „Leben“ abspielt, sondern gestaltbar. Frei nach den Sprichwörtern „es ist immer Zeit für den Beginn einer glücklichen Kindheit und eines selbstbestimmten Lebens“ oder „jeder kann jederzeit etwas aus dem machen, was aus ihm gemacht wurde“. Da das Rollenbuch seine Schreibweise den Erfahrungen von Menschen verdankt, die auf (Nicht)Gewinnen oder verlieren aufbauen, können Betroffene

mittels ihrer bewussten Entscheidung die Rolle, die ihnen auf den Leib geschrieben zu sein scheint, umschreiben und neue konstruktive Lebensentwürfe konzipieren.

Die Ansätze *Rogers* und *Bernes* stießen mich darauf, in welcher Schiefelage sich das Menschenbild der Kirche teilweise noch befindet und intensivierten meine Unzufriedenheit noch, weil mir bewusst wurde, dass meine Ziele damit durchkreuzt werden.

Vor allem änderte sich meine theologische Einsicht entscheidend durch diese beiden Denkmodelle, da mir klar wurde, dass einige Aspekte der Kirchenlehre nicht unbedingt haltbar sind. Ich änderte meine Meinung darüber grundlegend. Insofern kann ich die, nicht mit der Kirche deckungsgleichen, Ziele nicht mehr weitervermitteln, weil ich nicht authentisch und kongruent bin. Ich überdachte daraufhin auch *Frankls*' Ansatz, um meine Realität neu zu betrachten.

### 2.2.2.3 Viktor E. Frankl und seine Ansätze der Logotherapie

Auch *Frankl* sieht den Menschen dreidimensional als Einheit von Geist, Körper und Seele, was zunächst für mich nicht neu war. Er klammert jedoch die Triebregungen, das Gefühlsleben und auch den behavioristischen Aspekt nicht aus, sondern sieht insofern den Menschen ganzheitlich. *Frankl* differenziert die Motive des Geistes von denen der Psyche. Der Geist braucht nach seiner Meinung SINN. Er läuft konform mit *Jung*, der postulierte, dass Sinnleere psychisch und physisch krankmachen kann. Nach *Frankl* muss der Mensch erkennen, dass sein Handeln ihm Lebenssinn gibt, denn eine alleinige Befriedigung der Triebe reicht im Leben des Menschen nicht aus. Da es seiner Meinung nach keine dauerhafte Sinnbefriedigung gibt, wie z. B. in der Sättigung der biologischen Triebe, strebt der Geist sogar noch eine Steigerung an. Wird dieses Streben frustriert, erscheinen Handeln und Leben zuweilen sinnlos und machen Menschen unglücklich. In dieser Theorie fand ich mich wieder.

Durch diese drei Ansätze wurde mir die Ambivalenz des gesamten Systems bewusst. Ich sah den Sinn meines Berufe nicht mehr. Konkret sehe ich z. B. keinen Sinn mehr darin, Kinder auf eine Beichte vorzubereiten. Was nicht heißt, dass ich gegen eine Konfliktbewältigung wäre. Dennoch war der Beruf die Möglichkeit, für meinen Lebensunterhalt zu sorgen.

Stress war die Folge, der sich zunehmend auf meine Psyche und auch auf die Physis auswirkte. Leichte Herzbeschwerden und häufige Erkältungen und auch Kopfschmerzen, Zunahme der Allergiesymptome waren die Folge.

Das gesamte System (Beruf, Kirche, Studium, Klangpädagogikkurse) trug dazu bei, dass meine Unzufriedenheit sich steigerte und der „Zauber eines Neuanfangs im Studium“ verwandelte sich zur Sinnkrise meines Berufes. Darüber hinaus verstärkte die Mobbing Erfahrung diese Krise enorm. **Und dieser Krisen-Beginn war gut so**, denn im Abwärtsschreiten, Rückwärtsschreiten und sich wieder auf den Weg machen lag die Chance, den „Zauber“ wiederzugewinnen, denn ich betrachte Leben wie einen Tanz, in dem wir auch mal ordentlich herumgewirbelt werden.

Auch positive Erlebnisse können Konflikte durchaus verstärken. Ich erlebte die „Zauberwelt der Klänge“, in dem ich einige Klangpädagogische Kurse bei *Jessica Shadlu* belegte. Auf die wunderbare Wirkweise ihrer in der Klangpädagogik verwendeten Klangschalen, gehe ich später ein. Beides – Studium und Kurse – brachten mich darauf, neu und sensibler mit mir umzugehen. Insofern stärkten die Klangschalentöne meine Klarheit im Blick auf die Sinnkrise, die auch die Qualität meines persönlichen Lebens beeinflusste. Zunächst sah es so aus, als drohte mir der Boden unter den Füßen weg zu rutschen und für mich war angezeigt, Kopf und Herz wieder in Einklang zu bringen. Zudem empfand ich um mich herum noch Schichten diffuser, unbewusster Wirkkräfte, die mich

zu einem gewissen Handeln bewegen. Ihnen wollte ich auf die Spur kommen. Ich ging in die Stille, um Klarheit, Kraft und einen Wegweiser zu finden, wie ich mit dieser Krise umgehen kann. Nur zu gerne wäre ich geflüchtet, doch meine innere Stimme sagte mir, dass ich die tief in mir verankerten Voraussetzungen, am Konflikt beteiligt zu sein, nur mitnehme, wenn ich zu diesem Zeitpunkt kündige. Es war in zwischen Juni 2006.

Auf ging's nach Taizé – einer Klostersgemeinschaft in Burgund - meiner spirituellen Heimat, zu der jährlich 1000de Jugendliche pilgern. Immer wieder stellte ich fest, dass dort der Geist *C. Rogers* „herrscht“ – die bedingungslose Annahme der Menschen. Ich erkannte, dass mir die spirituelle Tankstelle ebenso fehlte.

### 2.3 Kriseninterventionen mit Hilfe von Focusing

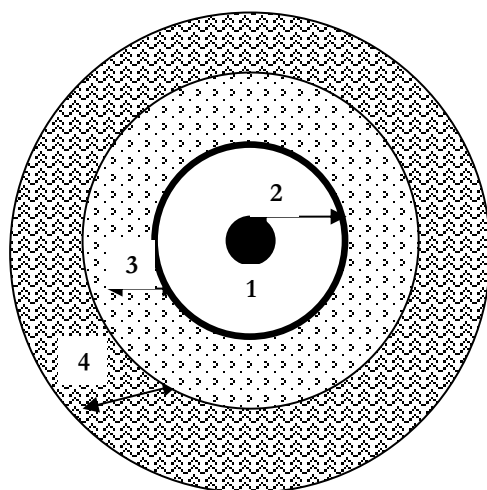
Zunächst fühlte ich mich dort zum ersten Mal als Fremdkörper in der Kirche und bei den Feiern. Dort entwickelte ich eine Handlungsstrategie, um mich vom Chaos in den Kosmos zu bewegen. Denn ich wollte mit einer festen Zielvorstellung zur Krisenbewältigung nach Hause fahren.

Am Ort der Kontemplation half mir die Meditation, um mich in den unermesslichen Reichtum meines Innenlebens hineinzuschwingen. Die Klänge der Orgel in den Gottesdiensten und die Natur halfen mir, zur Ruhe zu kommen und mir selbst - Schmerz und Chaos - zu begegnen. Und auch Unbewusstes auftauchen zu lassen. Ich fühlte mich förmlich in meiner Haut unwohl. Das an dem Ort, der ursprünglich spirituelle Heimat war. Ich nutzte die Methode ‚Focusing‘, um den Dingen auf den Grund zu gehen und dabei waren auch Ansätze *Jungs* von Bedeutung.

#### 2.3.1 Die „Macht“ des Unbewussten

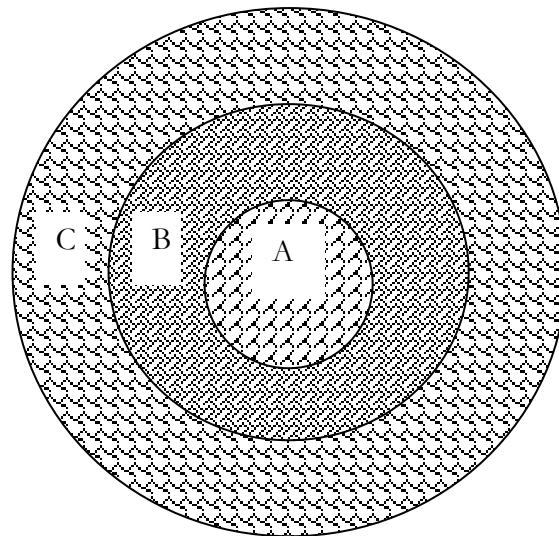
Das Bewusste ist für *C. G. Jung*, der *Freuds* Sicht der Psychoanalyse erweiterte, wie eine Insel, die auf einem Meer schwimmt. Das Meer ist für ihn das Bild für das Unbewusste. Das ICH ist nicht mit dem Bewusstseinsfeld identisch. Es hat Anteile am Unbewussten ebenso wie am Bewussten. Neben den bewussten seelischen Anteilen, die das ICH erlebt, hat es Teil an unbewussten Vorgängen, die sich auf das ICH auswirken, aber nicht erlebt werden. So wirken verdrängte Anteile, die im Unbewussten gespeichert sind, im Kontext der seelischen Faktoren wie Gefühle, Gedanken, Handlungen, etc. Weiterhin unterscheidet *Jung*, das kollektive Unbewusste und das persönliche Unbewusste. *Jolanda Jacobi*, die in der Psychoanalyse Bilder ihrer Patienten deutet, um die versteckten Botschaften des Unbewussten zu erkennen, hat in zwei Grafiken den Aufbau der Psyche und die Ebenen des Unbewussten nach *Jung* dargestellt.<sup>8</sup>

Grafik 1



Der Mittelkreis 1 stellt das ICH dar. Um das ICH herum bilden sich wie in Schichten die anderen Bewusstseins Ebenen. 2 stellt die Ebene des Bewusstseins dar, 3 die Ebene des persönlichen Unbewussten und 4 ist die Ebene des kollektiven Unbewussten.

**Grafik 2**



**A** ist der Teil des kollektiven Unbewussten, das sich nie dem Bewusstsein erschließt. Es ist die Kraftzentrale, in der in der Vergangenheit die individuellen Psychen entstanden sind und sich weiterentwickelt haben. In ihm liegen die Bilder und Symbole verborgen, die sich in Träumen oder Symptomen psychischer Störungen äußern. Auch Visionen und Halluzinationen führen in diesen Bereich.

**B** ist der Bereich des kollektiven Unbewussten. Dort sind Erfahrungen archetypischer Natur gespeichert. In ihnen liegt das geistige Erbe unserer Vorfahren bis in die unterschiedlichsten Nationen und Stämme verankert. Für *Jung* ist es die geistige Erbmasse, die die Menschheitsverwirklichung inne hat und die jede Person in sich trägt.

**C** ist die Region des persönlichen Unbewussten, die Gefühle und primitive Triebe enthält und sind bis zu einem bestimmten Grad verstehbar und teilweise kontrollierbar. Sie machen sich sowohl in Störungen (Neurosen) bemerkbar, als auch in Bereich des gesunden Seelenlebens. Sowohl in Psychosen, als auch in Visionen und der Kreativität der Persönlichkeit kommen sie zum Ausdruck.

Diese Grafiken verdeutlichen mir, warum mir oftmals Menschen sagen, dass sie in gewissen Situationen fühlen, als wären sie von einem unbekanntem Etwas umgeben. So als hätten sie eine Hülle, durch die sie nicht hindurch kämen. Sie fühlen es als Begrenzung ihres Seins, wenn Kräfte wirken, die sich ihnen nicht erschließen.

Ähnlich erging es mir auch. Die diffusen Gefühle waren durchweht von mir unbewussten Anteilen, die ihre Macht entwickelten. Ihnen wollte ich nachgehen im Focusing.

### ***2.3.2 Anwendung des Focusing***

Zunächst ging es darum, meine diffusen Gefühle, mit dem Focusing zu erschließen. Focusing setzte ich überwiegend in meiner Arbeit ein, wenn ich kreative Ideen suchte und nur eine diffuse Zielvorstellung hatte, wie das Endprodukt wohl aussehen könnten.

### 2.3.2.1 Theoretische Grundlagen

*Eugene Gendlin*, ein Mitarbeiter *Rogers*, baute auf seiner These auf, dass Veränderungen im Leben des Menschen nicht alleine kognitiv zu bewirken sind. Vielmehr wesentlich davon abhängen, wie weit er in Kontakt mit seinen Gefühlen kommt, die im Beratungsprozess zu aktivieren sind.

*Gendlin* beobachtete Klienten, die in der Therapie erfolgreich waren und die ihr Leben positiv veränderten. Sie horchten anders in sich hinein und hatten ein anderes Verhältnis zu ihrem Körper, als Menschen, die keine Fortschritte machen.

Um zu erklären, was Focusing ist, möchte ich ihn selbst zu Wort kommen lassen. Er sagt über das, was Focusing ist „Meine einfachste und kürzeste Antwort lautet: Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist. Was man aber weiß ist, dass dieses körperliche Gefühl mit irgendetwas im Leben zu tun hat. Es kommt nicht nur daher, dass der Gürtel zu eng ist oder dass man zu viel gegessen hat. Vielleicht kann es sich sogar so anfühlen, aber man weiß von innen, dass es sich auf eine Situation oder einen Lebensaspekt bezieht. Oft weiß man nicht auf welchen, aber selbst, wenn man es weiß, trägt dieses körperliche Gefühl immer auch noch viele Bedeutungen in sich, die man noch nicht kennt. Auf dieses Gefühl, das ich im Körper spüre ohne zu wissen, was es genau ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit und bleibe eine Minute oder eine Sekunde oder zehn Minuten dabei. Diese Zeit nenne ich Focusing“.<sup>9</sup> Er legte dar, dass diese Körpergefühle eine Sprache der Seele sind, die entschlüsselt werden möchten und können. Das Körpergefühl ist in diesem Sinne Führer, weil es mehr über uns weiß, als wir selbst und was wir mit unseren Gedanken oft nicht fassen können. Und dennoch im Körper als Gefühl manifestiert ist. Es können große oder auch kleine Probleme dahinter stehen oder auch Annehmlichkeiten. Nicht umsonst fühlen sich Verliebte ganz innen erwärmt.

Aufgrund seiner Resultate baute er diese Methode auf, um Gefühle und kognitive Inhalte auf einen Nenner zu bringen. Im Focusing bezeichnet man die Qualität des Erlebens (Gedanken, Worte, Vorstellungen, Emotionen und Körperempfindungen) als gefühlte Bedeutung – **Felt sense** „**F**“. **Felt sense** ist die körperliche Resonanz auf ein Problem, das sich vage im Bauchraum zu Wort meldet. Focusing unterscheidet zwischen dem Impliziten und dem Expliziten. „Das Implizite, der Felt sense, ist dasjenige in der Psyche, was noch keine Form besitzt“ (Empfindungen werden vage gespürt). „Das Explizite umfasst alles in der Welt der Psyche, das eine mehr oder weniger klar umrissene Form besitzt“<sup>10</sup>.

Explizit war in diesem Sinne meine Unzufriedenheit mit ihren einzelnen Komponenten und implizit die damit verbundenen Gefühle, die ich nur zum Teil in Worte fassen konnte und die zu differenzieren waren. In sechs Schritten wird Focusing durchgeführt und es ist wichtig dafür einen angenehmen Raum zu haben.

### 2.3.2.2 Praktische Durchführung

1. In der Entspannungsmeditation in der Natur fiel es mir leicht, in mich hineinzuhorchen und ich erlebte, dass Stille recht eindringlich sein kann. Vor dem Focusing dissoziierte ich mich von der Situation, in dem ich alle Sorgen hinter den Baum stellte, unter dem ich lag, um neutral zu sein. Die Sorgen und ich einigten sich darauf, dass sie dort nicht vergessen werden, sondern ich mich ihnen wieder zuwende, wenn ich die Übung beende.

Ich spürte in meinen Körper hinein, entspannte meine Muskulatur, in dem ich in jedes Körperteil hin atmete. Ich begrüßte die im Körper befindlichen Regungen, damit auch das Unangenehme gewertschätzt wird, bat alle Regungen, mir wichtige Inhalte zu berichten und übergab alle Anspannung dem Boden.



Ich konzentrierte mich auf meinen Körper und Bauch und in dieser Stille spürte ich mich wieder im Kosmos, frei von störenden Gedanken und im wertfreien Raum. Ich konnte eine akzeptierende Haltung einnehmen und kommen lassen, auch das, was aus der „Tiefe“ des Verdrängten aufstieg.

2. Ich spürte meinen Gefühlen nach:

- ❖ Gefühle von Wut u. Hass
- ❖ Abneigung und Aggression gegen meinen Vorgesetzten
- ❖ Angst vor ihm und der Zukunft
- ❖ Mein Fremdkörpergefühl steigerte sich
- ❖ Meine Entwertung schmerzte
- ❖ Schwäche und Einschüchterung
- ❖ Enge
- ❖ Schwere und eine Last auf dem Rücken.
- ❖ Die Haut wird eng

3. Das Bild „Gefängnis“ tauchte auf. Der dritte Schritt, das Bild zu begrüßen und ihm verbal auch diesem Namen zu geben, war für mich der Griff, der mir bis dahin fehlte. Ich hatte etwas in der Hand.

4. Ich überprüfte, ob das Bild passt und blieb noch eine Weile in Gefühl und Bild.

5. Was ist nun das Problem, dass die Gefühle verursacht. Meine Antwort: die Macht der Kirche und die des Chefs sind schließlich wie ein Gefängnis. Ich möchte mich frei fühlen. Stattdessen werde ich durch die Hierarchie und das Verhalten eines Vorgesetzten abgewertet und eingezwängt.

6. Ich schaute zurück und blieb noch im Gefühl. Anschließend bedankte mich für die Erkenntnis und kam langsam mit der Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zurück.

Im Ankommen spürte ich eine Kraft und Weite, die mir zunächst rätselhaft war. Natürlich holte ich auch die Sorgen wieder hinter dem Baum hervor. Eine Veränderung trat allerdings ein. Sie blieben neben mir, nicht mehr in mir. Eine erste Erleichterung wurde spürbar und ich betrachtete sie ab diesem Zeitpunkt als Partnerin, die neben mir gingen, so dass ich mich dissoziieren konnte und mich nicht mehr davon „auffressen“ ließ, sprich sie absorbierte.

Später stelle ich mir noch die folgenden Fragen, um auch kognitiv mit dem Ergebnis zu arbeiten.

- ❖ **F:** Was sagen mir die beiden unterschiedlichen Gefühle?  
*A: Ich habe Kräfte, die negativ sind und Kräfte, die sich positiv auswirken, die ich zur Veränderung nutzen kann.*
- ❖ **F:** Wie habe ich mich gefühlt, als ich meinen Beruf ergriff?  
*A: Ich habe gemischt mit Optimismus und Pessimismus begonnen. Schon damals fühlte ich mich nicht ganz wohl in meiner Haut. Hatte es jedoch verdrängt, weil ich den Beruf meiner Eigenständigkeit wegen brauchte, denn meine Scheidung stand bevor.*
- ❖ **F:** Welche Gefühle hatte ich am ersten Tag oder meiner Beauftragung als Gemeindereferentin?  
*A: Es war ein Hochgefühl, endlich den Beruf abgeschlossen und die Eigenständigkeit erreicht zu haben.*
- ❖ **F:** Wie fühle ich mich, wenn ich morgens frühstücke und schon einen Blick auf den Berufs-Tag lenke?  
*A: Oft motivationslos.*

- ❖ **F:** Wie fühle ich mich bei der Ausführung des Berufes?  
*A: Erschöpft, lustlos*
- ❖ **F:** Welche Gefühle kommen hoch, wenn ich meinem Chef begegne?  
*A: Abneigung und Aggression*
- ❖ **F:** Habe ich das Gefühl, noch wichtig im Beruf zu sein?  
*A: Nicht so wichtig, wie Vertreter der Kirche es in meiner Ausbildung glauben machten.*
- ❖ **F:** Habe ich das Gefühl im richtigen Beruf zu sein?  
*A: Nur noch bedingt.*
- ❖ **F:** Wo bin ich mit meinen Gedanken, wenn ich arbeite?  
*A: Beim Studium und dem Veränderungswunsch, im Privatleben*
- ❖ **F:** Wie erlebe ich meine Ziele im Kontext zu den kirchlichen Zielen?  
*A: Sie driften auseinander.*
- ❖ **F:** Was sind die konkreten Anlässe des Ärgers?  
*A: Abwertung der Laien, Entlassungen von Mitarbeitern, obwohl Kapital brachliegt, Überbewertung der Priester und des Amtes, Ziele geben an den Menschen vorbei*
- ❖ **F:** Was sagen mir die körperlichen Beschwerden (Allergie, Hautprobleme im Gesicht, Erkältungen) über den Konflikt?  
*A: Sie sind oft schlimmer, wenn ich arbeite.*
- ❖ **F:** Kann ich meine Talente voll einsetzen?  
*A: Darf ich nicht, weil es die Kirchengesetze verbieten.*
- ❖ **F:** Was fühle ich, wenn ich an Urlaub und Wochenende denke, im Gegensatz zu Gedanken bzgl. meiner Arbeit.  
*A: Freiheit*
- ❖ **F:** Wann habe ich eigentlich das letzte Mal herzlich gelacht?  
*A: Ist mir nicht bewusst – muss schon länger her sein.*
- ❖ **F:** Was sagt mir die Abneigung gegen meinen Chef, die jetzt auftaucht und die aktuelle Wut untermalt?  
*A: Verdrängte Aggression taucht auf, dass ich mir nicht erlaubt hatte.*

### 2.3.2.3 Ergebnis des Focusing

- ✓ Mir wurde klar, dass mein Selbstbild in eine Schieflage geraten war. Ich konnte meinen Chef nicht wertschätzen. Denn von Beginn meines Einsatzes an habe ich verschiedene seiner Verhaltensweisen und damit ihn in seiner Person negativ bewertet.
- ✓ Eine Schattenseite (*Jung*) kam ans Tageslicht. Nicht alleine die Verletzungen, durch Mobbing entstanden, sind bedeutsam im Konflikt.
- ✓ Ich erlaubte mir die bisher verbotene Aggression.
- ✓ Ich erlaubte mir auch die aufkommende Kraft, die scheinbar ein Gegensatz darstellt und die ich als Ressource erkannte.
- ✓ Mir wurde klar, dass ich deprimierende Gefühle habe, wenn ich beim Frühstück bin.
- ✓ Körperliche Beschwerden als Folge des Stresses waren entstanden.
- ✓ Das Gerüst meiner Berufung stürzte ein. Ich erkannte, dass ich mich nicht mehr ausschließlich vom Beruf her definierte, wie ich es noch vor meiner Ausbildung tat.
- ✓ Das Mobbing nimmt mir den Selbstwert.
- ✓ Der Chef und die Kirche scheinen die Macht zu haben – die Metapher Gefängnis steht dafür.
- ✓ Das Hochgefühl am Tag meiner Beauftragung war dem Frust gewichen.
- ✓ Wenn ich Wochenende und Arbeitszeit vergleiche, ist das wie Freiheit und Gefängnis.
- ✓ Die Übertragung meines Kindheitserlebnisses auf die jetzige Situation erschwerte den Konflikt. Ich wurde als schüchternes Kind geliebt, das brauchte ich nicht noch mal, hatte ich mich doch schon längst davon befreit.

#### 2.3.2.4 Bilanz und Zielsetzung der Krisenintervention

So möchte ich nicht weiterarbeiten. Kündigung wäre die Lösung, die ungewisse Zukunft hält mich davon ab. Schließlich stehe ich am Beginn und nicht am Ende meiner Fortbildung. Um es mit *Freuds* Theorie zu sagen, hatte mein ÜBER-ICH seine Funktion in der Entscheidung übernommen und Einhalt vor zu kühnen Plänen geboten.

Und halt – eine Bibelgeschichte (Bibelgeschichten als Metaphern bringen mich häufig einem Ziel näher) brachte mich darauf, dass ich zuvor noch Schätze sammeln kann (eine erste Umdeutung, die eine weitere Erleichterung verschaffte). Im Sinne der Psychohygiene hielt ich es für unabdinglich, meine Schattenseiten zu erhellen und zu bearbeiten. Die Lösung heißt nicht Flucht durch Kündigung, sondern zunächst Klärung des Mobbingkonflikts. So setzte ich zunächst Grobziele zur Krisenbewältigung und zu Hause sollte die Konkretisierung der Ziele erfolgen.

- ✓ Befreiung aus dem „Gefängnis“
- ✓ Wiederherstellung der Zufriedenheit
- ✓ Überprüfung meines Idealismus „Berufung“

#### 2.3.3.5 Metaphern, die Mut machen

Der „Hausputz“ war fürs erste gelungen. Die Grobziele, die ich zu Hause spezifizieren wollte, um ergebnisorientiert mit der Situation umzugehen, packte ich ins „Reisegepäck“ und genoss die restlichen Tage in Taizé.

Mit ins „Reisegepäck“ steckte ich zwei Naturereignisse, die Metaphern der Hoffnung waren. Während eines Gewitters sang eine Amsel unverdrossen und zur Freude anderer ihr Lied. Mir wurde durch ihr Lied im bedrohlichen Gewitter bewusst, dass ich dabei war, in der unheilschwangeren Situation meine Lebensfreude zu verlieren. Und dies wirkte sich auch auf mein persönliches Leben aus, nicht ausschließlich auf die Frau im Beruf.

Ein weiteres Naturschauspiel: bei einem herannahenden Gewitter, die in Burgund heftig und schaurig sein können, brauten sich aus vier Himmelsrichtungen dunkle Wolken auf, die in einer Lücke von der Sonne durchbrochen wurden. Die Strahlen brachen sich in den Wolkenschichten und strahlten in alle Richtungen gleißend aus. Ein Schauspiel, das viele hundert Menschen beobachten konnten. Diese zwei Naturgeschenke halfen mir, die Kraft in mir zu intensivieren. Auch dunkle Zeiten werden wieder hell und die Freude kommt zurück.

Da ich im Blick auf die humanistischen Therapieansätze und die Aspekte der Neurobiologie neue theologische Bilder entwickelte und mich von alten verabschiedet, fühlte ich mich sehr in Disharmonie. Durch die psychologischen Auslegungen der Bibelstellen, seitens der Theologen vor Ort, konnte ich wieder mehr Harmonie empfinden. Ich konnte Evolution und Religion wieder in Einheit sehen. Ein Effekt, der sich ganz nebenbei einstellte, womit spontan ein Problem aus der Welt geschafft war.

## 2.4 Zwischenschritte der Krisenintervention

Zu Hause angekommen, schaute ich mir meine Grobziele an und konnte die Reihenfolge wie folgt verändern und als konkrete Handlungsoptionen formulieren. Vor allem sollten sie einem realistischen Zeitrahmen angepasst werden. Alleine, es fehlte das Werkzeug und ein Helfer. Aber das legte ich zunächst dem Leben in die Hände.

## **2.4.1 Entlastungsinterventionen**

### *2.4.1.1 Formulierung der konkreten Handlungs-Ziele*

- ✓ **Befreiung aus dem „Gefängnis“ durch die Beseitigung des Mobbingkonflikts**
  - ich werde erreichen, dass die Kommunikation mit meinem Chef wieder so partnerschaftlich verläuft, wie in den ersten eineinhalb Jahren meiner Tätigkeit
  - ich will meine Schattenseiten Angst, Abneigungen integrieren und verwandeln in Mut,
  - um mit meinem Chef ein Gespräch über den Konflikt führen.
- ✓ Ich werde klarstellen, dass er aufhören soll, mich abzuwerten und ihm darüber hinaus mit Wertschätzung begegnen.
- ✓ **Überprüfung meines Idealismus „Berufung“** (zu einem späteren Zeitpunkt. Der gerade genannte Punkt hat Priorität)
  - Überprüfung meiner konträren Zielsetzungen und der der Kirche.

### *2.4.1.2 Methode Rucksack auspacken*

Das im Anhang aufgeführte Märchen einer Freundin, das sie mir kurze Zeit nach meinem Aufenthalt in Taizé schickte, brachte weiteren Aufschluss über das Gefühl der Last auf meinem Rücken. Es diente mir, meine Situation positiv zu deuten. Ich schöpfte Hoffnung, dass sich ich den Mobbingkonflikt bewältige. Und Märchen als Metaphern liebe ich.

Metaphern sind komplexe Geschichten mit vielen Bedeutungsebenen. Ein jeder, der das gleiche Märchen liest, wird es auf dem Hintergrund seiner Lebensgeschichte anders deuten. Das Bewusstsein wird auf elegante Weise abgelenkt und das Unbewusste auf die Suche nach den Ressourcen geschickt. Eine Metapher ist sozusagen ein Antreiber in der Suche konstruktiver Möglichkeiten. (vgl. Kapitel 2.3.2.5)

Im einem Märchen stehen verschiedene Sachen für eine andere, die eine tiefere Bedeutung hat. Eine wirkungsvolle Metapher, die einen Weg zur Problemlösung darstellt, ist Brücke zwischen der Beziehungsebene der Geschichte und der Elemente des Problems. Das Unbewusste ist der Resonanzboden die Ressourcen zu mobilisieren, weil dort die Botschaft erfasst wird und die erforderlichen Veränderungen beginnen. (vgl. O'Connor, Seymour, 2006)

So auch im Märchen meiner Freundin. Sie hat dieses Märchen nicht bewusst auf mich hin geschrieben. Ich war allerdings erstaunt, wie sehr es zu meiner derzeitigen Lage passte. Ein Geschenk des Lebens, das von außen kommend wiederum eine Möglichkeit bot, mein Lebensskript (*Berne*) zu überprüfen.

Das Märchen inspirierte mich, den Vogel (vgl. Anhang), also einen Helfer bzw. Berater zu suchen, wollte ich doch wieder meine Leichtigkeit erlangen. In einem Beratungsgespräch mit dem Berater wurde mir klar, dass die Last auf meinem Rücken (vgl. Bild des Buckels im Märchen) und mein Gefühl von Gefängnis eine ähnliche Bedeutung besaßen. – Die Macht, die *ich* sowohl meinem Chef und der kirchlichen Struktur zuschreibe, drückte mich nieder. Der Vogel (ein Berater des Bistums) strich mir, wie im Märchen, sanft über den Buckel, als er mir diesen Impuls mit auf den Weg gab. Ich konnte fast beschwingt nach Hause fahren und die Last aus dem Buckel entfernen. Sozusagen den Rucksack leeren. So nahm ich mir vor, mir selbst die „Macht“ wiederzugeben. Ein Erinnerungszeichen, das mich täglich auf mein Vorhaben hinweist, diente mir. Ich kaufte mir einen kleineren Terminkalender, eine kleinere Arbeitstasche und holte die unnützen Utensilien heraus. In

der Beratung verstand ich, dass *ich* Urheber des schädigenden Gedankens bin, was in sich entlastend wirkte. Eine weitere Entlastung stellte die Überprüfung meiner Rollendefinition dar.

#### *2.4.1.3 Überprüfung der Rollendefinition Gemeindereferentin*

Kurz mit einem Satz: ich habe überprüft, was ich in meiner Rolle als Gemeindereferentin an Arbeit zu erledigen habe und wo ich die Rolle meines Chefs fülle. Diese Arbeiten waren künftig von ihm zu erledigen, während ich bei meinem Auftrag blieb, den ich als Gemeindereferentin habe. Es bleibt noch die Frage, wie ich das kommuniziere. Dazu unten mehr. (vgl. 3.3.2.5 und 4.1.2.2)

#### *2.4.1.4 Stressbewältigung*

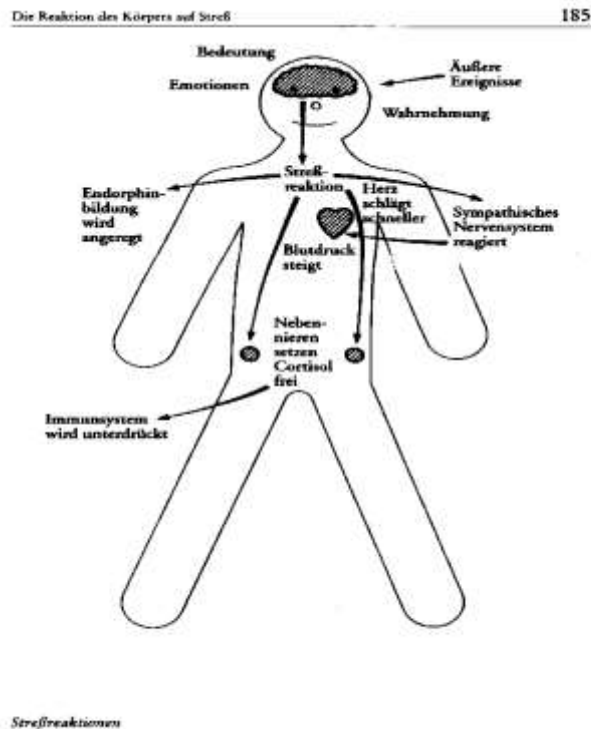
Um den entstandenen Stress zu bewältigen, nahm ich zunächst eine Umdeutung vor. Bevor ich den Weg aus der Krise beschritt, deutete ich das erlebte Mobbing als Katastrophe. Nun sah ich darin eine Herausforderung, die gelöst werden kann. Doch zunächst ein Blick auf die Stressoren, die sich auch meine Gesundheit auswirkten.

### *1. Begründung der Auswirkungen von Stress nach Selye*

*Selye* (1956) untersuchte die Auswirkungen anhaltenden Stresses auf die Gesundheit an. Sowohl Krankheiten als auch psychische Belastungen können Stress auslösend sein. Ihnen ist gemeinsam, dass sie sich negativ auf den Körper auswirken. Er begründete das s. g. allgemeine Adaptationssyndrom (AAS). Die Alarmreaktion besteht aus einem Muster körperlicher und biochemischer Veränderungen. Der Organismus versucht, die Wiederherstellung seines Funktionierens zu erreichen (z. B. mobilisiert der Körper bei Grippe Fieber, um die Homöostase wieder herzustellen). Dauert nun die Stresssituation an, folgt auf eine Alarmreaktion die Phase der Resistenz, weil der Körper Widerstand gegenüber den Stressoren entwickelt. Die in der ersten Phase entstandenen Symptome verschwinden, obwohl die Belastung nicht eliminiert wurde. Hormone werden produziert, um dem Stress zu begegnen.

Bei Stress ist der Hypothalamus (vgl. auch Kap. 3.2.1.1), als Steuerzentrum für die vegetativen und die meisten endokrinen Prozesse des Organismus in besonderer Weise tätig. Er wird als Stresszentrum bezeichnet und kontrolliert auch das autonome Nervensystem und aktiviert die Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Von dort ausgehend reguliert das autonome Nervensystem die Aktivitäten der Körperorgane.

Erhöhte Herztätigkeit, Pupillenerweiterung, Weitung der Bronchien und Blutgefäße der Genitalien, Schweißbildung verstärkt sich, der Blutdruck steigt, die Magen-Darmblutung wird gleichzeitig gehemmt. Die Nebenniere wird angeregt, die die beiden Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet, die ihrerseits eine Reihe von Organen stimulieren, ihre Funktion zu übernehmen. Die Hypophyse schüttet die beiden Hormone TTH (tyrothoppe Hormon), dass die Schilddrüse anregt und das adenocorticotrophe Hormon (ACHT) stimuliert die Nebennieren. Dieser Stimulierung folgt die Ausschüttung von Steroiden, die verantwortlich sind für verschiedenen Stoffwechselprozesse und die Ausschüttung von Glukose aus der Leber in der Blut. Die Milz schüttet rote Blutkörperchen zur Gerinnung des Blutes aus, weil Gefahr in Verzug ist und eine Verletzung drohen könnte. Das Knochenmark produziert vermehrt weiße Blutkörperchen zur Bekämpfung von Infektionen. *Joseph O' Connor*<sup>11</sup> zeigt im folgenden Schema auf:



Wird nun die Stressreizung aufrechterhalten, weil in der Phase der Resistenz die Widerstandskraft des Körpers herab gesetzt ist, kann ein schwacher Stressor erneute Reaktionen hervorrufen und der Organismus seine Resistenz nicht weiter aufrecht erhalten. Alarmreaktionen treten nun wiederum auf und können im Extremfall zu gefährlichen Erkrankungen bis hin zum Tod führen. In diesem Sinne erlebte ich am eigenen Körper die Stressauswirkungen wie o. g. Herzbeschwerden, Erschöpfung; häufige Erkältungskrankungen und mit die mit dem Mobbingkonflikt verbundenen Emotionen, die sich negativ auswirkten. Nach *Renate Klöppel* (1997) blockieren vor allem negative Emotionen die Denkleistung und können u. U. zu planlosem Handeln und Denken führen.<sup>12</sup> Dies führte dazu, dass ich kaum rationale Argumente finden konnte, sobald ich mich gegen die Wand gespielt fühlte. Den Stressfaktor umzudeuten, dazu verhalf mir das Lazarusmodell.

## 2. Umdeutung des Begriffes Stress nach dem Lazarusmodell

*Lazarus* (1966) begründet, dass kognitive Bewertungsprozesse Stressfaktoren verändern.<sup>13</sup>

### A) Primäre Bewertung des Wohlbefindens (Primary Appraisal)

Das Ergebnis, bzw. die Situation wird betrachtet als

- irrelevant
- günstig/positiv
- stressend

Schädigung/Verlust  
Bedrohung  
Herausforderung

### A) Sekundäre Bewertung (Secondary Appraisal)

bezogen auf

- Bewältigungsfähigkeiten (Coping Ressources)
- Bewältigungsmöglichkeiten (Coping Options)

### B) Neubewertung (Reappraisal)

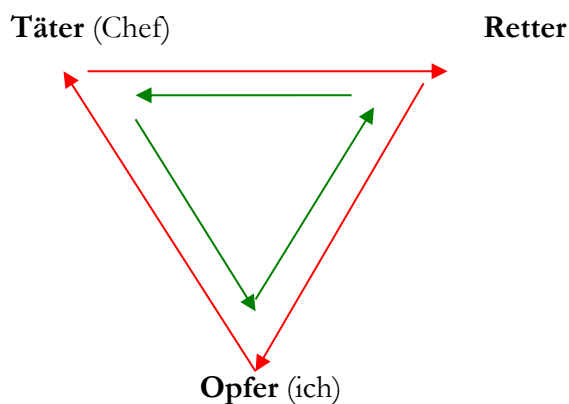
Rückkopplung: Information über eigene Reaktionen und über die Umwelt, anschließende Reflexion

Als ich den Stress, der durch Mobbing und der damit verbundenen Angst entstand unter dem Aspekt ‚Herausforderung‘ umdeutete, sank der Pegel dessen, was ich als Stress empfand. Ich suchte nach neuen Handlungsmöglichkeiten. Für mich von nun an eine Aufgabenbewältigung. Auch wenn *Lazarus* meint, eine Herausforderung sei noch Stress in sich, stimme ich ihm nicht ganz zu. M. E. kommt es darauf an, ob ich Handlungsmöglichkeiten sehe, die der Aufgabenstellung dienlich sind und ob ich mich schule, wenn ich keine sehe. Mit Schulungen konnte den Abschied aus der Opferrolle vornehmen. Darüber hinaus, wie in den weiteren Kapiteln beschrieben, im Neurolinguistischen Programmieren und der Arbeit mit Klängen.

## 2.4.2 Abschied aus der Opferrolle

### 2.4.2.1 Dramadreiseck

Der Transaktionsanalytiker *Stephan Karpman* entwickelte das Modell des Dramadreisecks <sup>14</sup>.



Es besagt, dass Menschen, die gemeinsam ein „Spiel“ spielen, sei es in der Kommunikation, bzw. Zusammenarbeit etc., dies in einer bestimmten Dynamik tun. In einem Täter-Opfer-Spiel taucht oft ein Retter auf, der die Probleme zu lösen versucht, wenn das Opfer trotzig oder in Selbstmitleid versunken in Beziehung zum Täter steht.

### 2.4.2.2 Dramadreiseck im Spiegel der Krise

Rote und grüne Pfeile stellen die Wechselseitigkeit der o. g. Rollenübernahme von Täter und Opfer dar. Das Opfer war in diesem Fall ich. Retter hätten die Mitglieder der Dienstgesprächsrunde aller MitarbeiterInnen der Pfarre sein können und Täter war der Vorgesetzte, der nicht alleine mich in dieser Dienstrunde denunzierte.

U. U. verfolgt der Täter andere Personen, in dem er sie einschüchtert. Diese Einschüchterung war längst in der Dienstrunde geschehen. Dort war zu beobachten, dass ein Organist ebenso Opfer des Mobbing war, bis ich diese Position zugeordnet bekam. Der Organist wurde hingegen nicht mehr behelligt. Aufgrund der Beobachtungen wagte wohl niemand, die Retterrolle zu übernehmen.

Somit hielt ich zunächst Ausschau nach einem anderen Retter. Diese waren meine, selbst bei der Kirche arbeitenden Freunde, die das Problem verstanden. Bei ihnen suchte ich zunächst Rat. Sie übernahmen insofern die Retterfunktion, in dem sie mit ihrem Mitgefühl in die gleiche Kerbe schlugen wie ich, um den „Problem-Baum zu fällen“. Dies löste allerdings nicht mein Problem. Hingegen vertiefte es das Kreisen um mein Selbstmitleid noch. Äußerst wichtig war dennoch, dass ich mich durch sie getröstet fühlte, weil mir ihre Anteilnahme Balsam auf meine verletzte Seele

war. Ich lebe alleine und habe insofern keinen Tröster an meiner Seite. Die Pufferwirkung fehlte. Denn wie die Sozialpsychologen *Brown & Harris* (1978) in Untersuchungen ermittelten, verarbeiten in einer ehelichen Beziehung lebende Personen beruflichen Stress leichter, als allein lebende. Diese Erfahrung lehrte mich, warum es in der psychologischen Beratung wichtig ist, den Ratsuchenden *nicht* zu trösten. Trost verschleiert u. U. das Problem und die dazugehörigen Gefühle. Der Ratsuchende wird behindert, seine Verantwortung für sich und den Konflikt zu übernehmen. Mit den Impulsen des o. g. Helfers, fand ich den Weg, aus der Opferrolle zu schlüpfen – nicht etwa in die Täterrolle, sondern in die einer ressourcenorientiert Handelnden. In dieser Hinsicht war nützlich, die Frage des „*Warum handelt mein Chef so...*“, die eher eine Schuldzuweisung beinhaltet, in ein „*was*“ und „*wie*“ der Lösungsorientierung zu verändern.

Vor dem Abschied aus der Opferrolle mochte ich nicht einsehen, dass ich *mich* in den Blick nehmen könnte, um die Lösung zu finden. Schließlich wurde *ich* gemobbt und gab ausschließlich dem Urheber die Schuld.

Ein stereotypes Verhaltensmuster, das eine Lähmung des Prozesses über Monate auslöste. Scheinbar handlungsunfähig, schwächte sich mein Selbstwertgefühl und steigerte die Verunsicherung. Aggression war die Folge, die ich mir offen zu zeigen, nicht erlaubte. Die autoaggressive Faust in der Tasche ist ja besser, als eine offene Konfrontation. So hatte ich es gelernt. Der Abschied aus der Opferrolle erleichterte den Rucksack enorm.

Ich sehe im Blick auf die Metaphern und in Anwendung der Methode NLP unter Einbezug der Klangschalen die „charmante“ Art, Konflikte „leichter“ lösen. Sanft deshalb, weil sie sich zu mancher Methode der Verhaltenstherapie unterscheidet. Ich z. B würde Methoden der Verhaltenstherapie, als sehr belastend empfinden, genau das üben müssen, wovor ich Angst habe. Dagegen empfinde ich NLP als eher sanft.

Durch die Neukonditionierung im NLP legte ich eigene Quellen frei. Dazu in den beiden nächsten Kapiteln mehr.

### **3. Der Weg aus der Krise – NLP in Unterstützung mit den Klangschalen**

Eine Möglichkeit den körperlichen Stresssymptomen zu begegnen, sah ich in der Klangschalenmassage, die ich bei einer erfahrenden Klangpädagogin und HP in Psychotherapie nahm. Ich erlebte, dass die Klangmassage half, mein Chaos zu beseitigen. Ich hatte sozusagen meinen Ton im Leben gefunden. Die körperlichen Stresssymptome nahmen sehr rasch ab.

Das ich diesen persönlichen Nutzen aus der Klangmassage ziehen konnte, war Anlass zu der Überlegung, wie ich die Klänge bei der Beratung einsetzen könnte. Bei der Kollegin *Jessica Shadlu* lernte ich, die Klangschalen mit Methoden der psychologischen Beratung zu kombinieren.

Zunächst ein Blick auf Herkunft und Wirkung der Klangschalen. Zum besseren Verständnis der Wirkung der Klänge zur Unterstützung von NLP ist ebenso ein „Ausflug“ in die Neurobiologie von Interesse.

#### **3.1 Herkunft und Anwendungsgebiete der Klangschalen**

##### **3.1.1 Herkunft und Herstellung der Klangschalen**

Die Klangschale hat ihren Ursprung in Asien. Sie wird dort nicht nur in Klöstern zur Meditation verwandt, sondern durchaus auch als Haushaltsgerät beim Kochen. Nepal bzw. Tibet gelten als



Ursprungsländer der Klangschalen. Dort und in anderen asiatischen Ländern werden sie von buddhistischen Mönchen bei religiösen Zeremonien verwendet. Man vermutet, dass die Klangschalen allerdings bedeutend älter als der Buddhismus sind. Forschern ist es allerdings nicht gelungen, die konkrete Herkunftslinie zu eruieren, weil sich viele Mythen und Legenden um die Klangschale herum ranken. Seit den 60er Jahren beschäftigen sich immer mehr Menschen im Westen mit der Suche nach Spiritualität und der eigenen Identität. M. E. ist es auch *C. G. Jung* zu verdanken, dass sich der Westen Praktiken asiatischen Ursprungs öffnete. Hat er doch durch seine Reisen zur westöstlichen Begegnung auch in der Psychologie beigetragen. Darüber hinaus verwies er allerdings auf den Wert der esoterischen Symbole der abendländischen Kultur und deren Wiederentdeckung. Er prägte somit die Bewusstwerdung der schon vorhandenen Bilder und Archetypen, die im Unbewussten, natürlich auch gesunder Menschen, verankert sind und sich in Träumen zur Sprache bringen. Die Klangschalenklänge gleichen durchaus der Erfahrung, die westliche Menschen mit dem Glockenklang der Kirchen machen, die vor einem Gottesdienst zum Gebet einladen. In buddhistischen Klöstern dienen die Klangschalen der Meditation und helfen im Kontakt mit den inneren Erleben sich zu zentrieren. So hielt, neben vielen anderen archaischen Instrumenten Afrikanischer und Asiatischer Herkunft, die Klangschale auch Einzug in den Westen und gehört zu den populärsten Klanginstrumenten. Viele Musikpädagogen oder -therapeuten setzten sie gezielt ein.

Hergestellt werden sie aus einer Metalllegierung, die eine bestimmte Schwingungsqualität sichert. Aus Gold, Silber, Quecksilber, Kupfer, Eisen, Zinn und Blei sind unter aryuvedischen Aspekten auch dem Planetensystem zugeordnet. Obwohl die Zuordnung der Schalen zum Planetensystem viel älter ist, als unsere Wissenschaft, ist m. E. interessant, dass Wissenschaftler inzwischen auch den Planeten ihre eigenen Klänge (Schwingungen) zuschreiben. Die Amerikaner *J. Lichtman* und *Robert M. Sickness* bemerken dazu in ihrem Amateur Radio Astronomer's Notebook „Die Wissenschaft der Radioteleskopie hat eine ganz neue Dimension des Universums enthüllt. Die Tiefe des Kosmos ist dadurch ein lautstarkes Gezische und Gezischel von Sounds geworden – Sounds, die durch plötzliche Veränderungen der molekularen und atomaren Energie explodierender Gase – zum Beispiel von neugeborenen Sternen entstehen ... Aber auch der riesige Planet Jupiter ... produziert seine ganz besonderen Geräusche, riesige schnelle Seufzer wie das intensive Rauschen einer fernen Brandung ...“<sup>15</sup>

Die Klangschalen werden heute noch nach alter Handkunst hergestellt. Metallrohlinge, kleinen handtellergroßen Kuchen gleichend, werden in Schmelzöfen zum Glühen gebracht und die Schale erhält ihre Form durch Treiben mit dem Hammer. Mit Hilfe elektrischer Maschinen erhält die Schale ihren Feinschliff und bekommt ihren metallenen Glanz. Zudem werden noch die gegossenen Zen-Schalen, die kleiner sind und einen hellen Klang haben, vertrieben. Länder in Fernost (Indien, Japan und China etc.) führen weitere Klangschalen anderer Qualitäten z. B. aus Glas. So steht eine Bandbreite der verschiedensten Formen zur Verfügung, bis hin zum Gong. Um die Klanginstrumente zu spielen, stehen eine Bandbreite von Klöppeln oder Schlägeln zur Verfügung, die aus Holz hergestellt sind. Sie sind entweder mit Filz bestückt oder mit Leder überzogen. Je nach der Größe und Verwendung der Klangschale werden die Schlägel eingesetzt.



### ***3.1.2 Anwendungsgebiete von Klangschalen***

Verschiedene Seminaranbieter, unter anderen (inzwischen auch ich) bieten unterschiedliche Klangmethoden an. Bspw. *David Lindner*, den ich weiter unten zitiere.

Anwendungsgebiete sind:

- ❖ Physiotherapie
- ❖ Psychotherapie (in Praxen und Rehakliniken)
- ❖ Klangpädagogik
- ❖ Musikpädagogik
- ❖ Altenpflege
- ❖ Ergotherapie
- ❖ Arbeit mit Menschen mit Behinderung
- ❖ in Kindergärten und Schulen
- ❖ in der Religionspädagogik

Klangschalen helfen Stress abzubauen, zu entspannen und auch Schmerz zu lösen. Untersuchungen haben ergeben, dass u. a. das Immunsystem des Körpers gestärkt wird und sich der Blutdruck reguliert. Die Wirkung der Klangschale stärkt die Selbstsicherheit und Lebensfreude. Die Muskulatur kann sich entspannen und dadurch wird Schmerz gelöst. Darum wird sie inzwischen gerne von Physiotherapeuten verwendet. Und daneben auch in der Psychotherapie, Pädagogik und in der psychologischen Beratung.

## **3.2 Dem Leben eine neue Klangfarbe geben – Wirkung der obertonreichen Klangschalen**

### ***3.2.1 Neurobiologische Grundlagen***

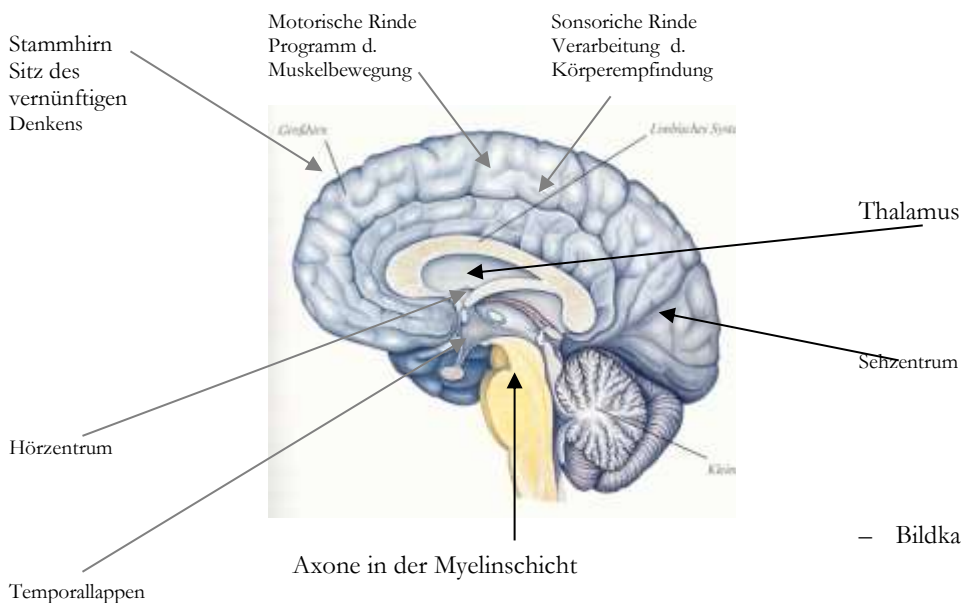
Unter Anwendung der obertonreichen Klänge findet im Gehirn und Ohr ein intensives Zusammenspiel statt und verändert krankmachende neuronale Prozesse hin zu gesunden. Darum möchte ich darauf eingehen.

### 3.2.1.1 Das Gehirn

Unter dem schützenden Knochen des Schädels liegt das Gehirn, Teil unseres Zentralnervensystems. Es macht 2% des Körpergewichtes aus und ist mit 20% des Gesamtumsatzes am Stoffwechsel beteiligt und ein sehr aktives Organ. Während wir schlafen ist das Gehirn immer noch aktiv, um die Körperfunktionen etc. aufrechtzuerhalten. In Affektsituationen z. B. Stress kann sich der Umsatz sogar bis auf 80% erhöhen (vgl. Kapitel 2.3.1.4). Die Areale des Gehirns steuern in unterschiedlichen Funktionen die Arbeit des Körpers und der Psyche.

#### 1. Kortex

In der äußeren Rinde (Kortex), die wie ein Mantel in einer Stärke von 1-5 mm die das Großhirn umgibt, spielt sich unser geistiges Leben ab. Unter dem Großhirn befindet sich am hinteren Teil das Kleinhirn (Cerebrum), dessen Aufgabe es ist, die Funktion des Gleichgewichtes und bestimmter Regulationsmechanismen zu erhalten. Das Gehirn ist in zwei autonome Hälften unterteilt, die mit einem starken Bündel an Nervenfasern (Corpus callosum) wie ein Balken beide Hemisphären verbindet. Jede Hemisphäre des Großhirns kann in vier Lappen eingeteilt werden, die durch zwei tief Windungen innerhalb jeder Hemisphäre voneinander getrennt sind. Unterhalb des Kortex liegen die von einer weißen Myelinschicht umgebenen Axone (vgl. u. g. Darstellung). Einige dieser Fasern sind sensorische Fasern, die Gehirn und Rückenmark und die wichtigen Nervenverbindungen des Körpers über Schaltstellen erreichen.



– Bildkarte: Quelle unbekannt

Die Sinne sind sowohl in den niederen, als auch in den höchstentwickelten Empfangsstationen repräsentiert. Der Kortex (Großhirnrinde) repräsentiert die Schaltzentrale der präzisesten „Empfänge“. Sensorische Nachrichten werden über die Nervenbahnen des Rückenmarks auf- und abwärts, von den verschiedensten Körperteilen im Gehirn Kopf stehend repräsentiert. Im Kortex befinden sich motorische und sensorische Areale, die mit denen auf der gegenüberliegenden Seite kommunizieren und mit den inneren Teilen des Gehirns verbunden sind. So können Verletzungen in bestimmten Assoziationsfeldern zu Gedächtnisverlust führen oder motorischen Störungen führen.

#### 2. Thalamus

Im Gehirn liegt ziemlich genau in der Mitte der Thalamus als Schaltzentrale für ankommende sensorische Nachrichten aus allen Körperregionen.

### *3. Hypothalamus*

Und unter ihm liegt der Hypothalamus der sensibel auf die Veränderung der äußeren Umgebung sorgt, die entweder Kampf oder Fluchtverhalten auslösen und bei Stress für die weitere Verarbeitung dieser Informationen sorgt (vgl. Kapitel 2.4.1.4). Ebenso reagiert er auf innere Bedürfnisse des Körpers und regelt den Energieaustausch zwischen Körper und Umgebung. Er regelt den Stoffwechsel, die Körpertemperatur, Hunger, Durst und das emotionale Empfinden und Verhalten. Weiterhin haben Neurobiologen herausgefunden, dass der hintere Teil des Hypothalamus Reaktionen des sympathischen Nervensystems hervorruft (Steigerung der Herzfrequenz und des Blutdruck) während eine Reizung des vorderen Teils parasymphatische Reaktionen auslöst (Herabsetzung der Herzfrequenz, Erweiterung der Blutgefäße).

### *3. Formatio reticularis*

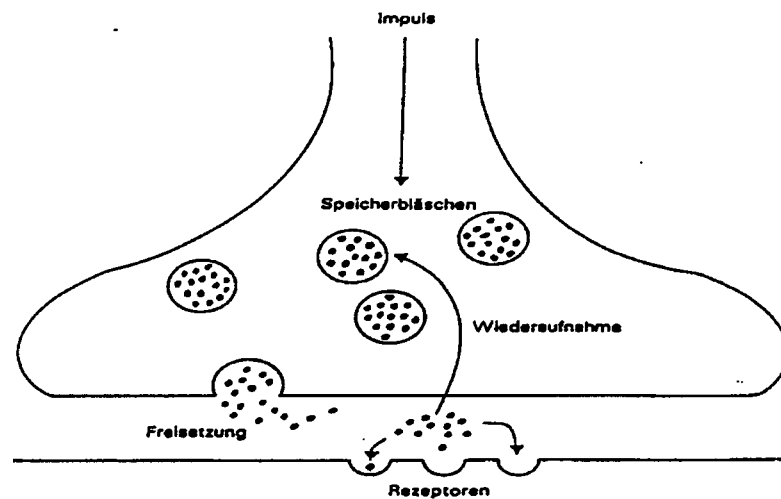
Sie besteht aus einem Knäuel von Kernen und Fasern. Zwischen Rückenmark und Zwischenhirn erstrecken sich die Fasern und sie erfüllt zwei wichtig Funktionen. Sie dämpft einige sensorische aufsteigende Informationen des Inputs, während sie auf die Nachrichten der absteigenden höheren Zentren reagiert.

### *4. Limbische System*

Im Limbischen System liegt das Rinzenzephalon und der Hippocampus. Beide sind für das Gedächtnis, das Riechen und das Paarungsverhalten Schaltstelle. Fasern des Rinzenzephalon enden in der Nase. Darum wird es als Riechhirn bezeichnet. Schädigungen des Hippocampus rufen Gedächtnisstörungen des Kurzzeitgedächtnisses hervor. Es gilt als krisensicheres Zentrum, da es sich nicht so leicht irritieren lässt. So speichert es, was gut für uns ist und wir können Entscheidungen, was sich richtig anfühlt, daraus abrufen. Das Limbische System reagiert nicht auf Sprache, sondern auf Klänge und Bilder. Die Sprachfähigkeit selbst hat ihren Sitz im Großhirn. Insofern kann man in diesem Zentrum über Klänge und Bilder kommunizieren. „Sind wir in Kontakt mit unserem Limbischen System, unserer inneren Weisheit breitet sich diese Gefühl von Sicherheit aus, und wir sind wieder im Besitz all unserer guten Geister“.<sup>16</sup>

### *4. Das Gehirn – ein elektrisches System*

M. E. wird man dem Gehirn nicht gerecht, wenn man es als elektrischen System bezeichnet. Aber es lässt sich damit vergleichen. Im Gehirn findet ein Zusammenspiel von Milliarden von Gehirnzellen statt, die immer wieder neue Reize brauchen. Und je mehr und intensiver diese Inputs aufgenommen werden, desto dichter werden auch neuronale Verbindungen. Diese neuronalen Schaltkreise kann man mit elektrischen Reizen vergleichen. Kinder lernen in s. g. „Zeitfenstern“ bestimmte Fähigkeiten besonders rasch. Z. B. lernt ein Kleinkind ohne Mühe mehrere Muttersprachen. Diese neuronalen Ströme sind mit Hilfe des EEG und unter dem Elektronenmikroskop erforscht worden. Diese Untersuchungen haben gezeigt, dass sich an jeder Nervenfaser am Ende eine Verdickung befindet, die von der Membran einer anderen Zelle durch einen feinen Spalt getrennt ist. Die folgende Darstellung einer Synapse zeigt die synaptischen Vorgänge:



aus: IAPP, Entwicklung der Psychologie, Lektion 1, (2005), S. 30

Die kleinen Bläschen enthalten biochemische Stoffe, die ständig vorrätig sind. Kommt ein Nervenimpuls an, führt er zur Entleerung eines Bläschens in den synaptischen Spalt. Die Inhaltsstoffe gleichen Hormonen und sind die eigentlichen Botenstoffe (Neurotransmitter) zwischen den Nervenzellen. Sie können spezifische Informationen übermitteln. Ist an der gegenüberliegenden Membran einer Zelle auch eine Stelle (Rezeptor), die diese kodierten Informationen aufnimmt, gelingt eine Kommunikation. Eine ganze Reihe von Stoffen wie Enzymen, Neuromodulatoren, Hormonen, etc. regeln das Zusammenspiel von Transmittern und Rezeptoren.

Das Gehirn zeigt vom Zeitpunkt der Geburt an bis zum Tod eine konstante Aktivität selbst während des Schlafs, wie Untersuchungen mit dem EEG (Elektroenzephalogramm) erwiesen. So spiegeln die Gehirnströme die Erregungszustände der Neuronen wider. Die Nervenfasern werden entlang paralleler Bahnen zum Gehirn an jeder Synapse aktiviert. An jeder s. g. Umschaltstation im Kortex können bis zu 100 Neuronen gefunden werden. So kann sich der Aktionsstrom in einer Sekunde sogar über 100000 Neuronen hinweg ziehen. Und in einem Mosaik von Neuronen unterschiedlicher Bahnen fließen und zu sich selbst zurückkommen. Diese Stromwellen können zum einen Träger eines Frequenzcodes sensorischer Impulse sein, zum anderen die Möglichkeit bieten, Nachrichten zu dekodieren und sie zu einer sinnvollen sensorischen Mitteilung umgestalten. Diese Rezeptor-Informationen kommen im Kortex als spezifische Mitteilung an und werden in einzelnen Zellen des entsprechenden sensorischen Projektionsareals dort aufgenommen. Da die verschiedenen kortikalen Zellen wohl wahrscheinlich auch Informationen über verschiedene Eigenschaften eines Objektes entschlüsseln, müssen diese Nachrichten integriert und eingeordnet werden. Es ist ein sehr komplexes System, dass auch im Blick auf unsere Psyche noch einer langen Zeit der Untersuchung bedarf, bis es erforscht ist. Um darzustellen, wie Klänge im Gehirn verarbeitet werden sollte es auch bis hierhin genug sein. Auch die vorgeburtlichen Erlebnisse sind schon im Gehirn registriert und gespeichert. (vgl. *Tomatis* Kapitel 3.2.1.2) Darüber hinaus spielt das Ohr eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung von Klängen.

### 3.2.1.2 Physiologie des Ohres

Eines der wichtigsten Sinnesorgane, die uns über die Umwelt informieren ist das Ohr. Unser zentrales Nervensystem verarbeitet die Reize, die uns die Außenwelt bietet und das Gehirn verarbeitet das, wir als Realität erfahren und deuten. Dabei reagieren die Rezeptoren auf die entsprechenden Reizquellen, die im Gehirn verarbeitet werden, wie schon oben dargestellt.

Wer reden lernt, muss auch hören können. Taubstumme bspw. verstummen nach der Lallphase, weil sie die Laute nicht hören und keine Worte über die akustische Rückkopplung bilden. Das Ohr wird durch die Zuwendung verbaler Reize und Anregungen geschult. Schon das Baby plappert, lallt, fühlt, greift, schaut und lernt, das Gehörte zuzuordnen. Schon nach einem Jahr bilden sich Vernetzungen zur Analyse von Wörtern in der Höririnde und allmählich bilden sich aus den geplapperten Lauten Worte. Das Ohr ist sozusagen die Eingangstür für die Sprache und das sensibelste Sinnesorgan. Es braucht zur Erregung weniger auslösende Energie, als alle anderen Rezeptoren.

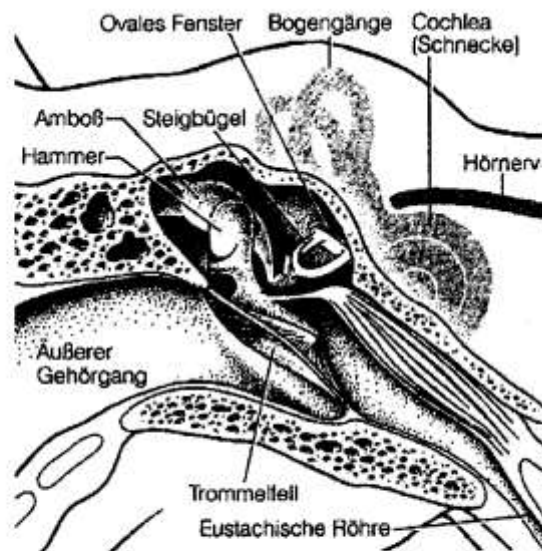


Abbildung 22: Gehörapparat (aus Zimbardo, Ph. 1992)

aus: IAPP, Allgemeine Psychologie, Lektion 2, (2005), S. 28

Der Französische Facharzt für HNO, *Alfred A. Tomatis* (\*1920), und Professor für Audio-Psychophonologie und Psycholinguistik in Paris, Leiter des Pariser internationalen Zentrums für Sprachen legt dar, dass das Gehirn zum Leben Zucker und Sauerstoff braucht und damit alleine nicht denken kann.

Er gilt als Wegbereiter und -begleiter der Musik- und Klangtherapie moderner Sprech- und Gesangsschulen. *Tomatis* hat die intrauterine Hörfähigkeit des Embryos auch in Bezug auf unsere Psyche erforscht. Lt. *Tomatis* benötigt das Gehirn auch noch eine andere Art von Nahrung. Stimuli, die aus allen Sinnesorganen als Fortleitung elektrischer Potentiale zu ihm gelangen. Er bezeichnet das Ohr als das „wichtigste Sinnesorgan, das ungefähr mit 90% an der Energiezufuhr zur Hirnrinde beteiligt ist, und dies fast ausschließlich durch den Empfang hoher Frequenzen.“<sup>17</sup> Schallwellen werden als Sinuswellen bezeichnet. Durch Sinuswellen zustande kommende Laute sind Klänge, die als reine Töne bezeichnet werden können. Wie eine Stimmgabel, so produziert z. B. auch die Klangschale reine Töne.

Der Begriff Frequenz, die mit Hertz (Hz) gemessen wird, bezeichnet die Schwingungen pro Sekunde. Steigt eine Schwingungszahl an, so steigt die Tonhöhe, vergrößert sich die Schwingungsamplitude, wird auch der Ton lauter.

Es werden drei Dimensionen von Tönen unterschieden:

**a) Tonhöhe**

Niedrige bis hohe Schallfrequenzen entsprechen einer Skala der Wahrnehmung von tiefen und hohen Tönen. Ein Mensch kann 20 bis 20000 Hz wahrnehmen. Die niedrigen Frequenzen von unter 20 Hz werden als Vibrationen durch den Tastsinn gespürt.

**b) Lautstärke**

Das menschliche Ohr ist in der Lage, eine Uhr bis zu einem Abstand von 6 m Entfernung noch zu hören. Dagegen stört der Lärm eines Presslufthammers aus 20 m Entfernung ein empfindliches Ohr. Der Lärm macht sich durch Schalldruck im Ohr bemerkbar und wird in Dezibel gemessen.

**c) Klangfarbe**

Aus der Komplexität der Schallwellen ergibt sich die s. g. Klangfarbe. Bei einem komplexen Klang ist die niedrigste Frequenz für die Tonhöhe verantwortlich. Die höheren Frequenzen (Obertöne) sind dabei ein Vielfaches der Fundamentalfrequenz. Im Blick auf die Klangschalen dazu später mehr.

Zur Physiologie des Ohres die folgenden Aspekte:

**1. Cochlea und Gleichgewichtssinn**

In der Abbildung oben wird die Physiologie des Ohres dargestellt. Das Innenohr besteht aus einem schneckenartigen Gang (Cochlea), in dem das eigentliche Hörorgan liegt. In ihr liegt ein mit Flüssigkeit gefüllter Schlauch, den beidseitig zwei weitere Flüssigkeitsräume, die Vorhoftrappe und die Paukentrappe, bis zur Schnecken spitze begleiten. In diesem Schlauch liegt das cortische Organ. In ihm sind 16000 Hörzellen eingelagert. Es liegt mit seinen Sinneshärchen auf der Basiliarmembran auf. Druckwellen die auf die Flüssigkeiten übertragen werden, reizen die Sinneshärchen. Dieser Nervenimpuls wird zu den Hörzentren im Schläfenlappen des Gehirns übertragen. Laut *Tomatis* befinden sich in der Cochlea im Bereich der Wahrnehmung hoher Frequenzen viel mehr Sinneszellen, als im Bereich der tiefen. „Hohe Frequenzen setzen sich somit in eine unverhältnismäßig größere Zahl von Impulsen um, die eine wahre ‚Aufladung‘, eine Belebung der kortikalen Tätigkeit bewirken (im EEG sichtbar). Das bedeutet Bewusstsein, Denkfähigkeit, Gedächtnis, Wille usw. – kurz geistige Wachheit, aber auch Vitalität und Kreativität“.<sup>18</sup>

Ein schwerhöriger Mensch ermüdet darum rascher, oder Unlust, Konzentrationsschwäche gehen damit einher, weil nach *Tomatis* die hohen Frequenzen wegfallen, die sonst gehört würden. „Das Gleichgewichtsorgan ist mit 60% an der Hirnaufladung beteiligt.“<sup>19</sup> (Es funktioniert auch bei Taubheit noch.) So ist z. B. auch die Marschmusik oder andere flotte Rhythmen, wie die südamerikanische Musik, ein Beispiel für die Belebung der Psyche von Bedeutung. Die meisten Menschen werden vom Rhythmus dieser Musik erfasst und bewegen sich entsprechend.

Auch der Amerikanische Psychiater und Kinesiologe *John Diamond* (1991, 1992, 2000), Begründer der „Behavioral Kinesiologie“ hat sich seit mehr als 30 Jahren mit der Auswirkung von Musik auf den Menschen beschäftigt. Er integrierte die Resultate seiner Forschung in seine klinische Praxis. Ihn beschäftigten besonders die Steigerung der Lebensenergie, Kreativität, Leistung und Lebensfreude. Er sieht in der Stärkung des ICH den natürlichen Weg der Heilung und Musik ist für ihn eine der wirkungsvollsten Faktoren zur Steigerung der Lebensenergie.<sup>20</sup>

*Tomatis* stellt weiter dar, dass das Körpergefühl im Ohr sitzt. Das Gleichgewichtsorgan (Vestibularapparat) hat jeden Muskel unter Kontrolle. Und jeder Muskel steht über das Rückenmark mit dem Nerv des Vestibularapparates in Verbindung. Somit ist nach *Tomatis* die Verteilung von

Spannungen im Körper, Verkrampfung oder Schläffheit, Muskeltonus, Haltung, Motorik und Feinmotorik durch das Ohr als Kontrollorgan reguliert. Cochlea und Vestibularapparat sind mit dem mit derselben Flüssigkeit gefülltem Membransack und häutigem Labyrinth im Innenohr verbunden. Ein akustischer Reiz wirkt über diese Verbindung im Vestibularapparat auf den Körper. Rhythmische Klänge verursachen den Drang sich zu bewegen. Ein rhythmischer Schall wird in der Cochlea wahrgenommen, analysiert und im Vestibularapparat als solches registriert. Versus dazu wirken beruhigende Klänge auch beruhigend auf Ohr, Kortex und Körper.

### *2. Das vegetative Gleichgewicht*

Die am Trommelfell und im äußeren Gehörgang ankommenden sensiblen Fasern des Nervus Vagus sind als wichtigster parasympathischer Nerv in hohem Maße für das vegetative Gleichgewicht verantwortlich. Sie versorgen die meisten Organe und neigen dazu, psychosomatische Symptome auszubilden. So begründet *Tomatis*, dass der Schall einen Einfluss auf den Vagus und damit auf das vegetative Gleichgewicht hat, da er das Trommelfell mit größerer Amplitude vibrieren lässt und daher eine stärkere Auswirkung bis in die tiefen Eingeweide hat. Hohe Frequenzen bewirken kleinere Schwingungen und der Vagus wird schwächer gereizt.

### *3. Tomatis Arbeit mit dem „Elektrischen Ohr“*

*Tomatis* führte als Spezialist für Kopfoperationen eine Vielzahl von Operationen durch, um Gehörschädigungen zu heilen und entwickelte später das s. g. ‚Elektronische Ohr‘, das er zur Behandlung von Hörgeschädigten einsetzte. Mit Opersängern arbeitete zur Stimmbildung und später auch mit Psychisch- oder Sprachgestörten. Er verhalf ihnen zu einer besseren Lebensqualität, in dem er das Ohr und damit verbunden das Gehirn neu konditionierte. Durch die Vielzahl an Behandlungen mit dem ‚Elektronischen Ohr‘ verzeichnete er Reaktionen vegetativer Natur als erste gleich zu Beginn der Sitzungen. So normalisierten sich Appetit, Schlaf, Wasserhaushalt zum Beispiel sehr häufig. Er beobachtete auch, dass es zu psychosomatischen Veränderungen kam. Mit dem ‚Elektronischen Ohr‘ hören Patienten über Kopfhörer bestimmte Töne, die das Ohr stimulieren. (Z. B. filtrierte Mutterstimmen oder Klänge auch Mozartkonzerten). Zusätzlich werden am Hinterohrknochen oder an der Stirn Vibratoren angebracht, die den Effekt unterstützen. So nehmen Klang und Vibrator direkten Einfluss auf das Körpergefühl, über das Gleichgewichtsorgan und die Hautsensibilität wird gefördert. Leseschwachen Kindern hat er dadurch zu einer besseren Lesefähigkeit verholfen, weil das Ohr durch obertonreiche Klänge sensibilisiert wurde, was sich wiederum positiv auf das Sprachvermögen auswirkte. Als Resultate seiner Untersuchungen begründete er drei Gesetzmäßigkeiten<sup>21</sup>:

1. „Die Stimme enthält als Obertöne nur die Frequenzen, die das Ohr hört.“
2. „Gibt man dem Ohr die Möglichkeit, nicht mehr oder nicht gut wahrgenommene Frequenzen wieder korrekt zu hören, so treten diese augenblicklich und unbewusst wieder in der Stimme in Erscheinung.“
3. „Die über eine bestimmte Zeitdauer wiederholte akustische Stimulation führt zur endgültigen Veränderung des Gehörs und folglich der Phonation“.

Im Blick auf den Einsatz der Klangschalen ist interessant, was *Tomatis* durch seine Erforschung intrauteriner Hörfähigkeit der Embryos herausfand. Aufgrund seiner Ergebnisse hat er z. B. sprachgestörte und psychisch gestörte Kinder mit der gefilterten Muttersprache in Verbindung gebracht. Wenn sie fehlten, weil ein Kind z. B. adoptiert war, erzeugten Mozartkonzerte eine ähnliche Wirkung, wie die filtrierte Mutterstimme.

Vielen Kindern wurde dadurch geholfen, physikalische oder psychische Probleme zu bewältigen. *Tomatis* geht entgegen der Wissenschaft so weit, dass er das Ohr als zentrales Organ bezeichnet,



das von seinen Grundfunktionen das Ordnungs- und Organisationsprinzip des gesamten Nervensystems und damit der Psyche leitet. Man mag über seine These streiten, dennoch ist das Ohr von großer Bedeutung in Bezug auf Wahrnehmung und Kommunikation mit und in unserer Umwelt. Denn schließlich geschieht Kommunikation neben der Wahrnehmung über die Sinnesorgane, durch unseren Spracherwerb und damit verbunden über unser Ohr.

### 3.2.1.3 Kooperation von Ohr und Gehirn

*Tomatis* unterscheidet Hören und Horchen. Er bezeichnet das Horchen als Substrat des Lebens, weil Horchen für ihn das Gegenteil des Hörens ist. Wir sprechen davon, dass wir in uns hineinhorchen. Beim Focusing z. B. geschieht dies. Hinhorchen und -fühlen, wahrnehmen, welche inneren Vorgänge uns bewegen, um ihnen schließlich eine Ordnung zu geben.

Auf das Leben, bzw. Dasein hin, richtet sich das Horchen, während das Hören Instrument ist, die Außenwelt wahrzunehmen. Und dennoch sind beide Systeme ineinander verwoben, denn beide schließen die Gegenwart des Seins ein. In dieser Hinsicht können wir von den asiatischen Meditationsschulen lernen, den „unhörbaren Klang“ zu hören. Hören wir in uns hinein, können wir ahnen, was diese scheinbare Paradoxie besagt. Auch hier geben *Tomatis'* Erkenntnisse Aufschluss. Er beschreibt die Cochlea als das Organ, das die Innenwelten des Körper wahrnimmt. Er sagt, dass das cortische Organ mit hoher Sensibilität ausgestattet ist. Seiner Meinung nach dafür geschaffen, das vibrierende Summen der Klänge aufzufangen und zu verarbeiten, um die Informationen an Gehirn, Körper und Psyche weiterzugeben. „In der Spirale vernimmt das Ohr das Pulsieren des Lebens, wie wir das Rauschen hören, das aus der Muschel kommt, wenn wir das Ohr an ihre Öffnung legen“<sup>22</sup> Und hierin sieht er die Bestätigung der Meditationsschulen. Auf den inneren Klang unseres Lebens hinzuhorchen, heißt auch mit der Psyche und ihren Mitteilungen zu kommunizieren. „Um dieses feine und sensible Horchen müssen wir uns bemühen, um in unserem Innern die sensorische Übersetzung eines ständig sich vollziehenden Lebens zu offenbaren.“<sup>23</sup>

Darum ist es m. E. in der psychologischen Beratung angezeigt, Menschen damit in Kontakt zu bringen, sofern sie nicht darin geübt sind, auf sich zu Horchen. Im Blick auf unsere Psyche ist ein Blick auf unser Gedächtnis interessant.

### 1. Gedächtnis

Zunächst wurde angenommen, dass das Gedächtnis in zwei getrennte Bereiche zu unterteilen ist. Das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Inzwischen hat die Forschung belegt, dass das KZG eher wie eine Zwischenebene zu sehen ist, in der erste Informationen ausgewertet, gespeichert und dann im LZG endgespeichert werden.

- a) Im KZG werden Umweltinformationen organisierte Bilder und Muster als vertraut und bedeutungsvoll erkannt. Verbale Muster werden in akustischer Form gespeichert und entsprechend ihrem Klang enkodiert. So ist es nicht verwunderlich, dass wir Gelesenes innerlich gleichzeitig hören, weil wir Sprache mit Klang verbinden. Vom KZG werden die Informationen ins LZG weitergeleitet und so bilden beide im Grunde eine Einheit bzw. arbeiten zusammen.
- b) Die im LZG ankommenden Umweltinformationen werden in einer Art Karteikartensystem gespeichert und nach der Bedeutung der Items eingeordnet. So fallen meist für ankommende Items auch verschiedene Bedeutungen an, die entsprechend über ein verzweigtes System zugeordnet werden. So werden im LZG Lebensskripte oder Schemata gespeichert, die helfen, unser Leben zu organisieren. Ihnen können neue Informationen und Erfahrungen hinzugefügt werden, so dass der Mensch entscheiden kann, wie er damit verfährt. Individuen erinnern nicht nur schöne Erlebnisse und Erfahrungen, sondern handeln nach einem bestimmten Muster.

Diese helfen ihnen zum einen ihr Leben zu organisieren, zum andern sorgen sie dafür, dass negative Erfahrungen in Krisen oder Neurosen ufern. Auch im Gedächtnis gespeicherte Glaubenssätze, die sich negativ im Leben auswirken können, werden von dort aus aktiviert und sind durchaus unbewusste Prozesse. (vgl. auch Kapitel 3.3.2) Hat z. B. jemand ins Lebensskript aufgenommen (*Berne*), dass er nicht gut sein darf, wirkt sich dies auf sein Selbstwertgefühl ggf. negativ aus und kann bis hin zu psychischen Störungen führen.

Sowohl die Arbeit mit Klang, als auch mit NLP nehmen Einfluss auf diese Problematiken.

## *2. Neuorganisation des Gedächtnisses durch Klang*

Auch hier lohnt sich ein Blick auf die Erkenntnisse *Tomatis*'s. In vielen Experimenten hat er nachgewiesen, dass der Fetus schon im Mutterleib durch den sich bildenden Vestibularapparat Informationen bereits ab dem 4. Schwangerschaftsmonat aufnimmt und verarbeitet. Wenn *Berne* sagt, dass Säuglinge oder Kleinkinder über die Gefühle und Intuition ihr Lebensskript entwickeln, so kann dies im vorgeburtlichen Stadium nicht anders sein. *Tomatis* (2007) legt dar, dass der Fetus schon im Mutterleib in der Lage ist, über die vestibulären Informationen ein Gleichgewicht zu entwickeln. Es umfasst den gesamten Muskelapparat, in dem das neuronale System seine Tätigkeit aufnimmt. So entsteht neben der körperlichen Entwicklung auch ein s. g. *Vorbewusstsein* im Urhirn (*Tomatis*), das seinen Sitz im limbischen System hat. Hat ein Kind in diesem Stadium positive Erfahrungen gemacht, sind diese im s. g. Urhirn gespeichert. Durch die Arbeit mit dem Elektrischen Ohr, wurde deutlich, dass Klänge der Mutterstimme auf einen Menschen an die Erfahrung des s. g. Vorbewusstseins anknüpfen und ihm dadurch wieder ein Gefühl der Ordnung geben.

Auch *Hütber* (2004) betont bei der Wirkung von Musik und die emotionale Besetzung beim Hörenden. Er stellt die These auf, „dass es im Gehirn durch das Hören oder durch aktives Spielen von Musik, die als angenehm empfundenen wird, zu einer Harmonisierung und Synchronisation kommt, die sich auf die in verschiedenen Regionen generierten neuronalen Aktivitätsmuster bezieht. Dies wirkt sich wiederum auf die anderen Ebenen aus, was sich beispielsweise zur Überdeckung von Ängsten und Empfindungen oder zur Lösung von Verspannungen gezielt nutzen lässt“.<sup>24</sup>

Dieses Vorbewusstsein kann durchaus mit der Schicht des Unbewussten (*Jung*) eines Menschen interpretiert werden. Der Mensch hat keine bewusste Erinnerung an diese Vorgänge. Dennoch können die Erinnerungen an den homöostatischen vorgeburtlichen Zustand wieder hervorgeholt werden.

Dies zeigte *Tomatis* in den Behandlungen mit dem Elektrischen Ohr, in der er den Menschen Resonanzfrequenzen anbietet, die über die Cochlea ins Gehirn weitergeleitet, enkodiert und verarbeitet werden. Mit Hilfe der Klänge konnten seine Patienten die positive Urerfahrung erinnern und ihnen somit geholfen werden, die innere Ordnung wiederherzustellen. Sie konnten Chaos zum Kosmos verwandeln, wenn die Behandlung gleichzeitig an psychotherapeutische Maßnahmen gekoppelt wurden. Natürlich ging dies nicht einher, ohne die Sprache zu nutzen. Hat sie doch die Eigenschaft, etwas zu bezeichnen, wobei sich der Körper ebenso dieses Instrumentes bedient. Für bedeutsam halte ich ebenso die Erkenntnis, derer sich z. B. auch die Osteopathie bedient, dass sowohl die Muskulatur, als auch die (Sinnes)Organe und das ZNS die Informationen gespeichert haben, die unser Leben prägen. Stellt man sich das ZNS wie ein Baum vor, der mit vielen Verzweigungen auf das Gehirn hin wächst, das die Krone des Baumes ist, kann man nachvollziehen, wie über das Ohr das ZNS erreicht wird. Und die Informationen werden über die Synapsen- und Rezeptorentätigkeit im neuronalen System des Körpers weitergeleitet. Dies geschieht unter Einbezug des parasympathischen Systems.

4. ***Parasympathische System*** Dieses System ist ein großes Netz, das Information an die inneren Organe weitergibt oder entgegen nimmt. Hier nimmt der Nervus Vagus die bedeutsame Aufgabe wahr, diesen Bereich zu kontrollieren. Er kontrolliert von oben nach unten Kehlkopf, Bronchien, Herz, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Nieren, Milz und Leber und wird ergänzt durch Zervikalnerven, die u. a. Tränen und Speicheldrüse anregen. Sie sind desgleichen für die Sakralnerven der Beckenorgane zuständig sind. Der untere Teil des äußeren Gehörgangs und die Innen- wie Außenseite des Trommelfells werden sensorisch von dem Ast des Nervus Vagus angeregt. Dieser Zusammenhang macht auch deutlich, wie das psychosomatische System im Blick auf das Ohr in Zusammenhang steht.

Mitnichten kann die Psyche ausschließlich durch Klangarbeit heiler werden. Allerdings leistet die Klangarbeit neben den kognitiven Strategien einen wichtigen Beitrag der Unterstützung. Im Blick auf die Wirkung der Klangschalen wird das neurobiologische Zusammenspiel von Ohr und Gehirn erklärbar. Neben dem rein physischen Einwirken sprechen Klänge auch die Gefühle an und somit können sie Menschen helfen, ihr Urvertrauen wieder zu erlangen, wenn sie sich an das Gefühl des gesunden Urzustand erinnern. Dazu folgend mehr.

### ***3.2.2 Wirkung der Klänge auf Körper und Psyche***

Wie an der Theorie *Tomatis* erkennbar, geht es nicht darum, negative Erfahrungen oder Störer zu eliminieren, sondern sie zu relativieren und auf Störungen so hinzuwirken, dass sie ihre schädigende Wirkung in eine gesunde verwandeln. D. h. Menschen dazu zu verhelfen, sich von der negativen Erfahrung zu dissoziieren. Sie können die Ereignisse mit Abstand anschauen, ohne ihre schädigende Wirkung erneut zu absorbieren. Hier helfen die Klangschalen mit ihrer Obertonreichen Wirkung.

#### ***3.2.2.1 Wirkung der Obertöne***

##### ***1. Wirkung auf den Körper***

Die Klangschalentöne wirken ganzheitlich. In der Physiotherapie werden z. B. die Schalen auf den bekleideten Körper gesetzt, wie das Bild unten zeigt. Über Haut, ZNS, Ohr und auch über den Wasserhaushalt gewinnen Menschen, die sie in Anspruch nehmen, ihre Struktur wieder. Ent-Stressung gelingt durch die Wirkung über die Nervenzellen des Rückenmarks, die über ihre „Schaltstelle“ *Formatio reticularis* die Nachrichten ans Gehirn weiterleitet. Darüber hinaus wie o. g. über das Ohr und natürlich über die Haut, die über die Nervenbahnen ihr neuronale Informationen ans Gehirn weiterleiten. (vgl. Kapitel 3.2.1.2) Darauf an dieser Stelle nur dieser kurze Hinweis, weil es für die Unterstützung der Klangschalen in der Beratung nicht von Relevanz ist. Die Obertonklänge wirken wie oben beschrieben, auch *ohne* sie auf den Körper zu stellen.

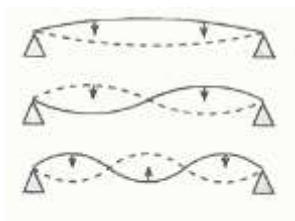


## 2. Wirkung der Klänge auf Gehirn und Psyche

### a) Wirkung der Obertonklänge auf das Gehirn

Die Wirkung der Klangmethoden können von den Ergebnissen der *Tomatis*-Methode abgeleitet werden. Jede Klangschale hat jeweils ihren Grundton und eine enorme Auswahl von Obertönen, die sich ausgleichend auf den Körper und das Gehirn auswirken. Wird eine Klangschale angeschlagen, so ist der Grundton zu hören. Die Frequenzwellen der Obertöne erhöhen sich durch immer kürzere Abstände, wie in u. g. Grafik dargestellt.

Die Schwingung der Grund- und Obertöne der Klangschale ist denen einer schwingenden Gitarrensaite gleich.



Die Schwingung einer ganzen Saitenlänge (ein Schwingungsbereich) erzeugt den Grundton.

Die Schwingung mit zwei Bäuchen erzeugt den ersten Oberton.

Die Schwingung mit den drei Bäuchen erzeugt den zweiten Oberton usw.

aus: Kopie eines Auszugs von Barbara Grindl, Anklang – Die Resonanz der Seele (Dissertation), mitgegeben von der Seminarleiterin.

„Die klingende Saite erzeugt sowohl den Grund- als auch den Oberton. Die Tonhöhe wird durch die Grundschiwingung, die Klangfarbe des Tons durch den Anteil der Obertöne erzeugt. Das Gemisch von Grund- und Obertönen bestimmt den von uns empfundenen Klang einer Saite.“ (B. Grindl)<sup>25</sup>

Das gleiche gilt für den Klang der verschiedenen Klangschalen, die je nach Größe in unterschiedlicher Tonhöhe klingen. Für den Klienten bietet der gleich bleibende Anschlagrhythmus eine ebenso stabilisierende Struktur, wie die Schwingungen der Obertöne in sich. So erlebt der Klient in der Entspannung eine innere neuronale Neustrukturierung.

Mit einer Frequenz von 13,8 Hertz (*Lindner*) erreichen die Schallwellen das menschliche Gehirn und ein Gefühl von Ruhe stellt sich ein. Es kommt zu einer Entspannung, dem s. g. Alpha-Zustand (Zustand zwischen Wachen und Einschlafen, kurz vor dem Einschlafen) im kortikalen System.

Dieser Zustand ist zugleich Zustand des Vertrauens. In dieser Entspannung gelingt die wunderbare Wirkung des Los-Lassens. Wer loslässt kann Verhärtungen (auch der psychischen) Art beseitigen. Sorgen und Probleme haben hier einen anderen Stellenwert. Im Alpha-Zustand finden wir zu neuer Harmonie und Heilung, das Unbewusste erhält neue Informationen und Befehle. Das Leben erhält eine neue Klangfarbe, wenn Stress abgebaut wird und sich die Harmonie sowohl in den Gedanken als auch Emotionen wieder einstellt. Ausgeglichenheit und Wohlbefinden sind Voraussetzungen für Lebensenergie und -kraft. Dies wird bspw. bei Stress (vgl. Kapitel 2.4.1.4) unterdrückt. Es gilt, den negativ wirkenden Dis-Stress abzubauen. Ebenso, wie Musik den Menschen zum Klingen bringt, spricht die Klangschale das Innere des Menschen an. Lebensfreude kann wieder gespürt werden und als Lebenselixier neue Kraft geben, sich auf die Problemlösung zu fokussieren. Dennoch erachte ich die Klänge als wesentlich effektiver, als Musik aus der Konserve (CD).

*b) Wirkung der Klänge auf die Psyche*

Ausgehend von der *Tomatis*-Methode, dass die Klänge des Elektrischen Ohrs an die Erfahrung des Urvertrauens andocken, so vermitteln die Klänge der Klangschalen und auch Gongs die gleiche Erfahrung. Der Mensch erlebt, dass er durch den verlässlichen Rhythmus umgeben ist und kann das mit ‚es ist für mich gesorgt‘ interpretieren. Selbst wenn er dies nicht bewusst interpretieren kann, spricht der Klang als ‚Sprache‘ das Unterbewusstsein an. Ein Embryo erlebt sich als omnipotent, ‚allmächtig‘. Er hat die Fähigkeit, sich aus sich heraus zu entwickeln und aus sich heraus heil zu sein, sofern er nicht traumatische vorgeburtliche Erfahrungen, wie z. B. einen Abtreibungsversuch, mitbringt. Und auch hier berichtet *Tomatis*, dass gefilterte Klänge Kindern oder Erwachsenen die Erfahrung von Urvertrauen vermitteln, die ihnen helfen, selbst neurotische Krisen pränatalen Ursprungs zu meistern.

*Silber* (2003) formuliert ebenfalls, dass Rhythmisität als Verbindungselement von Musik, Physik, Physiologie und Mensch gelte. Für ihn können bestimmte Klänge das Hamonisierungsbestreben des Organismus unterstützen.<sup>26</sup>

Wie ich schon ansprach, gilt das Limbische System als ‚krisensicher‘, weil in ihm das Urvertrauen verankert ist, das uns mitteilt, was gut für uns ist. Durch die Obertöne der Klangschalen erinnert das Gedächtnis, dass seine Informationen aus dem Limbischen System erhält und verwertet, dieses omnipotente Bewusstsein.

Auch *Monika Renz* (1996) beschreibt die Prägung des Urvertrauens bereits für die vorgeburtliche Zeit. Der Mensch habe eine Urahnung vom Glück erlebt, ein Gefühl der Ganzheit. Sie bezeichnet dies auch als Erfahrung von Religion, weil Urahnungen tief religiösen Charakter haben und alle Religio danach zu streben scheint. ‚Die Erfahrung behütet, geborgen, geliebt und bekömmlich drin zu sein, wird und wurde verinnerlicht und gehört wie das noch ältere ‚In-Ordnung-Sein‘ zur Quelle des menschlichen Urvertrauens ... und so entstehen Gewissheiten wie – geborgen und geliebt zu sein; trotz aller Last und eigener Problematik getragen zu sein; geschützt zu sein; unter einem guten Stern zu stehen; genährt, gesättigt, an den Lebenspuls angeschlossen zu sein; in vieler Hinsicht fruchtbar zu sein‘.<sup>27</sup> Dieses Urvertrauen kann durch widrige Lebensumstände verschüttet sein. Dennoch kann ein Mensch, dessen Urvertrauen erschüttert wurde, basierend auf diesem unerschütterlichen Urwissen wieder dorthin zurückkehren. *Renz* sagt: ‚Weil jeder Mensch in seinem frühen Drin-Sein ans grundsätzlich Gute angeschlossen war, ist es auch für alle möglich, stückweise zur Qualität des großen Guten heimzufinden‘.<sup>28</sup>

Wer also gerade in der Persönlichkeitsentwicklung wieder den Weg zum ‚großen Guten‘ zurückfinden will, kann dies mit den obertonreichen Klängen der Klangschalen in ‚leichter‘ Weise erreichen.

Und *Christina M. Koller* legt dar, „Musik und Klang beeinflussen im Limbischen System das emotionale Erleben und das Verhalten, da im Limbischen System die Freisetzung von Neurotransmittern beeinflusst wird... Ferner konnte im *Formatio reticularis* und im *Thalamus* unter der Beeinflussung von Musik eine Herabsetzung der Empfindlichkeit anderer Hirnareale für Schmerzreize und einer Dämpfung der Freisetzung von Stresshormonen (Adrenalin oder Cortisol) nachgewiesen werden.“<sup>29</sup>

Diese Erfahrungen sind auch vergleichbar mit dem Trance-Erleben in Hypnose und Autogenem Training, das *Dr. Schultz* als legitime Tochter der Hypnose bezeichnet.<sup>30</sup> Im AT wirkt der Parasympathikus-Tonus regulierend, beruhigend wie es o. g. beschrieben wurde, während der Sympathikus-Tonus Herz und Kreislaufsystem aktiviert. Das Horchen auf die Klangschalen hat den Vorteil, dass die Person sich „fallen“ lassen kann, ohne sich auf die einzelnen Übungen eines AT konzentrieren zu müssen, was ein regelmäßiges Üben voraussetzt. Insofern ist die Entspannung durch Klänge leichter durchzuführen.

Der amerikanische Arzt *Mitchell Gaynor* (vgl. Gaynor, 2000) der seine Krebspatienten zur Meditation anhielt, hat beobachtet, dass durch den Klang von Klangschalen innerhalb kurzer Zeit eine Entspannung eintrat.

Auch der nicht religionsgebundene Mönch *Bruder Charles* bestätigt den Klang als Mittel der Bewusstseinsweiterung und zur Bewusstseinsbeschleunigung. „Mit Hilfe der klanglichen Einkopplung können Zustände tiefster Versenkung induziert werden, wie sie normalerweise nur Menschen mit jahrelanger Meditationserfahrung haben.“<sup>31</sup>

Darüber hinaus können die Übungen des AT mit der Anwendung der Klänge gekoppelt werden und erhalten dadurch eine wesentliche höhere Effizienz. So auch in der Eigenanwendung. Klänge sprechen über das Limbische System die emotionale Ebene an, ohne in ihrer Wirkung wesentlich durch die rationale Ebene des Verstandes gesteuert zu werden. *Mandel* und *Henneges* (vgl. 1997) sagen, dass es von den Assoziationen einer Person abhängt, wie das Limbische System und die im episodischen Gedächtnis gespeicherten Informationen abgleicht. Der unmittelbare Zugang von Klängen und Musik kann Emotionen und damit verschiedene Bewusstseinschichten ansprechen.

Aufgrund der Tatsache, dass Hören zu den ersten Sinneserfahrungen eines Menschen zählt, eng mit dem Erleben in der pränatalen Phase verbunden, gelingt die Klangkommunikation ohne Worte. Verbinden sich die inneren Schwingungen mit denen der Obertöne, wird der Mensch in dieses Klanggefüge mit einbezogen, sozusagen eingekoppelt. Dies geschieht in recht einfacher Weise. Es genügt, nur die entsprechenden Klänge zu hören und schon läuft der Prozess automatisch im Körper ab. Dieser Mechanismus ist wertvoll, weil er im Alltag leicht zu nutzen ist. In der Klangmeditation oder Entspannungsübung erfahren Körper, Geist und Seele (*Frankl*) real die Erfahrung des Loslassens und der Einheit. Dieser Entspannungszustand kann gespeichert und wieder abgerufen werden, selbst dann, wenn keine Klangschale zur Verfügung steht. Nach einiger Übung reicht alleine die Erinnerung, der prägnant wirkenden Klänge und sie ruft die fühlbare Ordnung wieder hervor. Dies kann in der Arbeit mit NLP genutzt werden. Die Klängen dienen u. a. als Anker.

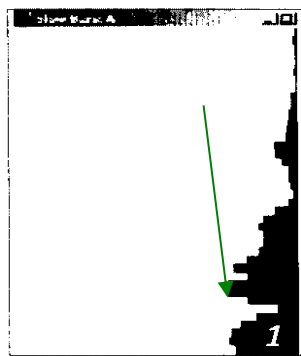
Auch *Else Müller* (2000) postuliert die Zusammenarbeit von Klängen z. B. bei Fantasiereisen. Während dunkle Klänge sich eher beruhigend oft auch neutral auswirken und im Unterleib gespürt werden, klingen helle Klänge meist heiter, fröhlich und intensiv in der oberen Körperhälfte und im Kopfbereich. Nach *Müller* dienen „erstens Klänge als Schlüsselreize bzw. Verstärker der therapeutischen Inhalte von Fantasiereisen und -übungen. Zweitens dienen helle und dunkle Klänge dem

Transfer der Wort-Bilder zu eigenem, innerem ‚fantastischem‘ Erleben. Sie helfen, Wort-Bilder sehr schnell auf der eigenen Leinwand zu sehen und mit entsprechenden Emotionen zu synchronisieren. Drittens gelingt es mit einiger Übung, bei alleiniger Vorstellung einer Übung beziehungsweise eines Wort-Bildes, den entsprechenden geistig-seelischen Zustand zu erreichen und beispielsweise tiefe innere Ruhe und Entspannung zu fühlen.“<sup>32</sup> Die Klangarbeit erachte ich als effiziente Unterstützung im Modellierungsprozess des NLP oder generell in der psychologischen Beratung. Ebenso als Einsatzmöglichkeit zur Psychohygiene.

Auch *Müller* versteht ihre Theorie als therapeutischen Ansatz innerhalb der innovativen Psychohygiene, die vor allem um zwei Ziele bemüht ist. Einerseits als umfassende Entspannung sowie Stressabbau und andererseits die (Re)Aktivierung der Fantasie als essenzielle Lebenskraft. (vgl. Müller, 2000)

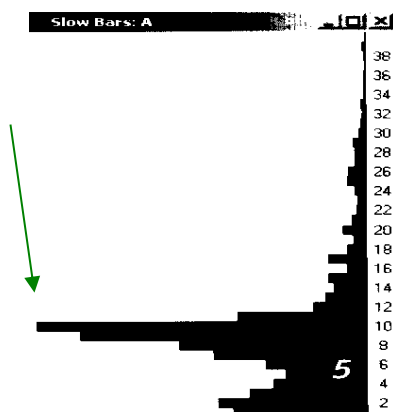
### 3. Ergebnisse weiterer Studien

*Peter Michael Hamel* studierte Psychologie, Soziologie und Musikwissenschaft und legt dar, dass die Kenntnis dieser Intervallunterteilungen der Obertöne, in der akustischen Selbsterfahrung der Antike als Verbindungsglied zwischen Natur und Seele fungieren.<sup>33</sup> *Hamel* erlebt die Klänge als Mittel still zu werden, um nicht vor sich selbst wegzulaufen und sich zu zentrieren und zu entspannen. Und so bestätigt ein EEG von *Dr. Brigitte Lange* und ihrem Mann z. B. „was Therapeuten, Meditierende und Pädagogen längst intuitiv erfassten: Klangschalen wirken.“<sup>34</sup>



**Abb. 1** zeigt die Aktivität des Gehirns einer Person, die entspannt sitzt und keine besonderen Aufgaben erfüllt.

aus: David Lindner, S. 67



**Abb. 5** zeigt die Aktivität des Alpha- und Thetawellenbereiches an, der deutlich erhöht ist. Es handelt sich um Untersuchungen der Physikerin *Dr. Brigitte Lange* und ihrem Mann *Rüdiger Lange*. Sie haben die Ergebnisse des EEG digitalisiert.

Auch *Prof. Dr. Dr. Hilarion G. Petzold*, Leiter des Fritz Perls Instituts, der die Wirkung angewandter Gongs in der Gestalttherapie untersuchte, bestätigt die o. g. Ausführungen. „In der therapeutischen

Arbeit mit dem Gong kann der Klient die Natur seiner eigenen psychophysischen Energien und ihre Beziehung zu kollektiven Energien (den s. g. Geistern) erfahren. Es sind Schwingungen bzw. Ur-Energien, die unsere Existenz an sich und unsere individuelle, biographisch bedingte Art und Weise des Umgangs mit ihnen erfahrbar machen können. Therapeutische Gongarbeit kann umso mehr dazu beitragen, das wir unsere Kräfte und Energien psychisch kanalisieren, strukturieren und beherrschen lernen können.“<sup>35</sup>

Auch *Monroe*<sup>36</sup> stellte in zahlreichen Experimenten fest, dass sich die ‚klangliche Einkopplung‘ nicht nur in der rechten oder linken Gehirnhälfte oder den für das Gehör zuständigen Hirnsektoren abspielt, sondern dass das ganze Gehirn vibriert. Sichtbar gemacht im EEG. Klänge bieten Zugriff zu einer Vielfalt von Möglichkeiten.

Die Klangpädagogik-Methode der Kollegin *Jessica Shadlu*, ist also darauf angelegt, die **Ressourcen** im Menschen anzusprechen, wie ich es o. g. darstellte. Wenn wir das erinnern, was uns als Mangel erscheint, wird dieser fokussiert. Es ist energieraubend, sich mit den Defiziten auseinander zu setzen (vgl. mein Handeln in der Opferrolle).

Stattdessen füllen die Klänge in der Regel die Defizite. In diesem Zusammenhang ist interessant, dass amerikanische Forscher an der Universität of California den Klang von Zellen hörbar gemacht haben. Diese Untersuchungen zeigten, dass gesunde Zellen sich von kranken Zellen unterscheiden. Die gesunden Zellen klingen harmonisch, die kranken Zellen disharmonisch. Ich stelle z. B. selbst fest, dass sich die Klangschalen je nach Tagesform, in der ich mich befinde, anders anhören. Bin ich nicht im Einklang mit mir, kann es durchaus sein, dass sie an einem Tag eine andere Schwingung aufweisen, als an einem Tag, an dem ich ausgeglichen bin.

Neuere Forschungen bestätigen, dass „schon 5 Jahre vor Ausbruch der Krebserkrankung eine Verschiebung im Rhythmus der Informationsübertragung von Zelle zu Zelle zu beobachten ist“ (*Gerhard Heller* im Gespräch mit *Koller*).<sup>37</sup> Da der Mensch scheinbar selbst Klang ist, sehe ich die meist spontane Akzeptanz sowohl von Kindern, als auch Erwachsenen gegenüber dem Medium Klang. Eine Chance sehe ich vor allem in darin, wie *Müller* es ausdrückt, dass die Kombination von Klang und Wort „in lustvoll-spielerischer Weise zu tiefer Ruhe und einer farbigen, inneren Bilderwelt“<sup>38</sup> führt.

#### *4. Arbeit mit Klängen in der psychologischen Beratung*

Bei aller Begeisterung für den Einsatz von Klangschalen sei auch zur Vorsicht gemahnt. Wie jede Münzen zwei Seiten hat, so auch die Arbeit mit den Klängen. Klänge können (und das kennen wir aus der Musik) als sehr störend empfunden werden. So sie die negativen Aspekte eines Problems fokussieren, wenn sie falsch eingesetzt werden. Hier gilt es, in Zusammenarbeit mit den Klienten zu erforschen, wie die Klänge auf ihn wirken. Durchaus kann der schädigende Anteil z. B. in einer Depression anklingen, den ein Klient nicht in der Lage ist anzuschauen, weil er vielleicht erst mehr Vertrauen braucht. So sind die obertonreichen Klänge lösungsfokussiert so einzusetzen, dass sie Klienten den positiv gewünschten Effekt bringen.

Es geht um den ausgewogenen Einsatz der Klänge im Einsatz in der psychologischen Beratung und im NLP. Vor allem ist darauf zu achten, dass die Abgrenzung zwischen Therapie und Beratung eingehalten ist, wenngleich sich die Methoden von Therapie und Beratung überschneiden.

Zentraler Bestandteil der Beratung ist in jedem Fall der methodisch gestaltete Prozess zur Optimierung von Lösungsstrategien. Während das PsychThG (1999) §1 Abs. (3) den Krankheitswert des jeweiligen Problembereichs induziert. Beratung konzentriert sich somit auf Personen, die trotz



ihrer Probleme ihr Leben bewältigen und Eigenverantwortung übernehmen können. Die Therapie betrifft die Menschen, deren Problembereich pathologischer Natur ist und die keine Eigenverantwortung übernehmen können. Darüber hinaus ist nach dem HPG die Möglichkeit gegeben, eine staatliche Heilerlaubnis zu erlangen, wenn eine Prüfung beim Gesundheitsamt abgelegt wird.

### 3.2.2.2 *Erfahrungen von Klangpädagogen*

Der gleichnamige Arzt für Neurologie und Musiktherapeut Dr. *Peter Hess* (Psychotherapeut, Klinik Frankenthal) setzt die Klangschalen in seiner psychiatrischen Klinik ein. Er stellte fest, dass die Patienten mittels Klang in ihren Körper zurück kamen und ihre Selbstheilungskräfte aktivierten. Es mache einen Unterschied, ob ein Tonband gehört oder die Klänge in natura wirken, so Dr. *Hess* (aus Seminaren).

*Birgitt Wiesendt* arbeitet mit Kindern, die unter dem ADS-Symptomen leiden. Die Kinder fassen wieder Vertrauen zu sich und werden ruhiger. Hausaufgaben-Machen wird immer weniger zum Problem. Und die Schule macht wieder mehr Spaß, weil ihnen selbstvertrauende innere Bilder geboten werden, die helfen Prüfungsängste zu bewältigen. In der Regel wird die Eltern-Kind-Beziehung durch die Klänge gestärkt und Konflikte bewältigt.

*Ursula Fischer*, Psychologische Beraterin, berichtet, dass sich Kinder mit Autismus durchaus ihrer Umwelt öffnen und nähern, wenn sie Erfahrungen mit Klängen machen konnten (Bericht aus Seminaren). Sie arbeitet dann mit den Kindern, wenn die Eltern dabei sind, so dass die vertraute Bezugsperson für die Kinder in Reichweite ist.

*Manuela Kainz*, Sozialpädagogin, arbeitet mit behinderten Menschen und stellt fest, dass autoaggressive Personen nach dem Einsatz von Klangschalen ausgeglichener und zufriedener waren und neue Lebensfreude bekamen (Bericht aus Seminaren).

Ich habe die Klangschalen in meiner religionspädagogischen Arbeit mit Kindern eingesetzt. Da ich einige unausgeglichene Kinder in der Gruppe hatte, bot ich ihnen die Klänge an. Ich setzte die Klangschalen in die Mitte des Raumes und bat die Kinder die Augen zu schließen, damit sie den Klängen lauschen konnten. Vor allem die unruhigen Kinder kamen mit Leichtigkeit zur Ruhe, was bei Stille-Übungen ohne Klangschalen nicht gelang. Interessant war, dass die Kinder nach dem Hinhorchen und wieder im Raum ankommen, für weitere Spiele die Übung „wer am längsten Schweigen kann, ohne ein einziges Wort oder gar einen Laut von sich zu geben“ vorschlugen. Während Gruppen, die nicht mit Klangschalen in Berührung kamen, durchaus auf Spiele kamen, bei denen sie Spaß durch Action hatten.

### 3.2.3.3 *Wundermittel Klangschale? – Kritik und Akzeptanz*

Die Klangschale ist ebenso wenig ein „Allheilmittel“, wie der Einsatz von NLP. M. E. sollte sehr bodenständig mit dem Einsatz von Klängen umgegangen werden. Das Klanginstitut für Klangmassagetherapie hat die im Rahmen einer Studie erzielten Ergebnisse im Jahr 2005 herausgegeben<sup>39</sup>. Es wurden 266 Personen mit den unterschiedlichsten Schulabschlüssen und aus ganz Deutschland und auch aus Polen und Österreich kommend, befragt. Die Ergebnisse in ihrer Bandbreite darzustellen, sprengt den Rahmen, darum hier ein Auszug. Es waren 18% männliche und 82% weibliche Personen. Es sind alleine deshalb mehr weibliche Personen, weil sie den Einstieg in den Beruf wieder nutzen, um sich fortzubilden oder neu zu orientieren. Die Anwendungsbereiche der Testpersonen waren ebenso unterschiedlich.

Hinsichtlich der Akzeptanz durch Kunden, die die Klangmassage bei Physiotherapeuten in Anspruch nahmen, zeigte sich ein überwiegend positives Bild. 78% der Befragten berichten, dass sie

z. B. eine Klang*massage* gut annehmen konnten. 14 % der Befragten äußerten sich nicht. 6% sind als neutral gewertet worden und lediglich 2% gaben eine negative Rückmeldung. Wie in jeder Studie sind die Ergebnisse durchaus hochzurechnen. M. E. spricht das überwiegend positive Ergebnis *für* die Arbeit mit Klängen. Würde man selbst den Placeboeffekt unterstellen, würde er sich rechtfertigen, wenn Menschen eine bessere Lebensqualität erreichen. Grenzen sind sicher dann gegeben, wenn Menschen an unheilbaren Erkrankungen leiden. Sie können allenfalls gelindert, aber nicht geheilt werden.

Die Arbeit mit Klängen ersetzt, ebenso wie unterstützende pädagogische Maßnahmen, nicht den Gang zum Arzt oder Therapeuten! Berichten zu Folge treten auch in der Arbeit mit Suchtpatienten Probleme auf, weil sie durch die Erinnerung der Klänge an eine innere Harmonie nur schwer ihr Chaos ertragen können, dass sie gleichzeitig erinnern. Aus Rehakliniken, in den Klangschalen angewendet werden, wurde bekannt, dass z. B. Herzrhythmusgestörte Patienten die Klänge als Belastung empfanden, weil ihr Herzrhythmus ein anderer war. (Erfahrungsberichte aus Seminaren) Wie schon gesagt, ist ein sensibler Umgang mit den Klängen angezeigt, auch dann, wenn überwiegend positive Ergebnisse vorliegen.

Hier ein Einschub im Nachhinein. Ich habe andere Erfahrungen gemacht. Meine Herzrhythmusstörungen sind seit meinem ersten Seminar verschwunden. Allerdings habe ich, wie folgt zu sehen, auch mit meiner Stresssituation aufgeräumt. Und verschiedene Herzexperten raten Klienten sogar, zur Klangmassage. Bisher konnte ich keine Nebenwirkungen sehen. Das zeigt, dass sehr genau differenziert werden will.

So wie andere Medien ebenfalls eine Animationskraft besitzen, sei es ein Ball, ein Video, die Natur, Sand, etc., so kann die Klangschale in ihrer Animationskraft genutzt werden. Sie hilft beim Ausdruck von Gefühlen und Botschaften, die in der Alltagssprachlichkeit verdeckt bleiben. Z. B. schlug mein Enkel den Gong einmal heftig an, als er sauer war, dass ihm sein jüngerer Bruder einen gerade gebauten Turm zerschlug, was diesem sichtliche Freude bereitete. Er konnte somit seine Aggression kanalisieren.

Medien, und somit auch die Klangschale, entlasten den Kontakt zwischen Berater und Klient. Sie können genutzt werden, um einen Rapport (sie gehen beide durch die Klänge in Resonanz,) herzustellen und ebenso als Einsatzmittel Gefühle auszudrücken, für die man keine Worte findet (vgl. Kapitel u. g. 4.2.3.2) So habe ich einmal die Klangschale als meditativen Impuls im Gottesdienst eingesetzt, als ich den Kindern begreiflich machen wollte, dass das Handeln eines des heiligen Martin z. B. auf arme Menschen so gut wirken kann, wie die Klänge einer Klangschale.

Kinder kamen zu mir und meinten, das hat sich so leicht angefühlt. In meinem Bauch war es so warm. Ein Kind kam spontan zu mir umarmte mich ganz fest und begab sich ganz rasch wieder zu den andern.

Den Begriff ‚Animation‘ verstehe ich hier im Sinne der Spielpädagogik als aktivierende, übungs- und erlebniszentrierte Impulse, psychische Verschüttungen, Verkrampfungen, Verrostungen aufzuhalten, zu mildern oder sogar zu verhindern (vgl. Rene Reichel in Heilende Klänge, Hilarion Petzold)<sup>40</sup>.

Menschen können lernen, sich wie die Sonnenblume zu verhalten, die ihr „Gesicht“ der Sonne zuwendet und den Schatten, der sicher zum Leben dazugehört, hinter sich lassen. Eine Seminar-Kollegin meinte, „ich kann den Alltag vor der Tür und das Lächeln wieder einlassen“.

David Linder<sup>41</sup> lasse ich zum Schluss dieses Kapitels mit einem Gedicht zu Wort kommen, dass sowohl die Tomatis-Methode und die Mythen der west-östlichen Weisen in den Blick nimmt:

***Das ist das wirkliche Geheimnis der Klangschalen:***

***Nimm Dir Zeit.  
Nimm Dir Raum.  
Lausche.  
Fühle.  
Höre.  
Hier.  
Jetzt.***

***Du und der Klang.***

***Sein.***

Dieses Sein-können kommt der NLP-Methode zu Hilfe und trägt entscheidend dazu bei, dass Menschen ihre positiven Ressourcen wieder entdecken können. Und damit möchte ich mich bei der Beschreibung der Einsatzmöglichkeiten von NLP und Klängen auch wieder meinem Prozess zuwenden.

### **3.3 NLP und Klangschalen in der Zusammenarbeit**

Wie ich oben schon sagte, sehe ich in der Kombination von Klang in der Beratung eine konstruktive Möglichkeit der Unterstützung.

Nachdem ich die Opferrolle verließ, deutete ich den Konflikt nicht mehr als „Katastrophe“. Und mit der Klangschalenmassage war der erste Schritt getan, meine körperlichen Beschwerden zu beseitigen.

Dem folgte die Auseinandersetzung darüber, womit *ich* den Boden für den Konflikt bereitete. Mit Hilfe von NLP gelang mir die Konfliktbewältigung und darauf gehe ich folgend ein.

#### ***3.3.1 Entwicklung des NLP***

##### ***-Neurolinguistisches Programmieren und die Ziele***

Zunächst ein Blick auf die Methodik des NLP und die Ziele, bevor ich auf die Zusammenarbeit der beiden Methoden zu sprechen komme.

##### ***3.3.1.1 Was ist NLP***

Würde ich meinem Enkel das NLP erklären, würde ich ihn bitten, seinen Vater, der müde von seinem Dienst kommt, zu fragen, wie es ihm geht.

*Papa würde ihm dann antworten, dass er sich erschöpft fühle, weil er viel arbeiten musste und Schmerzen in den Schultern habe. Darüber hinaus sei er misstrauisch, weil ein Streit mit einem Kollegen stattfand und er auch noch Überstunden machen müsse.*

Käme mein Enkel dann zu mir, würde mich fragen, was diese Antwort mit NLP zu tun habe und was denn nun NLP wirklich sei, dann schickte ich ihn abermals mit der Frage zu Papa, wie denn sein letztes Squash-Spiel gewesen sei.

*Papa würden dann die Augen leuchten und er antwortet: „Du, das war klasse. Ich war richtig gut drauf, weil ich den Walter besiegt habe. Und das sogar zweimal an einem Abend. Ich fühlte mich durchtrainiert. Meine Beinarbeit funktionierte und ich konnte aus der Schulter heraus die Bälle gut zurückgeben. Anschließend waren wir noch ein Bier trinken und hatten eine Menge Spaß und haben viel gelacht.“*

„Was hat Papa denn gesagt“, würde ich meinen Enkel fragen. „Dass er eine Menge Spaß hatte und er gut drauf war“, könnte seine Antwort lauten. „Siehst Du“, würde ich ihm entgegen: „du hast mit Deiner Frage dafür gesorgt, dass sich Papas Stimmung verändert hat. Er war fröhlicher.“

NLP ist die Methode einer Neuordnung von:

- ❖ N = Neurologie – der Verstand und unsere Art zu Denken
- ❖ L = Linguistisch – Anwenden unserer Sprache, die auf uns wirkt
- ❖ P = Programmieren – Welche Struktur geben wir unserem Handeln

Somit ist NLP die Art, herausragende Leistungen von Menschen und deren Qualität zu untersuchen und anzuwenden. Dennoch ist NLP keine in sich geschlossene Therapie. Vielmehr ein Verfahren, Menschen in Form von lernpädagogischen Prozessen zu unterstützen, ihr Wissen, den Verstand effektiv einzusetzen und die Kommunikation zu verbessern. Man kann es als kognitivistisches Modell verstehen, das sowohl der Therapie, als auch der Beratung, dem Management, der Pädagogik gute Dienste leistet. Der Denkansatz des NLP wird grundsätzlich positiv bzw. konstruktiv zur Veränderung der Verhaltensweisen eingesetzt.

Wie ich schon oben erwähnte, betrachte ich mich als Teil in einem lebendigen System. Und NLP bot mir die Möglichkeit einen Ökologie-Check vorzunehmen, damit stagnierende Energien wieder fließen.

Zum NLP gehört die Untersuchung sowohl der äußeren (Außen-Rahmen - Bedingungen des Umfeldes) und der inneren Ökologie (innerer Rahmen – Physis, Psyche). Darauf aufbauend werden die Ziele formuliert und Handlungsmöglichkeiten neu modelliert.

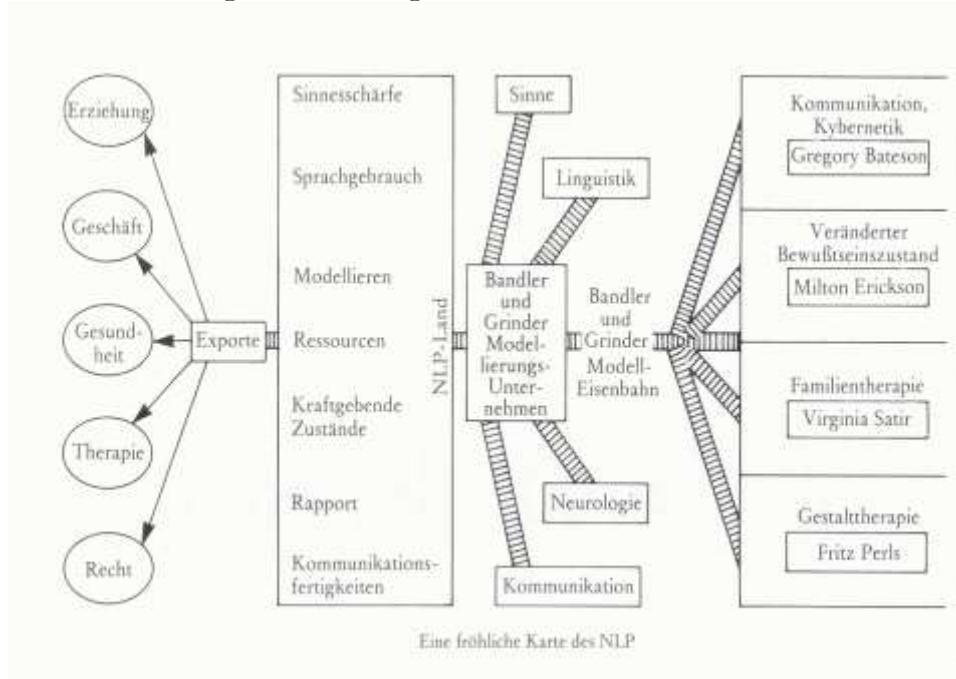
Ich sehe im NLP eine Möglichkeit der psychologischen Kurzzeitberatung, die auf der Basis der *lösungsorientierten* Therapierichtungen arbeitet. Es geht im Lösungsfokussierten Ansatz darum, den üblichen „problem talk“ in Beratungen zu überwinden und den „solution talk“ zu ermöglichen (vgl. *Steve De Shazer*, 1989). Insofern ist NLP zielgerichtete, lösungsfokussierte Beratung, die konstruiert, was einem Klienten hilfreich ist. Probleme werden intensiv vom Klienten und Berater durchleuchtet und darauf aufbauend sehr rasch die Bewältigung dieser eingeleitet. Anders dagegen z. B. in der Psychoanalyse, die sich primär mit der Problemstellung in oft mehr als 300 Sitzungen befasst und so über Jahre durchgeführt wird.

Der Kern der lösungsfokussierten Beratung richtet sich auf den Problem*kontext*, der oftmals unbewusst ist. Wodurch die Sicht für die eigenen Ressourcen versperrt bleibt. Der Blick wird auf das gelenkt, was das Problem aufrecht erhält, um ressourcenorientiert zu verändern, was nicht funktionierte, damit es wieder funktioniert.

Lösungsfokussierte Beratung ist darauf angelegt, einen Prozess frühestmöglichst zu beenden. Und beide, Berater und Klient sollen erkennen, dass das Problem gelöst ist. (vgl. *De Shazer*, 1986)

NLP liegt ein humanistisches Menschenbild zugrunde, in dem jeder Mensch als aktiver Gestalter seiner eigenen Existenz gilt (vgl. *C. Rogers*). Ein Klient lernt selbstverwirklichend zu handeln, seine Existenz zu transzendieren, die Kommunikation im Gesamtsystem positiv zu verändern. Damit kann er sein Leben (wieder) mit Sinn erfüllen. U. g. Grafik zeigt die Richtung, aus der NLP kommt.

### 3.3.1.2 Entwicklung und Anwendungsbereiche des NLP



aus: Joseph O'Connor, John Seymour, Neurolinguistisches Programmieren: gelungene Kommunikation und persönliche Entwicklung, 2006, S. 54

Die Grafik zeigt den Werde-Gang und die Anwendungsgebiete des NLP. *John Grinder* und *Richard Bandler* untersuchten in den 70er Jahren Strategien von den als Spitzentherapeuten bekannten Gestalttherapeuten *Virginia Satir*, *Fritz Pearls*, und dem Hypnotherapeuten *Milton Erickson*, die für ihre sehr erfolgreiche Arbeiten bekannt sind. Auch wenn sie nicht die Absicht hatten, eine neue Therapie zu entwickeln, sondern die hinter der Therapie stehenden Muster zu erforschen, entstand – NLP. Ebenso leistete *Gregory Bateson* (bekannt von der Doppelbindungstheorie der Schizophrenie) seinen entscheidenden Beitrag. So entwickelte sich das Modell zur Erkundung von Glanzleistungen und der Zusammenstellung effektiven Denkens, die herausragende Menschen nutzen. Die dabei angewandten Muster können personenunabhängig angewandt werden, um den Modellbildungsprozess zu gestalten. Angewandt wird NLP in den Bereichen Erziehung, Geschäft, Gesundheit, Therapie und Recht.

Bezogen auf meinen Konflikt war nach NLP-Grundsätzen nicht Ziel, meinen Chef zu verändern oder zu manipulieren. Vielmehr ging es darum, *meine* immer wiederkehrenden destruktiven Abläufe zu verwandeln. Meine Veränderung sollte den Verstärker meiner Sinnkrise zu neutralisieren. Dabei waren bewusste und unbewusste Prozesse im Blick.

#### 3.3.1.3 Bewusstsein, Unbewusstes und die Ressourcen

##### 1. Bewusstes

NLP bezeichnet ‚Bewusstes‘ als die spezielle Sichtweise des Bewusstseins, die sich von den meisten Ansätzen der Psychologie unterscheidet. Bewusst ist alles, was im Augenblick wahrnehmbar ist. Es kann als Fahrer interpretiert werden, der die Richtung seines Wagen vorgibt, den er lenkt. Durch die Planung unserer Aufgaben kommen deren Ziele, ins Unbewusste und wir unternehmen Schritte, um sie zu erreichen. Das ‚Unbewusste‘ ist wie der Wagen, der zum Ziel gesteuert wird.

##### 2. Unbewusstes

Mit Unbewusstem benennt NLP das, was nicht bewusst wahrnehmbar ist. Da es nicht klug ist, den Wagen einfach zu starten und fahren zu lassen, muss der Fahrer die Richtung bestimmen und das Lenkrad in der Hand halten. Allerdings ist es auch nicht klug, ins Motorgeschehen einzugreifen. So müssen Bewusstsein und Unbewusstes wie Fahrer und Wagen gemeinsam funktionieren.

### 3. Ressourcen

Jeder hat alle Ressourcen, die er für Veränderungen braucht oder er kann sie sich verschaffen. Oft sind diese Ressourcen allerdings nicht bewusst. Neurophysiologische Untersuchungen haben aber gezeigt, dass jede Erfahrung gespeichert und wieder abrufbar ist, wie ich oben darstellte. (vgl. Kapitel 3.1 u. 3.2) Das wird mir vor allem dann bewusst, wenn ich meine Gedanken schweifen lasse und in die Vergangenheit wandere und dort Erlebnisse aufstöbere, die zunächst nicht bewusst waren und die ich in dieser „Trance“ wieder erinnere.

#### 3.3.1.4 Ziele des NLP

Ziele müssen eine reale Größe haben und zu den Wahlmöglichkeiten passen. Hätte ich geglaubt, die Leitung der Pfarrgemeinde zu übernehmen, um den Konflikt zu bewältigen, wäre dies zum Scheitern verurteilt gewesen.

Im NLP geht es darum, eine aktive Rolle einzunehmen, seine Ressourcen zu entdecken und Vorhaben an positive Ziele zu binden. Wenn ich jetzt im Augenblick nicht an meine Kinder denken soll, geschieht das Gegenteil. Also geht es darum, das zu denken, was ich denken will. Z. B. an meinen nächsten Spaziergang.

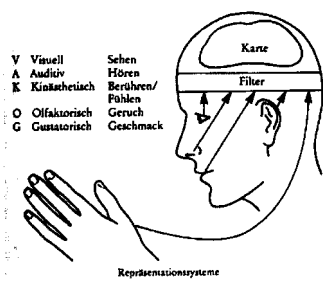
Im NLP muss das gedacht werden, was erreicht werden soll. Schließlich wird die Frage beantwortet, wie ich erkenne, dass der Konflikt beseitigt ist. (Der Chef hört auf, mich abzuwerten und anzuschmauzen.) Das Ziel (vgl. 2.4.1.1) muss so konkret wie möglich formuliert werden. Zur Wahrnehmung und Neustrukturierung benutzen wir unsere Repräsentationssysteme.

#### 3.3.1.5 Repräsentationssysteme und ihre Funktion

NLP unterscheidet zwischen dem analogen und dem digitalen Repräsentationssystem. Darüber hinaus richtet sich die Konzentration auf die Submodalitäten.

### 1. Analoge Repräsentationssysteme

Um die Welt zu erkunden und erfahren, gebrauchen wir unsere *äußeren* Sinne. Und um unsere gemachte Erfahrung wieder zu repräsentieren unsere Inneren. Die Modalitäten, Informationen aufzunehmen, abzuspeichern und im Gedächtnis zu kodieren werden von den fünf Repräsentationssystemen Schmecken, Hören, Riechen, Sehen, Fühlen gesteuert.



aus: IAPP, Neurolinguistisches  
1, Lektion 14, S. 16

Abbildung 2: Repräsentationssysteme

❖ Visuell	= sehen	<b>V</b>	= Ve (external) Vi (internal)
❖ Auditiv	= Hören	<b>A</b>	= Ai (intern) A (extern)
❖ Kinästhetisch	= Berühren	<b>K</b>	= Ke (external) Ki (internal)
❖ Olfaktorisch	= Riechen	<b>O</b>	= Oe (external) Oi (internal)
❖ Guskfaktorisch	= Schmecken	<b>G</b>	= Ge (extern) Gi (intern)

Diese R-Systeme sind in sich „kombinierbar“ und „austauschbar“, d. h. jede gemachte Erfahrung kann unter verschiedenen Kombinationen der R-Systeme gemacht worden sein.

Im Sinne der Klangpädagogik kann man davon sprechen, die Klangfarbe des Lebens zu verändern. Und denken wir an das, was wir hören, sehen, fühlen, schmecken und riechen, dann werden damit verbundene Ereignisse sehr präsent. Denke ich z. B. an die o. g. Israelreise, sehe ich die Bilder, rieche das Land, höre die Klänge etc. vor meinen inneren Auge, Ohr und die Gefühle sind im Körper spürbar. Die Vorstellung des leckeren Falaffelgerichtes, lässt mir das Wasser im Mund zusammen laufen und den Duft des gebratenen Fisches riechen.

Unser Verhalten wird ebenso von einer Reihe von Sinneserfahrungen erzeugt, weil wir jederzeit unterschiedliche Teile unserer Erfahrungen wahrnehmen. So bin ich mir während des Sporttreibens im Fitnessstudio nicht bewusst, dass draußen Autos vorbeifahren, wenn ich mich auf meine Übungen konzentriere. Ich könnte darauf aufmerksam werden, wenn jemand rein kommt und auf das Maß an Straßenverkehr aufmerksam macht.

## 2. Digitales Repräsentationssystem

Im NLP wird ein digitales Repräsentationssystem angenommen, das sich auf unser verbales Muster bezieht und der internen Weiterverarbeitung dient.

Zwei Beispiele möchte ich zu jedem R-System nennen, wie sie verbal zum Ausdruck gebracht werden.

- ❖ **Visuell:** Nun habe ich den Durchblick. Ich möchte Licht in die Angelegenheit bringen.
- ❖ **Kinästhetisch:** Das was du sagst, fühlt sich gut an. Dünnhäutig sein.
- ❖ **Auditiv:** Es klingt als ob ... . Viel Radau machen, um nichts.
- ❖ **Guskfaktorisch:** Babys sind süß. Ich habe eine bittere Pille zu schlucken.
- ❖ **Olfaktorisch:** Der Duft der großen weiten Welt. Die können sich nicht riechen.

Diese Repräsentationssysteme sind äußerst wichtig für die Neuprogrammierung bei Konflikten. Mit ihnen nehmen wir die Welt nicht nur auf und wahr, verarbeiten und speichern die Daten. Vielmehr wird über die R-Systeme eine Kodierung auch wieder verändert. Neben den analogen und digitalen R-Systemen sind die Submodalitäten in den Blick zu nehmen, die ein Bild bestimmen und darüber hinaus das Verhaltensmuster beeinflussen.

## 3. Submodalitäten

Diese repräsentieren die feinen Unterschiede mit denen die o. g. R-Systeme die Erfahrungen modellieren. Es ist wie beim Kinofilm. Eingestellt werden können die Helligkeit, Kontrast, Farbe und -sättigung, Transparenz etc. Und darüber hinaus ist die Geschwindigkeit, der Blickwinkel, die Dimension und die Dauer der Wahrnehmung des Bildes von Bedeutung für die Qualität der Aufnahme des Zuschauers. Diese gerade genannten Submodalitäten beziehen sich auf **visuellen** R-Systeme.

**Auditiv** beziehen sich auf Lautstärke, Tonhöhe, Tempo, Dimension (Mono/Stereo) Dauer, mit der der Klang wahrnehmbar ist.

**Kinästhetische** Submodalitäten sind z. B. die Intensität (schwach/stark) der Temperatur, Lokalisierung (nah/fern) Ausbreitungsgebiet, Bewegung (schnell/langsam), Bewegungsart (fließend, kreisend, etc.), Rhythmus, Charakteristik, Dauer, wie lange das Gefühl besteht.

Zudem ist es wichtig, ob jemand eine dissoziierte oder assoziierte Haltung zu den Ereignissen einnimmt. In einer dissoziierten Haltung meines Reisererlebnis erlebte ich die Ereignisse vor allem emotional distanziert. Ein assoziiert vorgestelltes Erlebnis hat hingegen den o. g. Effekt (vgl. gerade genannten Punkt 1). Ein entscheidender Aspekt, ein Ereignis oder einen Konflikt zu sehen, bietet die Einstellung eines jeden. Überzeugungen und Werte, Gefühle, Denkstrukturen, Glaubenssätze beeinflussen, meist unbewusst, das Problem. Sie bilden sozusagen den Filter (vgl. o. g. Skizze unserer R-Systeme) der verhindert, die Komponenten eines Problems objektiv wahrzunehmen. Meiner Neuprogrammierung lag die Arbeit mit u. g. kognitiven Strategien auf der Metaebene zugrunde. Mit ihrer Hilfe identifizierte ich meine Probleme.

### ***3.3.2 Kognitive Strategien zur Aufdeckung meiner Verhaltensmuster***

Ich berichtete einem meiner Freunde davon, was das Resultat des Focusing (vgl. Kapitel 2.3.2.2) war und er meinte, dass die Kirche ein Gefängnis mit offenen Türen sei. Diese Einstellung gelang ihm natürlich leicht, weil er einen anderen Beruf hat. Zu der Zeit, als er es sagte, fühlte ich mich noch anders damit. Doch gab mir seine Sicht einen entscheidenden Impuls.

Nun, es lag an mir, durch die Gänge des Gefängnisses zu gehen und das Hauptportal des „Gebäudes“ zu finden. Und in diesem Sinne habe ich u. g. hilfreiche Strategien angewandt, um das „Gefängnis“ zu verlassen.

Über den Impuls des o. g. Beraters, dass *ich* sowohl der Kirche, als auch dem Vorgesetzten die Macht gebe, war näher nachzudenken. Der Berater konnte mir zwar helfen, mentale Gedankenhürden aufzufinden, gab mir jedoch nicht das Handwerkszeug zur Veränderung in die Hand. Dieses kaufte ich im „Kaufhaus“ der Möglichkeiten von NLP in Zusammenarbeit mit der klangpädagogischen Methode, die ich im Folgenden beschreibe.

Schließlich vereinbarte ich zwei wöchentliche Termine mit mir selbst. An festgelegten Tagen, zu bestimmten Uhrzeiten der drei Urlaubswochen, die dem Taizéaufenthalt folgten, setzte ich mich intensiv mit mir auseinander. Danach wollte ich das entscheidende Gespräch mit meinem Chef terminieren. Bis dahin sollte mein Ich soweit gestärkt sein, das Gespräch zu führen. Die „Termine“ stellten eine feste Struktur dar, kontinuierlich zu arbeiten, um schließlich in der verbleibenden Zeit die Urlaubserholung zu gewährleisten.

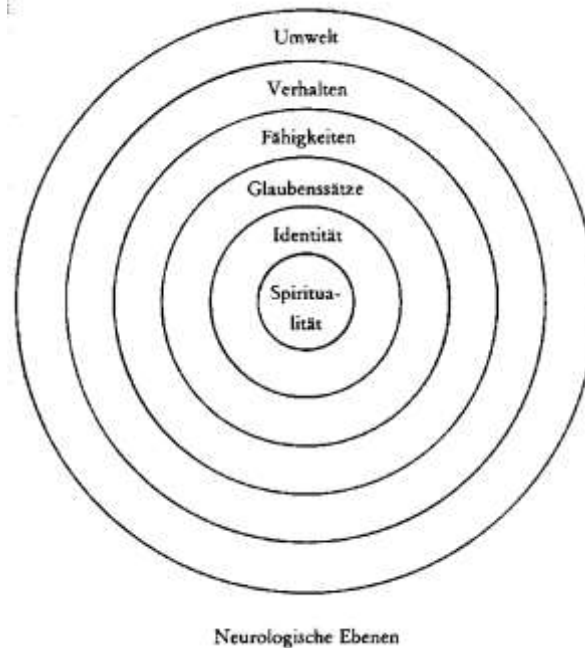
Als Belohnung für die gelungene Lösungsstrategie des Gesamtprozesses, sollte ein Schmuckstück dienen. In Falle dessen, dass ich meine Aufgaben nicht erfülle, sollte der Blumenstrauß, den ich mir einmal wöchentlich kaufte, im Geschäft bleiben. Teilziele dürfen auch mit kleineren Geschenken, wie z. B. ein guter Roman, einer CD etc. belohnt werden. Im Blick auf den Beraterberuf wollte ich die Strategien, die ich Klienten mit auf den Weg geben kann, selbst erproben.

*Robert Dilts*, der NLP weiterentwickelte, geht davon aus, dass ein Zusammenhang besteht, in dem man die Techniken des NLP einordnen kann, „und zu sammeln, so dass man den besten Punkt identifizieren kann, wo man intervenieren muss, um eine erwünschte Veränderung herbei zu führen.“<sup>42</sup> So entsteht die organische Veränderung des Systems. Die Frage ist: wo genau muss ich ansetzen, um die Umgestaltung vorzunehmen?

Die u. g. Grafik der logischen Ebenen von *R. Dilts* aus *O'Connor* u. *Seymour*, NLP, S. 133 ist dabei im Blick.



### 3.3.2.1 Ich bin, was ich zu sein glaube



Ich lebe in einem System meiner Spiritualität, Identität, Glaubenssätze und Einstellungen, Fähigkeiten, Verhalten, und der Umwelt. Und dementsprechend, wie und womit ich mich identifiziere, was ich von mir denke, ist mein Verhaltensmuster geprägt. (vgl. auch Kapitel 1 u. 2)

- ❖ **Spiritualität:** warum bin ich hier, was ist mein Sinn im Leben. Welche spirituelle Haltung liegt dafür zugrunde. Jede Veränderung auf dieser Ebene hat tief greifende Auswirkungen, wie ich im Laufe des Studiums erfuhr.
- ❖ **Identität:** sie ist mein Selbstbild, meine innersten Werte, ureigenste Aufgaben.
- ❖ **Glaubenssätze und Einstellungen:** was sind die Leitideen, die ich für wahr halte und wie wirken sie sich auf meinen Konflikt aus.
- ❖ **Fähigkeiten:** Strategien, meinen Konflikt oder mein Leben zu bewältigen.
- ❖ **Verhalten:** konkrete Verhaltensweisen, Kommunikationsmuster und auch neue Handlungsmöglichkeiten sind von Bedeutung.
- ❖ **Umwelt:** im konkreten Mobbingkonflikt die Institution, der Vorgesetzten und natürlich die Fortbildungsmaßnahmen

Wie immer auch die Umwelt auf uns wirkt und wie auch immer sie tatsächlich sein mag, wir nutzen unsere Sinne, um sie zu erleben und zu erforschen. Und unser Gedächtnis legt aufgrund gemachter Erfahrungen, denen weitere zugefügt oder von denen manche auch eliminiert werden, (Land)Karten davon an. Aus einer Unendlichkeit an Möglichkeiten können wir auswählen und erleben dennoch nur einen kleinen Teil davon. Sowohl Bewusstes als auch Unbewusstes lässt uns das Spiel des Lebens spielen, bzw. den Tanz des Lebens tanzen.

Wenn gleich der Begriff ‚Black Box‘ sich in der Regel auf technische Apparaturen anwenden ließe, so drückt *P. Watzlawick* damit aus, wie die Seele bzw. Psyche funktioniert. „Auf psychologische und psychiatrische Zusammenhänge angewandt, hat dieser Begriff den heuristischen Vorteil, dass keine letztlich unbeweisbaren intrapsychischen Hypothesen herangezogen werden müssen. Die

Untersuchungen können sich vielmehr auf die direkt beobachtbare Ein- und Ausgabereaktionen menschlicher Beziehungen, also auf die Kommunikation, beschränken.<sup>443</sup>

Dass mich das Mobbing entwertete, ist ohne Zweifel sehr verletzend und als Kommunikationskonflikt zu bezeichnen. Wie das Lebensskript des Vorgesetzten darauf Einfluss nahm, muss *im Sinne Watzlawicks* nicht von mir analysiert werden. Dazu fehlte mir auch der Auftrag. Was in *meiner* Black Box wirkt, ist wichtig. Dies wurde mir schon beim Focusing teilweise klar und sollte weiter intensiviert werden.

Insofern ich mich schwach fühlte, identifizierte ich mich mit dieser Schwachheit. Mein unbewusst wirkender Einschüchterungsmechanismus bereitete u. a. den Boden für diesen Konflikt und schränkte meine Handlungsfähigkeit enorm ein.

Dass mir meine Einschüchterung durchaus einmal in der Kindheit dienlich war, konnte ich nachvollziehen. Als schüchternes Mädchen wurde ich geliebt. Insofern war das Verhaltensmuster damals nützlich. Es beeinflusste das gegenwärtige System allerdings nachteilig.

Davon glaubte ich allerdings, mich verabschiedet zu haben. Die Macht des Unbewussten leistete in diesem Fall sicher über Jahre ihren Beitrag. In diesem „gut gedüngten Boden“ konnte die ‚Saat‘ Mobbing rasch aufgehen. Meine Ressourcen gaben mir die Möglichkeit, Fehleinstellungen zu ändern, so das wieder funktionierte, was stagnierte.

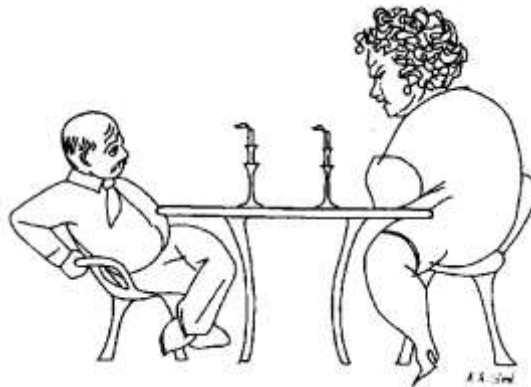
So war der Konflikt die große Chance, das schädigende Muster zu ändern. Ich stelle folgend dar, wie ich die Filter in den Blick nahm.

#### 3.3.2.2 *Meine Wahrnehmungsfiler*

Wie die Sichtweise meines Freundes zeigt, unterschied sie sich seine Wahrnehmung erheblich von der meinen. Er bediente sich eines anderen Blickwinkel als ich. Das zeigt, dass jeder Mensch in einer einzigartigen Welt lebt und sie subjektiv wahrnimmt. Der von uns wahrgenommene Teil wird gefiltert, durch die einzigartigen Erfahrungen, unsere Kultur und unser soziales Umfeld betreffend. In unserem Umfeld bauen wir unsere Glaubenssätze, Einstellungen, Werte, Annahmen und Interessen auf. Wir handeln auf der Basis dessen, was wir annehmen, über uns und die Umwelt denken und lernen. Es ist unser subjektives Modell der (Um)Welt mit ihren Erscheinungsformen und dem, wie wir mit Menschen umzugehen pflegen. Auch unsere Einstellungen und Glaubenssätze wirken als Filter, die unser Handeln, die Kommunikation und die Lebensweise beeinflussen. So sind Generalisierungen immer subjektiv gefärbt.

Glaubenssätze sind zum anderen hilfreich für das soziale Zusammenleben von Menschen. Ohne diese würde es nicht gehen. Sie geben Sicherheit und die von ihnen geprägten (Land)Karten unseres Gedächtnisses organisieren unser Leben ebenso, wie sie hinderlich sein können. Ich bin eine liebevolle, erfolgreiche Mutter. Die Beziehung zu meinen Kindern spricht für sich. Ebenso hat meine Einstellung über den Wert eines Vorgesetzten, so schädlich zum Konflikt beitragen, so dass er über einige Monate aufrecht erhalten wurde.

Einem Chef die Macht zuzuschreiben war erlernt. Keine Frage. Um aufzudecken wie ich sie ihm zuschreibe, überprüfte ich meine Gedanken und das dazugehörige Bild dazu. Die Psychotherapeutin *Cora Besser-Siegmund* stellt in ihrem Buch *Magic Words* (2004) dar, man solle visualisieren, wo die Augen hingehen, wenn man sich den Chef vorstelle.<sup>44</sup> Die folgende Karikatur bringt nicht nur zum Schmunzeln, sondern auch die Lösung, wenn gleich die Geschlechterrollen natürlich zu tauschen sind.



*Deine Nachgiebigkeit geht mir auf die Nerven, wann wirst du lernen, dich durchzusetzen?*

aus: Watzlawick, Lösungen, S. 86

Meine Augen wandten sich immer aufwärts bei dem Gedanken an ihn. Und ich war in einigen Situationen zu nachgiebig. Daher galt es, meine Grenzen deutlich zu machen, um unhaltbaren Forderungen entgegenzutreten.

So bestand eine Übung darin, die Augen immer etwas abwärts zu wenden, wenn ich ihn mir vorstellte, d. h. ihn mir als Gegenüber vorzustellen. Diesen neuen Blickwinkel konnte ich über Tag leicht immer wieder üben.

Somit wurde die ‚Übergröße‘ der Macht visuell kleiner und meine Identifikation änderte sich. So, wie diese Karikatur zum Schmunzeln bringt, auch eine Schmunzel-Karte, die eine Freundin mir in dieser Zeit schickte. Darauf ein dünner, auf zwei Höckern eines Kamels sitzender, Kerl. Die Überschrift lautete „Humor und Geduld sind die Kamele, mit denen ich durch jede Wüste komme“.

„Klar doch! Muss ich mich und die Situation wirklich so überaus ernst nehmen?“, fragte ich mich, nachdem ich herzlich lachen konnte. Nein, das kann ich lassen, obwohl ich mich verletzt fühlte. Es geht darum, die Lage als so ernst zu nehmen, wie sie wirklich ist.

Die erste Tür des Gefängnisses war aufgestoßen. Die Situation wurde heller, der Raum um mich herum weiter.

### *3.3.2.3 Aufdecken und Auflösen meiner Glaubenssätze*

Im nächsten Schritt ging es darum, weitere hinderliche Glaubenssätze aufzudecken.

#### *1. Erkennen der Glaubenssätze*

Bevor ich mich für die Konfliktlösung entschied, kreisten meine Gedanken darum, dass ...

- ❖ ... ‚man einen alten Baum ja nicht verpflanzen kann‘. Er ist schon 67 und da ist eh nichts mehr zu machen.
- ❖ Und ‚Priester sind ja mal so, was kann *man* da anders erwarten?. Sie loben die Laien ohnehin nie.
- ❖ ‚Und da es insofern ja doch keinen Zweck hat, kann ich mir das Gespräch wohl auch sparen.
- ❖ Er, als Priester, darf erst recht nicht so mit mir umgehen.

Die Gegenfragen brachten mich auf die Spur, Handlungsmaximen zu entwickeln.

- ❖ Kann ich wirklich einen alten Baum nicht versetzen?
- ❖ Die Weltmacht ‚man‘ (Generalisierung), hatte also auch ihre Wirkung.
- ❖ Wer sagt, dass ich die Situation nicht doch ändern kann, wenn ich *will*.
- ❖ Wer sagt, dass ein Priester keine Fehler machen darf. Ein anmaßender Anspruch!
- ❖ Welches kosmische Gesetz sagt, dass ein Priester Laien (in diesem Sinne mich) loben *muss*?

## 2. Die Gesichte mit dem Hammer – Stolperstein Gedankenlesen

Wer Dinge verändern *will* kann auf eine Vielzahl von Impulsen zurückgreifen, wenn er die Augen öffnet und sie sehen will. So blicke ich, besonders in Konflikten aufmerksam hin, wenn weil das Leben eine Mannigfaltigkeit an Impulsen bereit hält. So meine Lebenserfahrung. Sei es in der Natur, also auch in der Literatur etc. finde ich Metaphern. So gab mir *Watzlawick* mit einer Geschichte aus seinem Buch ‚Anleitung zum Unglücklich sein‘ Aufschluss. Die Metapher konfrontierte mich mit einem weiteren negativen Verstärker – dem *Gedankenlesen*. Er stellt wunderbar dar, dass ein Mann, der den Hammer seines Nachbarn borgen will, durch Gedanken lesen herausfindet, wie der Nachbar über ihn negativ denkt. Und ihm den Hammer aufgrund seiner Vermutungen wohl schließlich nicht geben möchte. Nachdem der Mann viele negative, irrationale Ideen bzgl. der Antwort des Nachbarn entwickelte, geht er zu ihm hin und brüllt ihn an: „dann behalten Sie doch ihren blöden Hammer, Sie Rüpel“<sup>45</sup>.

Nun, „woher will ich wissen, wie mein Chef reagiert, wenn ich das Gespräch suche“, fragte ich mich. „Woher will ich wissen, dass ein Gespräch zum Scheitern verurteilt ist, weil er dann ganz abblockt, wenn ich konkret anspreche, dass ich mich verletzt fühle?“ Ich handelte in einer Haltung der sich selbsterfüllenden Prophezeiung. „Ich bin schwach, dem Chef nicht gewachsen“ und bei Gesprächen zeigte sich dies durch beider Verhalten. Er nutzte meine Schwäche. In diesem Sinne galt es, meine Glaubenssätze aufzulösen.

## 3. Auflösung dieser Glaubenssätze

- ❖ Natürlich sind nicht alle Priester so. Habe ich doch auch schon andere kennen gelernt, die da lebten, was sie sagten.
- ❖ Natürlich kenne ich erst das Resultat des Gespräches, wenn ich es geführt habe.
- ❖ Einen ‚alten Baum‘ zu versetzen ist recht schwer, einen Zweig aufzupfropfen und zu veredeln geht leichter.
- ❖ Ich *will* anderes erwarten, als ich erlebe. Ich werde eine positive Veränderung bewirken.
- ❖ Ich werde das Gespräch führen – ich habe Lust darauf – meine Veränderungsmöglichkeiten zu testen.
- ❖ Niemand *muss* einen anderen wertschätzen. Es ist schön, wenn er es tut.
- ❖ Ich mache meinen Wert von seinem Lob unabhängig.

NLP nennt diese verschiedenen Glaubenssätze Moleküle, weil sie keine isolierten Gebilde darstellen, sondern in mannigfaltigen Beziehungen zueinander stehen und das System komplexer machen. In diesem Sinne, war die Aufdeckung der Glaubenssätze von hoher Bedeutung für die Konfliktlösung. Denn mit ihnen verband ich u. a. das Gefühl, im Gefängnis zu sitzen. Diese Veränderung machte mich handlungsfähiger und verschaffte mir *innere* Freiheit.

Da ich mich bewusst *weg* vom Problem bewegte, dafür jedoch zielgerichtet meine Aufmerksamkeit auf gewünschtes Erleben hin orientiere, veränderten sich die Glaubenssätze, fast wie von selbst (vgl. *Gunther Schmidt*, ‚Liebesaffären zwischen Problem u. Lösungen‘, 2004). Ich empfand diesen Prozess, wie einen „Selbstläufer“. Da ein Teil meines Gehirns (Limbisches System) sich auf mein

gewünschtes Erleben hin veränderte, passten sich alle anderen Teile des Gehirn so an, dass sich die Bedingungen auch auf neuronaler Ebene verwandelten. So waren rasch alle Voraussetzungen des gewünschten Erlebens vorbereitet. (vgl. *Gerald Hüther* ‚Die Macht der inneren Bilder‘, 2004, oder *Antonio Damasio* ‚Descartes Irrtum‘, 2006). Ich gewann wiederum mehr Leichtigkeit, der „Rucksack“ wurde leerer und leerer. Und ich hatte die Tür zu einem anderen Gang des Gefängnisses gefunden, weil ich die Bedeutung dessen veränderte, was ich durch meine Glaubenssätze festlegte – das Feindbild ‚Chef‘.

Den Rahmen umzudeuten (Reframing), veränderte meine innere Reaktion und die Bereitschaft zu neuem Verhalten. Kontextuell gesehen ist die Einschüchterung hinderlich, dennoch werde ich sie nicht eliminieren, sondern ihr einen anderen Platz zuweisen. Diese Umdeutung gab mir weiteren Handlungsspielraum. Darüber hinaus half mir die bewusste Auseinandersetzung mit meiner Wertehierarchie, im Blick auf die Zusammenarbeit.

#### 3.3.2.4 Überprüfung meiner Wertehierarchie

Ich stellte die Werte und die Veränderung tabellarisch dar. Ich fragte mich vom ersten Punkt an abwärts gehend, auf was ich eher verzichten kann, wenn ich mich entscheiden muss und was ich an diese Stelle rücken kann.

Wertung	Neubewertung
1. Wertschätzung und Lob für meine Arbeit	1. Gegenseitige Akzeptanz
2. Partnerschaftliche Kommunikation	2. Gegenseitige Empathie
3. Autonomes Arbeiten	3. Echtheit meiner Person
4. Klare Ausdrucksweise	4. Gegenseitiges Vertrauen
5. Gegenseitige Empathie	5. Partnerschaftliche Kommunikation
6. Echtheit meiner Person	6. Autonomes Arbeiten
7. Gegenseitige Akzeptanz	7. Freundlichkeit
8. Gegenseitiges Vertrauen	8. Klare Ausdrucksweise im Gespräch
9. Mal einen Spaß machen können	9. Wertschätzung und Lob meiner Arbeit
10. Freundlichkeit	10. Mal einen Spaß machen können

Durch die Veränderung der Wertehierarchie kam eine weitere Bewegung in den Konflikt. Und dies empfand ich ebenso als „Selbstläufer“ wie die Überprüfung meiner Glaubenssätze. Schließlich sind damit auch positive Gefühle verbunden. Lob seitens des Chefs für meine Arbeit, kann ich gut hinten anstellen, weil ich mir Selbstwertschätzung schenken kann. Ich weiß, wann ich gute Arbeit leiste und wann eine Korrektur angebracht ist.

Einander die Akzeptanz zu schenken, die ein jeder braucht, war von nun an die Priorität. Der Energiepegel stieg, die Ziele umzusetzen.

Über die Glaubenssätze und Wertehierarchie hinaus war der Blick auf die Art und Weise meiner Kommunikationsstrukturen mit dem Vorgesetzten wichtig, um einen größtmöglichen Effekt NLP-Übung zu gewährleisten.

### 3.3.2.5 Hürde Kommunikationsstruktur

So komplex menschliche Beziehungen sind, so komplex ist auch die zwischenmenschliche Kommunikation. Erheblich ist die Worten beigemessen Bedeutung und die Wahrnehmung, die der Kommunikationspartner vom Gegenüber hat. Vor allem, wie das Gesagte transportiert wird.

*P. Watzlawick (2007)* sagt, dass es nicht möglich ist, nicht zu kommunizieren. Selbst ein ganz passives Verhalten hat noch eine Aussage. Ich ermittelte, welchen *Mitteilungscharakter* meine verbale Ausdrucksweise und die nonverbale Haltung haben. Dabei waren sowohl der inhaltliche Aspekt wie der Beziehungsaspekt bedeutsam. *Watzlawicks* Konzept der Kommunikationsstörungen (vgl. Lektion 1, S. 67ff)<sup>46</sup> brachten mich weiter.

1. Im Vergleich auf die je unterschiedlichen Ziele, die pastorale Arbeit umzusetzen, liegt ein Konflikt, sowohl inhaltlichen der Ebene, als auch auf der Beziehungsebene vor (vgl. Kapitel 2.2.2.1). Er als Vorgesetzter vor Ort, sieht die Lücken der pastoralen Arbeit vom Hierarchieansatz der Kirche her. Möchte natürlich, dass mehr Menschen die Liturgischen Angebote annehmen sollten. Eine Gemeindereferentin sah er dafür zuständig, die Eltern der Kommunionkinder zu bewegen, mit ihren Kindern die Gottesdienste zu besuchen. Dazu sollte ich Maßnahmen ausarbeiten, mit denen das Ziel zu erreichen ist. Was ich nicht als Pflicht und Aufgabe meiner Rolle annehmen wollte. Nun, die Eltern zeigen ihrerseits wenig Bereitschaft und dies hat den Ursprung in der Art und Weise der Liturgiefeiern und anderer Gegebenheiten. Meine Rolle sehe ich wie unter 2.2.1 beschrieben. Die Freiwilligkeit seitens der Eltern und Kinder hat für mich einen sehr hohen Stellenwert. Meine Pflicht habe ich mit Vertretern der Personalabteilung geklärt und ich wurde von ihnen bestätigt.
2. Auf der Beziehungsstufe wurde im Laufe der ersten eineinhalb Jahre meines Einsatzes deutlich, dass die Chemie nicht stimmt. Intuitiv wusste ich es schon, bevor ich diese Stelle übernahm. Dennoch war bis zu einem gewissen Zeitpunkt eine partnerschaftliche Kommunikation möglich. Und zwar bis zu jenem Moment, als er merkte, dass ich meine Energie nicht dazu verwende, die Eltern in die Gottesdienste zu bewegen. In meiner Beobachtung seiner Zusammenarbeit mit anderen Mitarbeitern wurde klar, dass er es gerne sah, wenn andere *seine* Ideen verwirklichten. Und mit ihnen war die Kommunikation seinerseits recht freundschaftlich. Unsere Kommunikation eher steif und formell. Was nicht zu gegenseitiger Sympathie beitrug.
3. Zudem wurde eine Doppelbindung sichtbar. Er war mit den meisten, die seine Ziele verwirklichten, befreundet. Ein Organist hingegen, der sich ihm oft widersetze, weil er unhaltbare Forderungen ablehnte, wurde ebenso unfreundlich behandelt. Dies übertrug ich auf mich: „wenn ich seine Ziele umsetze, dann kann ich akzeptiert werden. Ich hingegen möchte ohne diese Vorleistung akzeptiert werden“, so mein Denken.
4. Es kam durchaus auch zur Eskalation auf der Ebene der Symmetrie, weil ich daran litt, als Laie nicht den gleichen Wert zu haben, wie Priester ihn in der Kirche genießen. Ich fühlte mich provoziert, wollte eine ebenso hohe Wertschätzung genießen, d. h. gleicher sein als er. Im Blick auf die komplementäre Kommunikation und die Eskalation im Mobbing deutete ich die Zeichen so, dass ich seine negative Bewertung annehmen sollte. Wozu ich allerdings nicht bereit war.

5. Im Blick auf *Bernes* Modell der Ich-Zustände in denen wir kommunizieren, gewann ich die Einsicht auf eine weitere Doppeldeutigkeit. Entwickelten wir gemeinsam Ideen, Ziele zu verwirklichen, gingen wir im ER-Ich-Zustand (Erwachsenen-Ich-Zustand) aufeinander ein. Ging es darum, dass er eine Aufgabe übertragen wollte, übernahm er den EL-Ich-Zustand (Eltern-Ich-Zustand), mit dem er signalisierte, dass allein er weiß, wie ich die Ziele stecken sollte. Einerseits fühlte ich mich als Erwachsene Frau nicht ernst genommen und ärgerte mich. Andererseits nahm ich durch meine Einschüchterung den K-Ich-Zustand an. Nonverbal konnte er diese Zeichen sicher aufnehmen. Eine weitere „Hürde“, ist seine Haltung in Gesprächen: die Masche (*Berne*), sich als hilflosen Jungen (K-Ich-Zustand) zu präsentieren, der nicht in der Lage ist, Ziele selbst umzusetzen. So mochte ich einen erwachsenen Mann nicht akzeptieren.
6. Und bei der Überprüfung tauchte aus dem Unbewussten (*Jung*) auf, dass er schon vor meiner Stellenannahme, ohne meine Erlaubnis kurz nach dem Vorstellungsgespräch Erkundigungen bei der Ausbildungsstelle einziehen wollte. Dies wurde mir berichtet, ihm allerdings von den damaligen Vorgesetzten verweigert, weil die rechtliche Grundlage fehlte. Diese Verärgerung vor meinem Dienstantritt lief im Hintergrund unbewusst mit und verschärfte meine Abneigung ihm gegenüber.
7. An dem Punkt angekommen, fragte ich mich, ob es möglich ist, den Konflikt zu bewältigen, weil eben verschiedene Faktoren verstärkend aufeinander wirken. Dennoch wollte ich mein Vorhaben umsetzen und so kam es, dass ich zunächst meine Haltung im Spiegel überprüfte. Mein Gesichtsausdruck sprach „Bände“, als ich die Situation visualisierte. Meine Annahme wurde bestätigt, dass mein Gesichtsausdruck abwertend wirkte. Ein weiterer Blick galt meiner Haltung im Dienstgespräch. Sie diente nicht dazu, einen Rapport herzustellen, auf dem ein erfolgreiches Gespräch aufgebaut werden könnte. Ich saß ihm leicht schräg gegenüber. Ein Signal, das recht gut als Ablehnung verstanden werden kann. Zudem spielte ich oft nervös (geworden) mit dem Kugelschreiber.
8. Nicht zuletzt wurde mir bewusst, dass auch die Spiegelneuronen (vgl. *Joachim Bauer*, ‚Warum ich fühle, was du fühlst‘, 2006)) ihre Kommunikationsfähigkeit nutzen, sich gegenseitig mitzuteilen, in welcher Haltung wir miteinander umgehen.
9. Da er oft durch die Blume sprach, ich darauf mit Stirnrunzeln reagierte, konnte dies auch als Abwertung missverstanden werden. Und ein Lächeln kam mir schon lange nicht (mehr) über auf die Lippen. Eher waren meine Mundwinkel nach unten gezogen, was als abwertend verstanden werden kann.

Nach dieser Überprüfung schien auf den ersten Blick mein Vorhaben fast aussichtslos. Dennoch war der Reiz der Konfliktbewältigung war stärker. Ich setzte auch auf eine Veränderung meiner verbalen Ausdrucksweise.

„Was, werde ich ihm künftig sagen?“, „wie werde ich es künftig ausdrücken?“, wenn ich ihm mitteile, wo meine Grenzen sind. Ich induzierte mit der verbalen Umgestaltung meiner Fragen, dass ich es tun *werde*, anstatt es tun zu wollen.

*Milton Erickson*, gilt als Meister, einen Rapport aufzubauen. Er kann sich in die Wirklichkeit eines Klienten hinein begeben (*pacen*) und ihn führen (*lead*en), wenn er dem Klienten neue Chancen eröffnet. *Erickson* hat die *Bedeutung* der Worte in den Vordergrund gestellt, um Klienten mit

positiven Worten z. B. in Trance zu versetzen. In diesem Sinne suchte ich nach Worten, positiv zu suggerieren, was ich an Arbeit leiste, anstatt zu formulieren, was nicht geht.

Da Negative nur in der Sprache existieren, aber nicht in der Erfahrung, verarbeitet das „Unbewusste das linguistische Negativ nicht, es lässt es unbeachtet“<sup>47</sup> Kann mein Gegenüber jedoch mit meinen Worten eine positive Assoziation verbinden, wird er sie umso mehr ankern. Denn „wir geben Worten Sinn, in dem wir sie an Assoziationen von Objekten und Erfahrungen ankern, die uns während unseres Lebens begegnen.“<sup>48</sup> Und mein Vorgesetzter konnte nicht beachten, was ich an Arbeit leiste, weil ich mitteilte, was ich nicht leisten kann.

Wie das Milton-Modell zum Ausdruck bringt, ist „die Sprache anzuwenden, um Trance zu induzieren und zu erhalten und dadurch mit den versteckten Ressourcen unserer Persönlichkeit in Verbindung zu kommen“<sup>49</sup>.

Der Begriff ‚will‘, lässt immer noch die Möglichkeit offen, es nicht zu tun. ‚Ich werde ...‘ induziert die schon gefällte Entscheidung. In dem ich mir suggeriere, was ich tun werde, *leade* (führe) ich mich selbst in eine neue Zukunft hinein. Akzeptanz *werde* ich meinem Vorgesetzten entgegenbringen, während ich sein Handeln nicht gutheiße (*Berne*). Ich gab mir die Chance des Gelingens in dem ich meine *Möglichkeiten* darlegte, die Aufgaben umzusetzen. Ich kam zu der Einsicht, dass ich damit das bessere Gefühl in ihm berühre, wenn das, was er sagt, bei mir ankommt. Dennoch werde ich meine Arbeitsstruktur unverändert beibehalten. So mein Plan.

Bezogen auf die gerade genannten Aspekte wurden die Übungen so gestaltet, dass ich in empathischer, akzeptierender und kongruenter Weise mein Selbstvertrauen wieder erlangte. Denn „innere Kongruenz verleiht Stärke und persönliche Ausstrahlung. Wir sind kongruent, wenn all unsere verbalen und nonverbalen Verhaltensweisen unserem Ziel dienen. Alle Teile sind in Harmonie, und wir haben freien Zugang zu all unseren Ressourcen.“<sup>50</sup>

### ***3.3.3 Lösungsfokussierte Anwendung von NLP und Klangschalen***

Nachdem ich die Situation und meinen eigenen Zustand auf der Metaebene evoziert und kalibriert hatte, ging es darum, Ressourcen zu entdecken und aktivieren.

#### ***3.3.3.1 Aktivierung der Ressourcen mit Hilfe des Ankerns***

Ein Stimulus, der mit einem physiologischen Zustand verbunden ist und ihn auslöst, wird im NLP Anker genannt. Andere Beispiele von Ankern sind auftretende Gerüche, Lieblingskleidung oder gar die Stimme eines Menschen. Anker kommen in der Regel von außen. Z. B. erinnere ich mich beim Anblick von Petunien an den Vorgarten am Haus meiner Eltern. Dort stand ein Kübel mit Petunien, die ich sehr mochte.

Ein Anker löst einen emotionalen Zustand aus und wirkt oft so unbewusst, dass wir ihn kaum wahrnehmen. Z. B. muss ich bei steigender Geschwindigkeit meinen Wagens in einen höheren Gang schalten, damit der Motor nicht überdreht wird. Ich denke nicht jedes Mal darüber nach. Es geschieht unbewusst, während ich auf den Straßenverkehr achte.

Mit Ankern verbundene Assoziationen sind meist sehr nützlich. Mit ihnen kann ein Zustand bewusst gespeichert und/oder abgerufen werden. Im Extremfall kann ein externer Anker einen sehr starken negativen Zustand auslösen. Der Begriff ‚Chef‘ hatte eine negative unbewusste Wirkung. Darum war diese Verankerung mit einem ressourcenreicheren Zustand neu zu gestalten, den ich mit einem positiven Gefühl verband.



So wählte ich drei Anker aus, meine Ressourcen zu stärken. Es waren eine Geste, ein Klang und ein Bild, die halfen, den Zustand abzurufen.

### 3.3.3.2 Übungen des NLP unter Einbezug der Klangschalen

Wie bei jedem Treffen mit mir selbst, machte ich die Entspannungsübung im Sitzen auf meinem Meditationskissen. Da ich mehrere Schalen der unterschiedlichsten Klänge besitze, postierte ich sie um mich herum und schlug sie zunächst im Rhythmus von dunkel nach hell an, bis ich mich entspannt fühlte.

Wie schon oben beschrieben bieten die Klänge die Möglichkeit in Trance zu gehen und einen Zustand zu erreichen, in dem man hoch motiviert ist, vom Unbewussten auf eine nach innen geleitete Weise zu lernen (O'Connor)<sup>51</sup>.

So werden Ressourcen und Wahlmöglichkeiten aktiviert, die schon vorhanden sind. Ich leitete den Entspannungszustand ein (vgl. Technik wie beim Focusing) und bat, Körper und Geist, mir bei der Neuprogrammierung zu helfen. Und danach ging ich in verschiedenen Schritten vor, um meine Ressourcen zu aktivieren. Bei den Übungen bediente ich mich der R-Systeme und der Submodalitäten, weil sie entscheidende Werkzeuge der Umprogrammierung sind. Mit Hilfe der Anker konnte ich die gewünschte Situation neu konditionieren. Ich kombinierte das schrittweise Vorgehen von O'Connor<sup>52</sup> und die Kinotechnik, die auch Cora Besser-Siegmund<sup>53</sup> anwendet.

1. Zunächst fragte ich mich, wie sich der gegenwärtige Zustand anhört, wenn ich ihm mit Klangschalen zum Ausdruck bringen soll. Bei der dunklen Schale verharrte ich. Dann stellte ich mir die Frage, wie sich der erwünschte Zustand anhört und verharrte einige Zeit bei der hell klingenden Schale. Ein stark positives Gefühl stellte sich ein. Um weitere Schritte zu planen, kam ich wieder mit den Klängen im entspannten Hier und Jetzt an und ließ die Schalen verklingen.

2. In diesem entspannten Zustand suchte ich nach möglichen Ankern und legte sie fest. Da es nicht alltägliche Anker sein sollen, suchte ich charakteristische Merkmale aus, die nicht Teil meines normalen Verhalten sind. Da der Anker direkt zugreifbar sein soll, erinnerte ich zum einen, dass die „Faust in der Tasche“ und mein Ausharren nicht die Lösung waren.

- a) Um mein **kinästhetisches** R-System zu aktivieren, wählte ich als Anker das Aufmachen der Faust, also die offene Hand, die gereicht wird.
- b) Der **auditive** Anker war der Satz „ich bin stark und habe Selbstvertrauen“, verbunden mit dem Klang der hellen Schale.
- c) Der visuelle Anker, ein Foto eines Wasserfalls an der Jordanquelle, befand sich im meinem Büro. Ich konnte es mir jedoch bildlich vorstellen, da dieses Foto eine starke Erinnerungskraft hat und die Ressource leicht zu aktivieren war.
- d) Ein Parfüm, das ich mir neu zugelegt hatte, diente im olfaktorischen R-System. Aufgetragen vor dem Dienstgespräch diente es als Verstärker der o. g. Anker.

3. Mit den Klängen konzentrierte ich mich auf die Visualisierung meines schon vorhandenen ressourcereichen Zustand.

In Anbetracht dessen, dass ich eher der Durch-die-Zeit-Typ bin suchte ich mir eine konkret erinnerbare zeitnahe Situation aus. Denn die Zusammenarbeit mit einem Kollegen während meiner Ausbildung lag weit zurück. Es blieb davon starkes ein positives Gesamtgefühl.

Wie auf einer Kinoleinwand visualisierte ich mich im Gespräch mit meinem evangelischen Kollegen. Mein Selbstvertrauen im Gespräch mit ihm war in Takt. Ich stellte den Kontrast schärfer, das Bild heller, weil ich die Sonne durchs Fenster scheinen ließ und gab meinem Körper die Empfindung dessen, wie gut sich mein Selbstvertrauen anfühlt. Nachdem die helle Schale verklungen ist, stand ich in diesem Empfinden auf und straffte meinen Rücken, um dieses Gefühl zu verstärken. Anschließend ging ich einen Schritt zur Seite, heraus aus der Szene. Im Aufstehen fiel eine Last und vom Nacken breitet sich das Gefühl von Leichtigkeit aus.

Danach nahm ich wieder Platz und ließ die Klangschalen wieder im Wechsel anklingen, um meinen Entspannungszustand aufrecht zu erhalten. Mit dem gleich bleibenden Rhythmus der Klänge gab ich mir eine feste Struktur, die auf mein Unbewusstes wirkte. (vgl. Kapitel 3.3.2)

4. Schritt vier war die Visualisierung des ressourcenreichen Zustands. Auf dem Höhepunkt des guten Gefühls angekommen, verknüpfte ich die drei gewählten Anker der Reihe nach und ging danach wieder heraus aus der Übung in die Entspannung mit den Klängen.

5. visualisierte ich das künftige Gespräch mit meinem Vorgesetzten in meinem Büro, in dem ich selbstbewusst mit ihm spreche und ebenso wertschätzend mit ihm umgehe, wie mit meinem Kollegen. Zur Verstärkung stellte ich das bunte Bild heller und schärfer und ließ wieder die Sonne zum Fenster hinein scheinen. Es wirkte hell und freudvoll. Da ich beim Focusing eine Enge spürte, gab ich dem Raum mehr Weite und eine tiefere Dimension und ließ das Bild etwas langsamer laufen. Ich wollte der Situation mehr Ruhe schenken. Sowohl die Worte des Vorgesetzten, als auch meine fielen milde und freundlich im Gespräch.

Diesem Klang unserer Stimmen gab ich noch mehr Fülle. Ich schaute eine Weile zu. Danach ging ich einen Schritt weiter und „beamte“ mich sozusagen in die Szene hinein. Ich visualisierte, wie mich auf die Kinoleinwand zu bewege und mit der Petra verschmelze, die auf der Leinwand zu sehen ist. Insofern assoziierte ich die vorher dissoziiert wahrgenommenen Bilder. Ich nahm mir das Gefühl von Druck, das im Konflikt entstanden war und ersetzte es mit der Leichtigkeit, aus Übung drei. Auf dem Höhepunkt des positiven Gefühls angekommen, setzte ich wiederum die drei Anker, und blieb mit der hell klingenden Schale im positiven Gefühl. Nach dem Ausklingen der Schale stand ich auf und ging aus der Szene heraus.

6. Mit dem sechsten Schritt legte ich das Signal fest, nachdem ich die Anker aktivieren will. Die läutende Türklingel.

7. Danach ließ ich die Klangschalen wieder erklingen und spürte diesem neuen gestärkten inneren Zustand nach. Nachdem ich sie ausklingen ließ, bedankte ich mich bei meinem Körper und Geist, bei den R-Systemen für ihre Mitarbeit und kam im Hier und Jetzt ganz an.

8. Zum Schluss überprüfe ich die Verknüpfung, in dem ich die Anker „abfeuerte“, um sicher zu stellen, dass ich den gewünschten Zustand hervor hole, wenn ich ihn brauche.

Da ich noch nicht ganz zufrieden war, nahm ich mir vor, die verbleibenden Tage bis zum Gespräch, diese Übungen mit Unterstützung der Klangschalen zu wiederholen. Denn wie es im Märchen (vgl. Anhang) heißt:

*„... du kannst summen, du kannst singen,  
alles kann dir dann gelingen.  
Versuchs nur!“*

wollte ich den „Schlüssel“ NLP und die „Zauberwelt“ der Klänge nutzen, um meine gewonnene Freude und Leichtigkeit zu behalten.

Renx (vgl. 1996) erwähnt im Zusammenhang mit Ritualen, dass der neu erlebte heilsame Kontakt zum Ganzen immer wieder erneuert werden muss, um nicht gleich wieder abzubrechen. Nach wenigen Tagen spürte Aktivierung der Anker und war erstaunt über die intensive Wirkung. Eine Klangschale stand von da an im Büro.

Als weiteren Verstärker kaufte ich mir neue Kleidung, die mir mehr Selbstsicherheit verlieh. Und da „alte Zöpfe“ abgeschnitten werden konnten, ließ ich mir eine neue Frisur schneiden. So trat ich selbstsicher auf, was in sich den Boden für gelungene Kommunikation bereitete.

### *3.3.3.3 Resümee der Übungen*

Mit Hilfe der Klangschalen, gelangte ich auch ohne Anwendung auf dem Körper an meine positiv gespeicherten Daten meines Gedächtnisses. Ich spürte mein Urvertrauen wiederkehren. Es gelang, meine Modalitäten zu verwandeln. So waren die Klangschalen bis heute von Nutzen und der Schlüssel, die gewonnene Freude aufrecht zu erhalten. Ich nutze sie regelmäßig morgens, den Tag mit den Klängen begrüßen und visualisiere, wie ich ihn gestalte. Der Ausklang am Abend bietet die Möglichkeit dem Tag zu reflektieren, zu danken und zu überlegen, was ich hätte anders machen können.

Da ich eher im kinästhetischen und visuellen R-System wahrnehme, ist die Klangschale ein wunderbare Möglichkeit, mein auditives R-System zu stärken. Das Zusammenspiel der Methoden bot eine höchstmögliche Intensität, meine Vorhaben wirkungsvoll zu unterstützen. So konnte ich aus mehr Wahlmöglichkeiten wählen. O'Connor stellt nennt den eben beschriebenen Prozess „Die vier Stadien des Lernens“<sup>54</sup>

1. Unbewusste Inkompetenz
2. Bewusste Inkompetenz
3. Bewusste Kompetenz
4. Unbewusste Kompetenz

Dementsprechend geht Verlernen von ,4' nach ,2'. Wiedererlernen von ,2' wieder zurück nach ,4', mit mehr Wahlmöglichkeiten. Dies ermutigte mich für das zu führende Gespräch ganz enorm. Ich spürte wieder festen Boden unter den Füßen. Nach der konsequenten Durchführung und der Bearbeitung gönnte ich mir die erste Belohnung in Form einer CD.

In Kapitel vier erfolgt die Überprüfung des Erfolges und meiner Berufszufriedenheit.

## **4. Überprüfung der Krisen-Intervention**

Nach der Mut machenden Erfahrung war ich gespannt auf das Ergebnis nach meinem Urlaub. Im telefonisch vereinbarten Termin, kündigte ich an, dass ich die Zusammenarbeit der letzten Monate reflektieren möchte.

## **4.1 Die Dienstgespräche**

Mit Blick auf die Ergebnisse des Focusing und der aufkommenden Aggressivität erlaubte ich mir entgegen meiner bisherigen Einstellung, dass ich ggf. aggressiv reagieren darf, falls es zum Eklat komme. Eine wichtige Entscheidung, die sich Druck mindernd auswirkte. Auch ein gewisses Lampenfieber durfte sein. Doch ich war erstaunt über das Ergebnis.

### **4.1.1 Erstgespräch**

Als mein Vorgesetzter an der Tür klingelte setzte ich die Anker und konnte ihm mit einem hohen Maß an innerer Ruhe entgegen gehen und ihm von innen heraus versöhnt begegnen. Ob es Zufall war, dass an diesem Morgen die Sonne schien, lasse ich offen.

Im Gespräch sagte ich ihm, dass es mich sehr verletzt habe, dass er mich angeschrien und vor anderen herabgewürdigt habe. Ich bat ihn, es zu lassen, weil ich andernfalls nur die Möglichkeit einer Versetzung sehe.

Zudem wies ich auf die Ambivalenz hin, wenn ich Gottesdienste entwerfe, in denen natürlicher Weise meine Ideen und mein theologisches Verständnis einfließen und er eine Umgestaltung wünscht. Schließlich möchte ich mich auch mit meinen Ansätzen angenommen wissen. Und weiterhin machte ich deutlich, dass ich bereit bin, meinen Anteil des Konfliktes zu überprüfen. Ich teilte ihm nicht mit, worin ich ihn sehe, weil ich es als meine persönliche Angelegenheit betrachtete. Ich bat um offene Aussprache dessen, was er verändert sehen möchte, damit ich nach Handlungsmöglichkeiten suchen kann. Somit habe ich in positiver Weise dargestellt, dass ich keine Schuld zuweise.

Seine Reaktion war sehr überraschend für mich, denn er wirkte ganz in sich gekehrt. Er lauschte mit Empathie dem Gespräch, ging auf mich ein und bemühte sich nachzuempfinden, dass ich so verletzt war.

Meine Stimme war sicher, sanfter, tiefer und leiser, als in den Gesprächen, als ich eingeschüchtert war und mich gegen die Wand gespielt fühlte. Was sicher auch signalisierte, dass ich ihn nicht angreife. Die Haltung von Beginn an aufrecht.

Er entschuldigte sich, und wir vereinbarten darauf zu achten, dass die persönliche Ebene und die berufliche nicht vermischt werden dürfen, so dass eine klare Rollentrennung möglich sei. Er wollte auch bei sich nachsehen, „was da so in ihm sei“.

### **4.1.2 Weitere Dienstgespräche**

Die Dienstgespräche zu zweit finden monatlich statt. Und es kam mir vor, als sei ein Wunder geschehen.

Wie ich inzwischen aus meinen Lehrbriefen und Fachbüchern erfahren hatte, war es entscheidend für ein Gespräch, einen guten Rapport aufzubauen, bzw. in Resonanz zu kommen, wie die Klangpädagogik es ausdrückt. Dazu muss eine Beziehung nicht unbedingt von tiefer Sympathie geprägt sein. Noch einige Zeit setzte ich die Anker, bis ich wieder meine unbewusste Kompetenz (vgl. *Kapitel 3.3.3.3*) erlangte. Die nächste Zielsetzung war also, einen Rapport aufzubauen.

#### **4.1.2.1 Gute Dienste des Rapportaufbaus**

Ziel der Kommunikation war es, meine Integrität zu behalten und dennoch den partnerschaftlichen ER-Ich-Zustand wieder herzustellen.

Nach der Klärung floss die Kommunikation wieder, so dass ich mich an die bewusste Übung des Rapportaufbaus heranwagte. Ich stellte fest, dass ich in Gruppen oder in anderen Gesprächen diese Methode recht intuitiv anwandte.

### *1. Nonverbaler Rapportaufbau*

Man geht in der Therapie oder psychologischen Beratung davon aus, dass Menschen, die einen guten Rapport aufbauen, unbewusst die Körperhaltung, Mimik, Lautstärke der Stimme und andere Verhaltensmerkmale angleichen. Dies überprüfte ich im Blick auf Bekannte und Mitarbeiter und konnte feststellen, dass dies immer der Fall war. Ein gelingendes Gespräch beinhaltet einen guten Rapportaufbau. Vor allem genoss ich das gute Gefühl, in Resonanz mit anderen zu sein und den Erfolg, der daraus resultierte.

Ich baute von nun an im Gespräch mit dem Vorgesetzten einen positiven Gesamtzusammenhang auf. Der Rapport stellte eine Brücke dar, die verbalen Botschaften zu transportieren. Dieses Aufbauen von Brücken nennt das NLP Pacing. Wenn ein Gesprächspartner die Führung im Gespräch übernimmt, wird es als Leading bezeichnet.

- ❖ **Pacing:** Ich achtete insofern darauf, dass ich mich nicht mehr schräg setzte oder mit dem Kugelschreiber spielte. In meinen Dienstgesprächen gibt es immer ein Getränk und Obst oder Kekse. Wenn ich pachte, dann bot ich es ihm an und holte mir erst davon, wenn er sich Obst oder Kekes genommen hat. Ich dämpfe meine Stimme etwas, um in der Lautstärke auf seine Ebene zu kommen. Oder ich nickte ihm zu, wenn er sprach. Das signalisiert, dass ich ganz Ohr bin und auf das eingehe, was er sagt. Er fühlte sich gewürdigt. Und nach Möglichkeit strich ich das Wort ‚Aber‘ aus meinem Vokabular, weil ich damit signalisiere, dass ich Einwände habe. Wenn möglich ersetzte ich es mit dem Begriff ‚und‘, weil er unschuldiger ist und einer Botschaft noch etwas hinzufügt (vgl. O'Connor, 2006). Das wiederum hinterlässt ein positives Gefühl. Und siehe da, es wurde mit der Zeit auch wieder möglich mal zu scherzen. Er begann die Dienstgespräche häufiger mit einem Scherz. Nun, ich lachte auch, wenn der Witz nicht so der Hit war. Was mir bei Kollegen gelingen konnte, das sollte hier auch gelingen.
- ❖ **Leading:** Wollte ich jedoch leaden, wenn z. B. die Sprache auf Aufträge kommt, dann richtete ich mich ein wenig auf und nahm zuerst von den Obst oder Getränken. Ich stellte fest, dass wir dann die Basis des ER-Ich-Zustand erreichen. Denn in der Regel folgt er dem Leading, in dem er sich auch dann vom Getränk nimmt. Kam die Sprache auf Aufgaben, sagte ich oft, wie werden *wir* das machen. Damit schloss ich ihn ein und induzierte, dass er ebenso seine Aufgabe hatte.

Somit war die Voraussetzung geschaffen, sein Weltbild (Kirchenbild) zu wertschätzen und er hat den Eindruck, dass ich auf ihn einging. Unser beider innere Reaktionen veränderten sich, so dass auch die Dienstgespräche mit allen Mitarbeitern in großer Runde sich wieder entspannte.

### *2. Verbaler Kommunikationsmuster*

Im Blick auf die o. g. Ziele die Kommunikation betreffend, betrachte ich das Ziel als erreicht. Insofern ich eine andere Einstellung annahm und ihn SEIN lassen konnte, ihm mit Akzeptanz und innerer Echtheit begegnete, verschaffte ich den Gesprächen mehr Weite.

Da ich die Wortwahl veränderte, wenn ich von den Möglichkeiten sprach, wurde der Aspekt der Doppelbindung aufgehoben. Ich hatte keine Sorge mehr darum, mich verbiegen zu müssen, um angenommen zu sein. So veränderte sich die beiderseitige Akzeptanz.

#### *4.1.2.1 Umwandlung meiner Kommunikationsart*

Dass ich in meiner Arbeit würde Lücken hinterlassen müssen, war vorprogrammiert. Da ich jedoch mit anderen Worten kommunizierte, verstand mein Vorgesetzter mich auf neue Weise. Insofern richtete er nicht mehr ausschließlich den Blick auf die Lücken, die noch zu füllen wären. Meine Arbeit wurde auch weiterhin nicht ausdrücklich gelobt. Nun, ich darauf hatte mich eingestellt. Eine Erleichterung stellte sich ein und ich setzte mein bisheriges Konzept weiterhin um.

#### *1. Komplementäre Kommunikation*

Da ich seine negative Bewertung nicht übernahm und die gerade genannten Faktoren schon die Situation veränderten, kam es auch hier zur Entspannung. Ich hörte auf, gleicher zu sein zu wollen. Was ja ohnehin nicht erreichbar war. D. h. nicht, dass ich die Wertehierarchie der Institution Kirche akzeptierte, sondern nur mein Verhalten änderte.

#### *2. Spiegelneuronen*

Meine innere Veränderung wurde sicher auf ihn innerlich übertragen. So müssen nicht immer alle Botschaften und Veränderungen verbalisiert werden, um beim anderen anzukommen. Es ist die Frage, wie sie verwertet und vom Gegenüber angenommen werden.

#### *3. Klare Aussprache*

Und sprach er durch die Blume, fragte ich umso genauer nach, was er meinte, damit ich im Gedankenlesen nicht zu irrationalen Schlüssen komme.

#### *4. Überprüfung meiner Rolle und der Tätigkeiten*

Nachdem diese Entspannung meine Kräfte stabilisierte, konnte ich bis Frühjahr 2007 in Ruhe arbeiten und meine Rolle überprüfen. Zunächst galt es, einen begonnen Prozess mit Eltern bis zum Mai 2007 zu Ende zu führen. Da u. a. die Aufgabe an mich delegiert war, mit Eltern oder anderen Arbeitskreisen Gottesdienste vorzubereiten, die mein Vorgesetzter hielt, gestaltete ich diese schon o. g. Diskrepanz neu.

Ich blieb in meiner Rolle, die Gruppen zu begleiten, verzichtete allerdings darauf, die Absprachen mit ihm selbst zu treffen. Diese Aufgabe überließ ich, nach Absprache, den ehrenamtlichen Mitarbeitern. Auch hier trat eine weitere Entspannung ein, und die Last wurde erheblich geringer. Ich war überrascht, wie schnell meine Interventionen ihre Wirkung zeigten und die Krise regelrecht in sich zusammenbrach.

Inzwischen erhielt ich auch wieder eine neue Wertschätzung. Er erkundigte sich häufiger nach meinem Befinden, als je zuvor, denn ich war in diesem Jahr einige Male krank. Es erscheint mir immer noch wie ein Wunder, dass der Konflikt so rasch beigelegt war.

#### *4.1.3 Übergreifender Effekt meiner Neuprogrammierung*

Darüber hinaus hatte meine Veränderung einen weiteren Effekt. Innerlich und äußerlich fröhlicher und entspannter veränderte ich meine Arbeitsweise in Gruppenarbeiten mit Eltern und Kinder. Ich nahm mich mit den theologischen und spirituellen Aussagen noch weiter zurück, zumal sie ohnehin nicht mehr mit kirchlichen Ansätzen übereinstimmte. Rogers Ansatz motivierte mich, sowohl Erwachsenen als auch Kindern ihre eigenen Glaubensvorstellungen zu lassen. Die Folge war ein reger Austausch in den Gruppenarbeiten. Der Einklang bestand nicht mehr darin, gleicher Meinung zu sein, sondern in der Verschiedenheit in Einklang zu kommen. Vergleichbar mit einem Orchester, in dem jeder sein Instrument zum Klingen bringt. Jeder fühlte sich neu gewertschätzt und dies hinterließ in der Verschiedenheit das Gefühl von Gemeinsamkeit. So gab ich uns allen mehr Weite und Raum.

Dass ich mich nicht mehr von den Kräften jenseits meiner Ressourcen getrieben sah, gab ich mir das Gefühl der Freiheit. Dennoch würde das Hauptportal des „Gefängnisses“ noch von zu öffnen sein.

#### **4.1.4 Bilanz und Kritik der Zusammenarbeit beider Methoden**

Natürlich gäbe es noch viel über die NLP Methode zu sagen, was hier jedoch den Rahmen sprengen würde.

Ob jene, die mit NLP „unverfälscht“ arbeiten akzeptieren, dass ich in der Unterstützung durch die Klangschalen meine Möglichkeiten erweitert habe, und auch im Blick auf spätere Klienten diese Methode nutzen möchte, weiß ich nicht zu sagen. Es wäre eine Diskussion wert. Sicher ist ...

1. ..., dass NLP einer wissenschaftlichen Grundlage entbehrt und z. T. noch lückenhaft ist. *O'Connor* und *Seymour* sagen selbst, dass die in ihrem Buch erläuterten Strategien als eine erste Stufe zu sehen ist, „die erlaubt, ein neues Gebiet zu betreten und zu erforschen.“<sup>455</sup> Und die Begründer *Grinder* und *Bandler* erheben auch nicht den Anspruch, eine eigene Psychotherapie begründet zu haben. In diesem Sinne bin ich der Einladung gefolgt, das NLP zu erforschen und gewinnbringend mit der Klangmethode zu erweitern. Wobei ich mich auch auf die Ergebnisse der Klangpädagogen stützte (vgl. Kapitel 3.1 u. 3.2).
2. ..., dass NLP anderen Therapiemethoden entnommen wurde. Und das kann von den Begründern dieser Therapien vielleicht zum Vorwurf gemacht werden.
3. ..., dass das NLP gewisse Widersprüche aufweist und Gefahren beinhaltet, wenn es nicht behutsam eingesetzt wird. M. E. spricht das allerdings für jede Methode, die ungeprüft angewandt wird. Ich sehe z. B., dass bei Manisch-Depressiven Menschen eine Anwendung sogar von höchster Gefahr wäre, wenn sich die Manie damit verstärken würde. Ohnehin kann es m. E. nur dann angewandt werden, wenn kompetente Therapeuten Interventionen bei Störungen des Erlebens und Verhaltens mit Krankheitswert behandeln. Oder im Sinne der psychologischen Beratung ein methodisch gestalteter Prozess zur Unterstützung oder Optimierung von Problemlösungsstrategien entwickelt werden soll.

Auch, wenn ich auf die Effizienz des Zusammenspiels der Methoden zurück blicke, heißt das nicht, dass ich durch die Kombination beider Methoden eine Blitzheilung erlebte. Schließlich wandte ich weitere o. g. Strategien der psychologischen Beratung an, die eben auch in Anwendung von NLP relevant sind. Und von einer Blitzheilung kann schon deshalb nicht gesprochen werden, weil ich auf eine wochenlange intensive Prozessarbeit zurückblicken konnte, seit ich mich aus der Opferrolle verabschiedete. Was sich geändert hat? Ich gab den positiven Gedanken Raum, um den Konflikt zu lösen. Das ich gleichzeitig meine Persönlichkeit entwickelte und dies im Blick auf die anderen Personen des Systems von Vorteil war, kann nur als gewinnbringend für alle gewertet werden.

So sehr ich die lösungsfokussierten Ansätze favorisiere, so denke ich doch, dass tiefer liegenden Problemen ein längerer Prozess zugrunde gelegt werden darf, der ggf. unter zu Hilfenahme der Therapie geklärt wird, wenn die Beraterkompetenzen nicht mehr ausreichen.

Dem Anwender (Berater) kommt ein hohes Maß an Verantwortung zu, weil darauf zu achten hat, dass der Klient seine Ziele stets selbst bestimmt, und dass ihm, die auf den ersten Blick manipulativ erscheinenden, Techniken weitgehendst zur Eigenanwendung beigebracht werden sollen. Und insofern ein Klient der Methode und der Technik zustimmen muss, sehe ich darin keine

Manipulation, wenn sie ihm genau erklärt wird. Der Berater sollte, verantwortungsvoll das Gesamtsystem im Blick behalten, in dem der Klient lebt.

M. E. ist das NLP auch eine Entlastung des Beraters im Blick auf die eigene Psychohygiene. Ein Berater muss nicht in Form der Psychoanalyse die Vergangenheit aufarbeiten, um mit NLP zu arbeiten. Dies ist m. E. entlastend. NLP stellt nach lösungsfokussiertem Ansatz ein Konzept der Mitbestimmung unter humanistischen Theorien dar. Nicht der Berater ist der „Macher“, sondern der Klient darf die Gestaltung seines Lebens in die Hand nehmen. Das schützt den Berater in gewissem Sinne vor den s. g. „vier Teufelchen“<sup>66</sup> Macht, Voyeurismus, Eitelkeit und den Nutzen für eigene Probleme zu ziehen. Dennoch sollte ein Berater sich bewusst vor den „Teufelchen“ schützen.

Anhand meiner eigenen Erfahrungen mit der „Zauberwelt“ der Klänge und im Blick auf die positiven Berichterstattungen o. g. Klangpädagogen oder Therapeuten, kann ich das Zusammenspiel der Methoden nur begrüßen.

Ich persönlich erlebte in der Bereicherung durch die Klänge eine *Intensivierung* der NLP-Übungen. Mich überraschte und erfreute eine Bemerkung einer Mitarbeiterin. Sie fragte, ob ich verliebt sei, ich habe eine so ganz andere Ausstrahlung bekommen, als sie dies früher der Fall war. So gerne ich verliebt gewesen wäre, musste ich verneinen. Doch seit ich die Klänge nutze, wirken sie generell so stimmungsaufhellend, so dass ich mit wesentlich mehr Freude und Ruhe an den Alltag gestalte. Doch, was resultiert daraus im Blick auf die Sinnkrise. Dazu im folgenden Kapitel mehr.

## 4.2 Überprüfung der Zufriedenheit

Der Mobbingkonflikt war bewältigt. Nun – die nächste Belohnung war fällig, ich gönnte mir ein Konzert. Im Grunde kann ich mir ersparen zu erläutern, dass ich nicht auf meine wöchentlichen Blumensträuße verzichten brauchte. Hingegen habe ich mir noch ein Freudetagebuch zugelegt, in das ich nach meinem Tagesausklang auf jede einzelne Seite *eine* Freude aufschreibe, die ich am Tag erlebte. Und die muss nicht spektakulär sein. Eine schöner Stein am Wegrand, über den ich mich freute, ist dort ebenso verzeichnet, wie die Bemerkung der Mitarbeiterin. Dennoch steht nach einer sehr erfolgreichen Saison die Überprüfung meiner Zufriedenheit an.

### 4.2.1 Idealisierung „Berufung“

Schon in Taizé erlebte ich, dass das Gerüst meiner Berufs-Ideologie in sich zusammenbrach, weil ich mich schon längst nicht mehr nur von meinem Beruf her definiere. Ich gebe diesem Ideal nicht mehr den hohen Stellenwert, den es hatte. Meine Berufung sah ich auch darin, das Gesicht der Kirche zu verändern, wenn ich mit Blick auf die Menschen vor Ort, von unten her meine Ziele aufbaue. Ich konnte erkennen, dass das unrealistisch ist und weiterhin die unterschiedlichen Zielsetzungen kollidieren (vgl. Kapitel 2.2.1). Es sei denn, die römisch katholische Kirche, sprich der Papst und seine Kardinäle, würden ihrerseits eine Reform einleiten. Neuen Presseberichten zu Folge ist dies nicht zu erwarten. Eher verstärkt sich die konservative Ansicht noch.

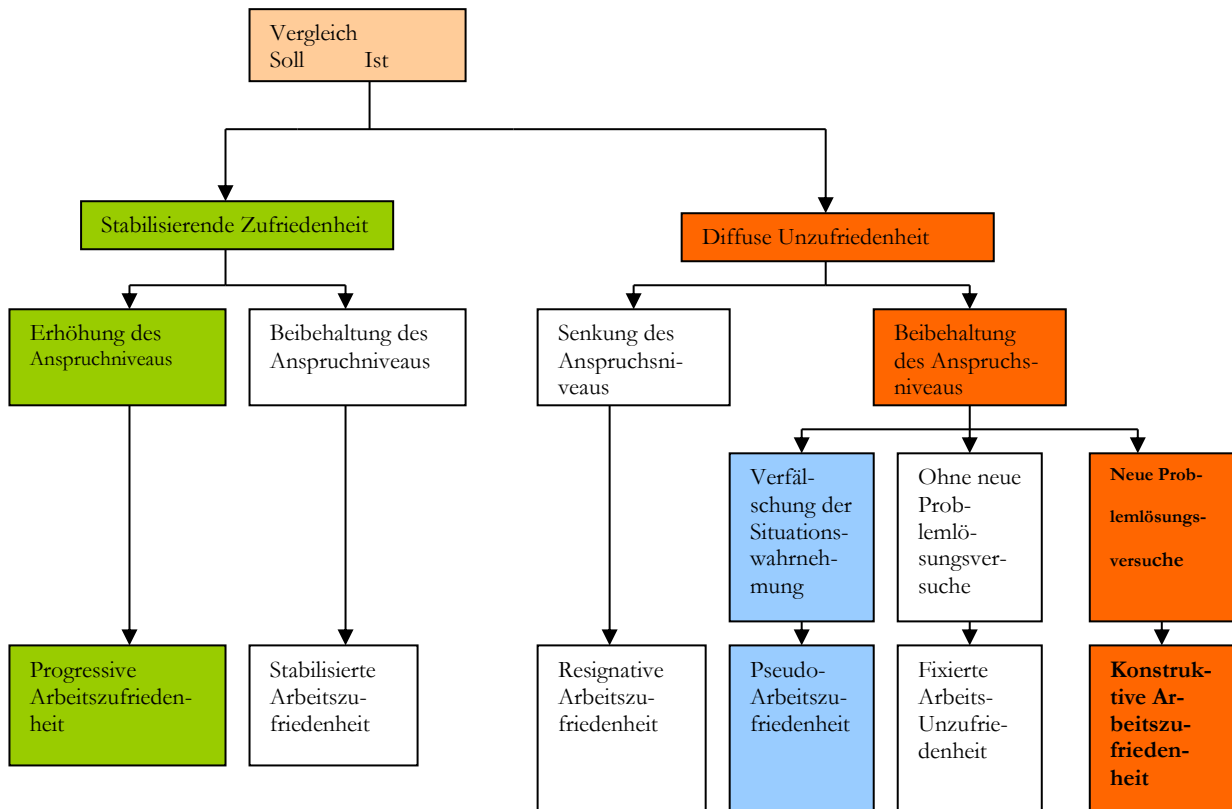
Zum anderen sehe ich den Sinn weiterhin darin, Menschen individueller zu begleiten. Und gerne dürfen auch religiöse oder spirituelle Fragen eine Rolle spielen. Nur soll der Mensch **im Mittelpunkt** bleiben und nicht ausschließlich die Ziele der Kirche, die ich umsetzen soll. Mein Ziel, innerkirchlich Veränderungen zu bewirken, war zu hoch gesteckt.

Meine, durch eine siebenjährige Ausbildung, erlangten Talente werde ich auch künftig nicht so umsetzen können, wie es durch die Ausbildung teilweise suggeriert wurde. Die, oft noch inhumanen, Kirchengesetze stehen dabei im Weg.



Im Mai 2007 schätzte ich meine Zufriedenheit auf einer Skala von 0 – 10 (wobei 0 die Unzufriedenheit und 10 die höchste Stufe der Zufriedenheit anzeigt) bei höchstens 5 ein. Gut, dass war eine Steigerung von 2 Punkten, aber dennoch für mich unakzeptabel. Am Bruggemann Modell kann ich meine erreichte Zufriedenheit darstellen. Rot = Ist-Zustand und grün = Soll-Zustand. Die blaue Farbe stellt den Zustand dar, mit dem ich meinen Dienst nach 7jähriger Ausbildung begann, die ich im Jahr 2003 auf dem 2. Bildungsweg abschloss. Denn schon damals hatte ich den Anspruch gesenkt, um meine Zufriedenheit zu erreichen.

#### 4.2.2 Soll- und Ist-Zustand nach Bruggemann



Im Blick auf den Konflikt erreichte ich eine konstruktive Zufriedenheit, so dass ich wieder entspannt arbeiten konnte. Im Blick auf meine Zukunft steigerte ich den Anspruch noch, weil ich mich fortbildete, so dass ich dazu gewonnene Talente nicht ausüben kann. Ich fühlte mich nach wie vor nicht glücklich, wenn ich morgens frühstückte und an meine Aufgaben dachte, die umzusetzen waren. Im Vergleich zu der Zeit, in der ich meinen Beruf ergriff, fühlte ich mich unzufriedener denn je.

Nach wie vor wird die Priesterrolle nicht nur von der Institution Kirche überbewertet wird, sondern auch von den Gemeindemitgliedern, die Laien abwerten. Und noch immer sind meine gesundheitlichen Beschwerden stärker, wenn ich meine Arbeit verrichte. Im Blick auf meine Ziele kann ich nicht kongruent sein.

Wie in einem Orchester die Instrumente gestimmt werden, möchte ich in meiner Arbeit harmonisch mein Instrument spielen können. D. h. kongruent und authentisch sein können.

Also waren Lebenssinn und Beruf(ung) immer noch nicht in **Einklang**.

Daraus resultierte die Schlussfolgerung, in diesem Jahr eine Entscheidung zu treffen, wie ich mit meinem Beruf weiter umgehe.

#### **4.2.3 Entscheidungsfindung im Blick auf die Zukunft**

Da es schon im Jahr 2006 schwer war, eine Entscheidung zu treffen und ich nun jedoch den Mut gewonnen hatte, widmete ich diesem Thema Zeit. Ich hatte die Anwendung des Genogramms und das Gespräch mit den Persönlichkeitsanteilen in einem Klangpädagogikseminar geübt und wendete sie nun im Blick auf die Entscheidungsfindung an.

##### *4.2.3.1 Arbeit mit dem Genogramm*

Ich habe Erinnerungen an Familienmitglieder und interpretiere meine Ressourcen im Blick auf sie oft negativ. Z. B. bin ich recht bescheiden und kann einfach leben. Dadurch gönne ich mir den Luxus nicht, der vielleicht möglich wäre. So sollte eine Neubewertung unterstützend wirken. Darum legte ich auf einem großen Ton-Karton einen Stammbaum an, um die versteckten Ressourcen der Familienmitglieder aufzudecken. Und wieder war ich erstaunt darüber, was mir meine Vorfahren mit auf den Weg gaben.

Waren da die Beharrlichkeit, Ausdauer, Zähigkeit und Kämpfernatur meiner Mutter. Die Sensibilität meines Onkels und die Zurückhaltung meiner Großmutter. Auch das friedfertige Erscheinen meines Vaters. Das Geselligkeitsbedürfnis eines anderen Onkels. Die Bescheidenheit, Gefühlswärme und meiner Oma etc. Ich fand sie auch in mir wieder. Auf diese Ressourcen kann ich zukunftsorientiert aufbauen. Selbst eine Aggressivität kann von Nutzen sein, wenn ich sie konstruktiv einsetze. Eine Entscheidung war im Blick auf diese Ressourcen leichter zu treffen. Entscheidend war jedoch die Beantwortung der Wunderfrage (*Insoo Kim Berg*).

##### *4.2.3.2 Die „Wunderfrage“*

Die ‚Wunderfrage‘, wurde von *Insoo Kim Berg* entwickelt und seither von Therapeuten und Beratern viele tausend Male auf der Welt gestellt. „Think big“<sup>57</sup> ist das Motto, sich auf die Zukunft zu fokussieren und auszumalen, was anders gehen soll, damit ein befriedigenderes Leben ermöglicht wird.

Die Beantwortung der Frage ließ mich über meinen Schatten springen und auf meine o. g. genannten Ressourcen vertrauen. Im Blick auf die Antwort, wenn das Wunder am nächsten Tag geschehen wäre, ich meinen Beruf aufgabe, lief ein „Film“ ab. Ich habe über eine große Bandbreite von Möglichkeiten nachgedacht und mir ausgemalt, was ich schrittweise tun werde, um diese Entscheidung umzusetzen und die Personalabteilung zu benachrichtigen. Das Ergebnis lag zum Greifen nahe vor mir.

Ich traf die Entscheidung – ich werde ich meinen Beruf noch in diesem Jahr aufgeben. Und m. E. nach war es der richtige Zeitpunkt. Ein Jahr zuvor, hätte ich vielleicht die Ressourcen noch nicht entdecken können und es wäre zu vorschnellem Handeln gekommen. Auch wenn *De Shazer* oder *Insoo Kim Berg* sehr von der Arbeit mit der Wunderfrage begeistert sind, denke ich, dass sie bei unserer europäischen Mentalität sehr gezielt eingesetzt werden muss.

In den nächsten Tagen meldeten einige Stimmen in mir, die sich scheinbar mit dieser Freiheit nicht ganz wohl fühlten. Und so schaute ich mir diese Anteile einmal genau an, um die getroffene Entscheidung zu reflektieren.

#### 4.2.3.3 Hör mal, wer da spricht – Verhandlung mit den Persönlichkeitsanteilen

##### 1. Theoretische Hintergründe

In den letzten Jahren hat sich ein neuer psychologischer Ansatz entwickelt, der davon ausgeht, dass eine Person ein Ensemble von Teilen in sich vereint, die in einer engen Beziehung mit einander stehen. Sie können eine sowohl positive, als auch negative Wirkung aufeinander haben. Das heißt nun nicht, dass es sich um Persönlichkeitsspaltungen handelt, wenn von diesen Teilen die Rede ist. M. E., stellt der Ansatz eine erweiterte Sicht *Freuds* bzw. der Psychoanalytiker dar, der besonders auf die einzelnen Bedürfnisse ausgerichtet ist, die nicht ausschließlich libidogesteuert sind.

Dieser Ansatz geht systemisch vor, in dem er postuliert, dass die Psyche ein System repräsentiert, das auf Teilsysteme aufbaut, die eine begrenzte Autonomie besitzen. Das Kern-Ich hingegen bleibt beständig. *Charles Tart* nennt diese psychischen Gegebenheiten Identitätszustände. Das Kern-Ich kann sich jedoch durchaus mit einem der anderen Teil-Ich identifizieren. Im Falle der Identifizierung des Kern-Ichs mit dem Teil-Ich, kann es zur Verwirrung kommen. So, wie es mir ergangen war, als ich mich vom Einschüchterungsteil beeinflussen ließ. Diese Anteile sorgen dafür, dass wir Menschen hochkomplexe Leistungen erbringen können, die ohne Einbeziehung unseres Bewusstseins geschehen. Es wird somit entlastet und steht für andere Zwecke zur Verfügung.

*Friedemann Schulz von Thun* nennt diese Persönlichkeitsanteile unser „inneres Team“<sup>58</sup> und sieht es als Ensemble, das wie Schauspieler auf unserer inneren Bühne kommuniziert und zusammenspielt. In ihrer Vielfalt an Anteilen lassen sich einige in ihrer Funktionen identifizieren. Zum einen wirken sie im Bezug zum Umwelt und zum anderen im Blick auf das innere Erleben, wie Gedanken, Gefühle, Handeln, Vorstellungen, Stimmungen etc. Sie können sich im Körper wiederum als Krankheitssymptome oder Empfindungen äußern. So saß mir buchstäblich ein Zweifler im Nacken, nachdem ich die Entscheidung getroffen hatte. Ich spürte ihn in Form von Druck. In diesem System kommen eine Vielzahl von Anteilen sicher nicht zu Wort, wenn sie, z. B. bei Verletzungen, verdrängt werden. Vor der getroffenen Entscheidung hatte ich nicht im Blick, dass diese Anteile ein Mitspracherecht haben.

Diesem gab ich nun Raum, weil ich meine Entscheidung als sehr gut empfand. Als ich vor 4 Jahren meine Stelle in den Pfarren übernahm, sah ich diese Möglichkeit noch nicht und überhörte einige prägnante Stimmen. Ich hatte damals schon aufgrund verschiedener Zusammenhänge große Bedenken, die Stelle zu übernehmen. Doch ich verdrängte sie, weil ich zu wenig nach weiteren Möglichkeiten suchte. Dieses Verhaltensmuster wollte ich bewusst verändern, gerade jetzt, da ich so viel im „Kaufhaus“ der Möglichkeiten gelernt hatte.

Ich mochte nicht noch mal erleben, dass die verdrängten Anteile mir die Energie rauben, weil sie hinter dem Vorhang der Bühne ihre Arbeit tun. Mir die Souveränität rauben und eine Handlungsblockade entsteht. Lebenssinn und Beruf(ung) wieder in Einklang zu bringen, konnte ich durch die Zusammenarbeit des inneren Teams unterstützen. Ich wollte meinem Kern-Ich die Fähigkeiten der anderen Teile zur Verfügung stellen, um eine kongruente Entscheidung zu treffen.

Es ging nicht darum, die Teile als ein ICH zu vereinigen, sondern sie vielmehr zur Kooperation zu animieren. Jeder Anteil ist wertvoll, da der einen differenzierten Blickwinkel einnehmen und das Kern-Ich beraten kann. Seine Besonderheit sollte jeder Teil behalten dürfen. Wie ich schon im Hinblick auf die Integration meiner Schattenseiten erkannte, sollten die Anteile so zu Wort kommen, dass sie meine Entscheidung im Sinne der Kongruenz hilfreich *mittragen*.

Mein Ich war rationaler Beobachter, der in sich selbst ruhte. Ich spürte bewusst dem reinen Sein nach, so dass ich die inneren Spannungen abbauen konnte, die der Zweifler verursachte. Es ging

darum, mich nicht mit dem Zweifler zu identifizieren. So wie die Glieder des Körpers das anatomische Zusammenspiel unterstützen, dennoch in sich wieder autonom sind, so sind auch mein Zweifler und die anderen Persönlichkeitsanteile autonom.

## *2. Praktische Arbeit mit meinen Persönlichkeitsanteilen*

Wieder entspannte ich mich mit der bewährten Klang-Methode, bat die einzelnen Anteile, die zu Wort kommen wollten, imaginär auf die Bühne und berücksichtigte, dass auch stumme Mitspieler hinter dem Vorhang der Bühne zu Wort kommen durften, wenn sie hervortraten.

Es meldeten sich mein: Lebenssinnteil, Zufriedenheitsteil, Motivationsteil und mein Zweifler. Mein Lebenssinnteil war nach wie vor mit der getroffenen Entscheidung im Einklang und wurde von meinem Zufriedenheitsteil unterstützt. Meinen Zweifler bat ich nach der Entspannung unter Begleitung von Klängen auf die Bühne, um sich dort zu Wort zu melden. Ich einigte mich mit ihm auf den Namen Vorsicht, um seine positive Motivation anzunehmen.

Die Vorsicht gab zu bedenken, dass ein hohes finanzielles Risiko mit der Berufsaufgabe und einem geplanten Neubeginn verbunden sei. Meine Selbständigkeit war noch in der Vorbereitung und die Prüfung noch nicht abgeschlossen sei. Und vor allem, dass ja noch jede Menge Erfahrung für die Beratungstätigkeit fehle. Schließlich habe ich für meinen Unterhalt zu sorgen.

So gab ich dem Sicherheitsteil das Wort und er wandte ein, dass ein gewisses Risiko vorhanden sei, aber dennoch daran gearbeitet würde, einen Abschluss zu erhalten und schließlich aufgrund der bisherigen Seelsorgetätigkeit eine Basis vorhanden sei. Er meinte weiter, dass Ich im Leben schon so viel erreicht habe, und davon auszugehen sei, dass die Leistung erbracht würde. Dem stimmte der Selbstwertteil zu. Der Freiheitsteil meldete hinter dem Vorhang hervorkommend, dass Petra die Autonomie viel bedeute. Und so kam auch der progressive Teil zum Vorschein, der darauf setzte, dass bis zur Gründung meiner Selbständigkeit noch weitere Seminare bei IAPP besucht werden könnten, die eine Basis für die neue Tätigkeit schaffen.

Die Vorsicht gemahnte, dass schließlich noch darauf zu achten sei, dass die kaufmännischen Fähigkeiten wohl nicht mehr auf dem neuesten Stand seien, weil ich in diesem Beruf schon seit 30 Jahren nicht mehr tätig bin. Der Motivationsteil meinte dazu, dass dies aufzufrischen sei, um die Pläne in Einklang zu bringen. Er erhielt Unterstützung vom progressiven Teil, der an zukunftsorientierten Veränderungen großes Interesse hatte.

Der Ruheteil kam ebenfalls hinter dem Vorhang hervor und meinte, dass ein Abschied aus dem Beruf von großem Nutzen sei. Es bedeute eine enorme Belastung die vielen Überstunden, die Prüfungsvorbereitung ggf. eine nebenberufliche Vorbereitung auf den neuen Beruf hin in Einklang zu bringen. Darüber hinaus seien weitere Seminare zu besuchen. Und der Organisationsteil gab zu bedenken, dass das Ziel nicht erreicht werden könne, weil Seminar-Termine ohnehin aus beruflichen Gründen nicht wahrgenommen werden können.

Der progressive Teil hatte die Idee, dass zusätzlich ein Unternehmensberater zu beauftragen sei und ein Berater des Arbeitgebers, der die rechtlichen Grundlagen für eine Vertragsauflösung kenne. Schließlich meldete sich noch der Kontaktteil zu Wort, der bisher übersehen wurde. Er wies darauf hin, dass ein Abschied von lieb gewordenen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen zu bewältigen sei und auch die Zusammenarbeit mit dem ev. Kollegen verabschiedet werden müsse. Schließlich sei auch ein Wohnungswechsel erforderlich, weil in der jetzigen Wohnung die neue Tätigkeit nicht durchgeführt werden kann. Ich solle bedenken, dass ich mir eine neue Heimat schaffen müsse und auch weiterhin keine Zusammenarbeit mit Kollegen möglich sei.

Vor auf mein Sicherheitsteil einwandte, dass auch die Arbeit im Alleingang kompetent verrichtet worden sei und die ehrenamtlichen Mitarbeiter keineswegs zu Lösung des Mobbingkonflikts beigetragen haben, sondern eher die Rolle des Trösters übernahmen. Und schließlich die Kontaktnahme mit anderen Beratern möglich sei.

Mein Ich prüfte diese Aspekte eingehend und sprach mit der Vorsicht. Dem Abschied konnte ich im Gegensatz zum vorigen Jahr gut zustimmen. Ich stellte fest, dass dieser Kontakt-Teil unbewusst eine negative Gegen-Arbeit geleistet hatte und eine Bremse war, die Entscheidung schon früher zu treffen.

Alleine aufgrund der Überlastung konnte die Vorsicht das Einverständnis geben zur Entscheidung geben. Der Weg für Entscheidung war frei und wir einigten uns für die Zukunft auf intensivere Zusammenarbeit.

Emotional wie rational, war ich mit der Entscheidung in Einklang, vor allem deshalb, weil ich mich auf das verbleibende Risiko einlassen konnte.

Ich bedankte mich für die Zusammenarbeit der Anteile und schlug noch einige Male die Klangschalen an und suchte mir wiederum einen Klang aus, der die Entscheidung darstellte. Es war der Gong, den ich zum Klingen brachte. Nachdem die Schalen verklungen waren, stand ich auf, trat aus der Szene heraus.

Das Hauptportal des „Gefängnisses“ war erreicht und ich trat nach draußen. Ich fühlte mich im Aufstehen körperlich größer werden. Ein seltsam schönes Gefühl, dass ich als Metapher für ein gewachsen-sein deute.

So frei wie ich mich fühlte, hat sich wohl auch meine Stimme angehört, denn mir sagten einige Freunde, dass ich mich ganz anders anhöre, als bisher. „Viel freier“. „Deine Stimme hat Elan“. „Du hörst dich übereinstimmend an“. (Zitate)

Das bestätigte mir in doppelter Hinsicht, dass meine Entscheidung richtig war und so leitete ich alle erforderlichen Schritte ein, mich aus dem Beruf zu verabschieden.

Und seither fließen die Ideen, meine Pläne zu verwirklichen und Kontaktpersonen „tauchen auf“, die für eine Netzwerkbildung in der Zukunft gebraucht werden.

## 5. Ausblick auf die Beratertätigkeit – *ein* Beispiel zur Anwendung der Klänge in der Beratungspraxis

Anhand *eines* Beispiels möchte ich darstellen, wie Klang einem Klienten Hoffnung für die Krise geben kann. Nach einer Methode der Kollegin *Jessica Shadlu*.

### 5.1 Erstgespräch mit einem Klienten

Nachdem in einem ca. 50minütigen Erstgespräch Absprachen über die Beratungsoptionen, eine genaue Anamnese, Problemspezifizierung und Zielformulierung mit dem Klienten erarbeitet wurden, kann ein erster Kontakt am Ende der Einheit mit den Klangschalen erfolgen.

Dem Klienten erkläre ich, dass ich auch mit Klang arbeite und lade ihn ein, sich einige Klänge einmal anzuhören und zu schauen, ob es einen Klang gibt, der der Zielformulierung entspricht. Damit biete ich ihm die Möglichkeit, einen ersten sanften Kontakt zu dieser Methode herzustellen und schon ein positives Erlebnis mit nach Hause zu nehmen, wenn er einen Klang findet, der der Zielformulierung entspricht. Zu Hause kann er überlegen, ob er künftig die Arbeit mit Klang unterstützen möchte.

Ggf. kann einem Klienten eine gut transportierbare Schale mit Hause geben werden. Bis zur nächsten Einheit hat er die Möglichkeit, diese Schale öfter mal anklingen zu lassen, um sich zu erinnern, dass wir gemeinsam einen Weg finden werden, sein Problem zu lösen. Nach meiner jetzigen Erfahrung sind es die kleineren etwas heller klingenden Schalen, die eine innere Leichtigkeit induzieren. Diese Schalen dürfen jedoch nicht so hoch klingen, dass eine Überreizung stattfindet, weil das die Krise intensivieren würde.

Ob ein Klient darauf anspricht, wird darin deutlich, wie er auf das Angebot reagiert. Sperrt er sich, käme diese Methode sicher nicht in Frage.

Bei Trauernden ist sie sicher erst viel später einzubinden, weil erst einmal der Trauer Raum gegeben werden muss. Bei aller Begeisterung für diese Methode werde ich mich zum Nutzen des Klienten zurückhalten, denn er steht im Mittelpunkt.

### 5.2 Zweites Gespräch

In einem zweiten Gespräch, wird geklärt, *was* bis dahin geschehen ist und *was* die Schale bewirkt hat, *ob* sie ihm hilfreich war, *wie* sie ihm hilfreich war, wenn er sie zu Hause hatte. Ein Klient, der das Gefühl hat, tief in der Krise zu stecken, kann eingeladen werden, sich in einer Übung vom Klang etwas erzählen zu lassen, wenn er möchte.

Die Übung heißt „Weg – hinein und hinaus aus der Krise“. Ziel ist, zu vermitteln, dass er die Zuversicht haben kann, in eine Krise gegangen zu sein und diesen Weg auch wieder heraus zu finden. So als würde er in einen Wald gegangen sein und bemerkt, dass er sich verlaufen hat. Er kann wieder die Weggabelung zurück kehren, an der er seine „Spur“ wieder findet.

Dies würde ich allerdings erst nach der Übung durch ein Gespräch mit ihm erarbeiten und nicht schon vorher suggerieren. Möglichst sollen Klienten selbst darauf kommen. Das stärkt sie alleine schon darin, ihre Fähigkeiten zu entdecken, weil dem Berater nicht alleine die Verantwortung zukommt.

### **5.2.1 Gestaltung der Klang-Übung:**

Die Übung könnte wie folgt gestaltet werden:

Die Übung hat ihren Anfangspunkt und Endpunkt mit der Schale, die der Klient wieder mitbringt, weil er diesen Klang schon kennt und sie ihm vertraut ist. Hatte er keine Schale zu Hause, wird die Schale markiert, die die Zielformulierung unterstützte.

Dazu sind 3 Klangschalen erforderlich, die jeweils von hell bis dunkel klingen. Sie stehen im Raum. Der Klient nimmt eine entspannte Haltung ein. Möglichst im Liegen. Vorher wird ihm eine Erklärung gegeben, was in der Übung geschieht, damit er entscheiden kann, ob er sich drauf einlassen möchte.

Jeweils dreimal werden die Schalen von hell bis dunkel anklingen lassen. Im sanften Anschlagen des Gongs (der dann Metapher der Krise ist) findet die Übung ihren Höhepunkt. Die Klänge verklingen kurz und danach wird der Weg rückwärts beschritten – jeweils wieder im 3Klang, der dem Klienten eine feste Struktur bietet. Bis hin zur hellen Schale, die den Ausklang bietet. Die Übung sollte ca. 15 Minuten dauern, damit ein Entspannungszustand erreicht wird.

Ist er wieder im Hier und Jetzt angekommen, findet das Gespräch darüber statt, was ihm aufgefallen sei. (Findet er diese Antwort nicht ist der Hinweis notwendig, dass es einen Weg hinein und hinaus darstellen sollte.)

### **5.2.2 Gespräch zur Übung**

Darauf aufbauend kann mit der Frage „Was hat das mit Ihrer Situation zu tun“ darauf gelenkt werden, was Ziel der Übung ist. Denn er erhält damit die induzierte Information, dass er vor der Krise schon einmal Ressourcen hatte, auf die zur Bewältigung aufgebaut werden kann.

Es können erste „Schritte“ erarbeitet werden, den Weg heraus zu finden. Die Sprache kommt auf die positiven Erfahrungen, die ein Klient vor der Krise hatte. Sie werden aufgezählt und imaginativ in Schale gelegt, die eine Krise darstellt. Er kann alles aufzählen, was bisher im Leben hilfreich war. Für jede dieser Erfahrungen können kleine Edelsteine oder Glasnugets dienen. Für den Klienten, der sie selbst hineinlegt, wird sichtbar und fühlbar, was er schon geleistet hat und welche nützlichen Erfahrungen er mitbringt. Jede Fähigkeit kann durch Klang oder einer Handbewegung geankert werden. Darauf aufbauend kann er die Hausaufgabe erhalten, weitere Fähigkeiten aufzuschreiben. Ich als Beraterin würde ihm mitteilen, dass ich gespannt bin, welche Fähigkeiten er zu Hause noch finden wird. Ggf. kann ein Klient auch einen Edelstein als Anker mit nach Hause nehmen.

In einer weiteren Einheit würde erarbeitet, wie er die in der Hausaufgabe erarbeiteten Fähigkeiten in der Krise einsetzen kann. Die Lösungssuche wird fortgesetzt.

Dies war ein Beispiel, wie mit Klangschalen in der psychologischen Beratung noch verfahren werden kann und es soll nur einen kurzen Exkurs darstellen. Diese Methoden sind ausbaubar, was zu erörtern lohnen, jedoch hier zu weit führen würde. Somit komme ich zum Schlussakkord meiner Darstellungen.

## 6. Schlussakkord

Nach geleisteter Arbeit und der Entscheidung war meine Sinnkrise gemeistert und kaufte ich mir das Schmuckstück, das ich schon seit dem Winter im Schaufenster eines Juweliers gesehen hatte. Diese Entscheidung ist noch recht jung, da ich sie Anfang Mai traf. Bei der Bearbeitung dieses Themas stellte ich allerdings fest, dass ich den Prozess aus einem dissoziierten Abstand heraus beschreiben konnte. Der Prozess ist abgeschlossen und ich kann versöhnt aus dem Beruf ausscheiden. Da ich mich dem Mobbingkonflikt gewidmet habe, anstatt zu flüchten, konnte ich einen hohen Gewinn daraus ziehen, der mich für meinen weiteren Weg stärkt.

Ich bin äußerst dankbar dafür, dass ich mich im „Kaufhaus“ der Möglichkeiten – Lehrbriefe von IAPP, Ansätze der humanistischen Therapien, Hinweise meiner Lektorin, Inhalte der Klangpädagogik und Beratung seitens des Arbeitgebers – bedienen konnte, um die Sinnkrise zu bewältigen. Durch die Neuordnung habe ich erreicht, dass die neuronalen Prozesse wieder in ihre Spur kamen, die mich im Leben getragen hat.

Die Darstellung dieses Prozesses macht deutlich, dass nicht von ausschließlich von Ursache und Wirkung einer Reise gesprochen werden kann, die Grundlagen des gewählten Themas sind. Vielmehr sind die Zusammenhänge des Gesamtsystems, in dem ich lebe und die damit verbundenen Rückkopplungen an einzelne Ebenen des Systems von Bedeutung.

NLP und die „Welt der Klänge“ waren Helfer, meine Anteile in mir wieder den Platz zuzuweisen, der ihnen zusteht. Da mein Vornahme „Fels“ bedeutet, möchte ich sagen, dass ich mich wieder auf die Felsen-Kraft in mir stützen kann, meine Zukunft zu gestalten. Wohlwissend, dass ich stets im Spiel der Gegensätze mitspiele.

Im Blick auf die Beratertätigkeit habe ich den Wert der Echtheit neu schätzen gelernt und stelle ihn an die erste Stelle, verbunden mit Akzeptanz und Empathie.

Und mir ist klar, dass Klienten auf manche Techniken erst hingeführt werden müssen, weil sich ihnen eine völlig neue Welt eröffnet. Mir fiel es relativ leicht, meine Krise zu bewältigen, weil mir auf dem Hintergrund meiner Tätigkeit als Religionspädagogin einige Techniken und Konzepte schon bekannt waren und eine Erweiterung keine vollkommen neue Arbeitsweise darstellten.

Die Krise war die Chance, das Lebensskript zu verändern, um wieder kongruent zu sein. Der eingeschüchterte Teil, der mir in der Kindheit von Nutzen war, erhielt eine neue Funktion. Er darf künftig gemeinsam mit der Vorsicht Hinweise erteilen.

Natürlich habe ich mich auch gefragt, „was hat mich begeistert, die Institution Kirche, als Arbeitgeberin zu wählen“. Es ist sicher der Ansatz, den ich aus biblischen Zusammenhängen kenne, dem Menschen zu mehr Integrität und Selbstverwirklichung zu verhelfen.

Es war allerdings auch die Begeisterung einiger weniger Mitarbeitern der Kirche ausschlaggebend. Ich übertrug sie auf mich und ein innerer Funke verwandelte sich zum Feuer. blieb in einigen Punkten jedoch unreflektiert. Die Spiegelneuronen (*Joachim Bauer*) hatten auch in dieser Entscheidung ihre Wirkung im Zusammenspiel der Kräfte.

Dennoch verlasse ich diesen Beruf mit dem Bild, dass ich im Leben Faden an Faden knüpfe und durchaus meine Schätze mitnehme...

- ❖ ... mit neuen Fähigkeiten, die ich als Religionspädagogin erlernte.



- ❖ ... aus dem Miteinander der positiven, als auch negativen Erfahrungen  
bin ich weiter gereift.

Wie ein Ausrufezeichen war ein spirituelles Seminar meines Arbeitgebers, das ich nach meiner Entscheidung besuchte. „Aller Anfang ist gut“, hieß es im Impuls zur Bearbeitung einer Bibelgeschichte. Er beschreibt mein Gefühl der Entscheidung.

Und mit Hesse möchte ich sagen, „jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns schützt und der uns hilft zu leben“. Und mit diesem Vertrauen gehe ich in die Zukunft.

## 7. Anhang

### 7.1 Literaturverzeichnis

- Antonio R. Damasio*, Descartes' Irrtum,  
List Taschenbuch, Berlin, 2006
- Charles Tart*, Hellwach und bewusst leben,  
Arbor Verlag/Scherz Verlag, München 2000
- Cora Besser-Siegmund*, Easy-Weight, (Arbeit mit den inneren Anteilen)  
Junfermann Verlag, Paderborn 2002
- Cora Besser-Siegmund*, Magic Words,  
Junfermann Verlag, Paderborn 2004
- Christina Koller*, Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern  
(Dissertation ), Verlag Dr. Kovac, Hamburg, 2007
- David Lindner*, Gesang der Stille,  
Traumzeitverlag, 2002
- Dieter Mueller-Harju*, Beruf und Lebenssinn in Einklang bringen  
- Zwei Wege zum Umdenken  
Kösel, München, 1997
- Dorsch*, Psychologisches Wörterbuch 2004  
Verlag Hans Huber, Bern, Göttingen, Toronto, Seattle, 2004
- Friedemann Schulz v. Thun*, Miteinander reden 3  
ro ro ro Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, 1998
- Else Müller*, Der Klang der Bilder, Phantasiereisen mit Klangschalen  
Fischer, Frankfurt/Main, 2000
- Eugene T. Gendlin*, Focusing in der Praxis,  
Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart, 2004
- Gerald Hüther*, Die Macht der Inneren Bilder,  
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2006
- Gunther Schmidt*, Liebesaffären zwischen Problem und Lösung,  
Carl-Auer, Heidelberg, 2004
- Hilarion Petzold*, Heilende Klänge  
Verlag Peter Hess, Druckerei, Rindt & Co. KG, Fulda 2007
- LAPP-Institut für Angewandte Psychologie und Psychodynamik*  
Beratungs-Ziele, Lektion 17, Düsseldorf, 2005
- LAPP-Institut für Angewandte Psychologie und Psychodynamik*,  
Entwicklung der Psychologie, Lektion 1, Düsseldorf, 2005
- LAPP-Institut für Angewandte Psychologie und Psychodynamik*,  
Psychodynamische Theorien, Lektion 6, Düsseldorf, 2005
- LAPP-Institut für Angewandte Psychologie und Psychodynamik*,

- Humanistische Therapien, Lektion 8, Düsseldorf, 2005
- LAPP-Institut für Angewandte Psychologie und Psychodynamik*  
Sozialpsychologie, Lektion 3, Düsseldorf, 2005
- LAPP-Institut für Angewandte Psychologie und Psychodynamik*  
Psychosomatische Störungen, Lektion 12, Düsseldorf, 2005
- LAPP-Institut für Angewandte Psychologie und Psychodynamik*  
Weitere Therapien, Lektion 9, Düsseldorf, 2005
- Ian McDermott, Joseph O'Conner*, NLP und Gesundheit,  
VAK Verlags GmbH, Kirchzarten/Freiburg, 2006
- Joachim Bauer*, Warum ich fühle, was Du fühlst,  
Hoffmann und Campe, Hamburg, 2006
- John Diamond*, Das Herz der Musik,  
VAK, Freiburg/Breisgau, 1991
- John Diamond*, Lebensenergie in der Musik,  
Bd. 2 VAK, Freiburg/Breisgau, 1992
- John Diamond*, Lebensenergie in der Musik,  
VAK, Freiburg/Breisgau, 2000
- Joseph O'Connor, Ian McDermot*, Die Lösung lauert überall,  
VAK Verlags GmbH, Kirchzarten/Freiburg, 2006
- Joseph O'Connor, John Seymour* Neurolinguistisches Programmieren,  
VAK Verlags GmbH, Kirchzarten/Freiburg 2006
- Monika Renz*, Zwischen Urangst und Urvertrauen, Therapie für Störungen über Musik-, Symbol- und spirituelle Erfahrungen im Leid  
Junfermann, Paderborn, 1996
- Otto-Heinrich Silber*, Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie,  
Im Gespräch mit Jürgen Hoeren,  
Herder, Freiburg/Breisgau, 2003
- Paul Watzlawick*, Menschliche Kommunikation,  
Verlag Hans Huber, CH-Bern, 2007
- Paul Watzlawick*, Anleitung zum Unglücklich sein,  
Piper Verlag GmbH, München, 2003
- Peter Mandel, Birgit Henneges*, Die Therapie mit Licht und Klang,  
Droemersch Verlag, München 1997
- Peter De Jong, Insoo Kim Berg*, Lösungen (er)finden,  
Verlag Modernes Lernen, Dortmund, 2002
- Peter Michael Hamel*, Durch Musik zum Selbst,  
Bärenreiter, München, 1997

*Renate Klöppel*, Die Kunst des Musizierens, Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis,  
Schott, Mainz, 1997

## 7.2 Quelle – Märchen von *Gabriele Thönnessen*

### ***Das Mädchen mit den traurigen Augen***

In den alten Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat, lebte einmal eine Prinzessin. Sie konnte wundervoll singen, jedoch wurde sie mit einem hässlichen Buckel geboren. Dieser brachte es mit sich, dass sie ihre Krone nicht tragen konnte, denn durch die gebückte Haltung rutschte diese ihr immer wieder vom Kopf. Die Bauernjungen verspotteten sie fortwährend wegen ihres anderen Aussehens und das bekümmerte sie so sehr, dass sie mit der Zeit ihr Singen verlernte und ihre Augen immer traurig waren.

Eines Tages ging sie betrübt an den Schlosssee hinunter. Stumm saß sie dort am Ufer und starrte auf das Wasser hinaus. Mit einem Mal sah sie, wie sich ein Wesen in einer großen Schlingpflanze verfangen hatte und verzweifelt versuchte, sich zu befreien. Schnell watete sie durch das kalte Wasser in den See hinein und nach einigem Ziehen und Zerren gelang es ihr, die Kreatur vorsichtig zu befreien. Erstaunt bemerkte sie, dass sie einer kleinen Seejungfrau geholfen hatte. Diese schaute das Mädchen freundlich an. „Hab vielen Dank für deine Hilfe,“ sagte sie und schwamm auf den See hinaus. Dabei sang sie ein Lied so schön, dass es dem Mädchen ganz weh ums Herz wurde. Es seufzte: „Ach, wenn ich doch auch wieder singen könnte.“ Doch da war die Seejungfrau in den Tiefen des Sees verschwunden. Auf dem Weg nach Hause bemerkte das Mädchen plötzlich, wie es die Melodie der Seejungfrau ganz leise summen konnte. Da klopfte ihr Herz schneller und ihre Sehnsucht, wieder singen zu können wurde größer und größer, sodass es sich im Morgengrauen wieder aufmachte um die Seejungfrau zu suchen. Doch am Ufer war nichts von ihr zu sehen. Das Mädchen ging ein ganzes Stück ins Wasser und schaute sich lange suchend um. Plötzlich geriet das Wasser in Bewegung und einige Meter von ihm entfernt tauchte die kleine Seejungfrau auf.

„Sag mir, was suchest du?“ fragte diese.

„Ich suche meine Lieder, ich habe sie verloren.“

„Wenn du sie suchst, wirst du sie wieder finden.“

„Ja, aber wie denn?“ fragte das Mädchen verzagt.

„Mach dich auf die Suche nach dem goldenen Schlüssel. Du findest ihn auf dem Berg der singenden Vögel am Ende deines Weges, der über diesen See führt.“

„Über diesen See?“ fragte das Mädchen entsetzt. „Wie soll ich denn über diesen See kommen? Ich habe einen großen Buckel auf meinem Rücken. Der wird mich nach unten drücken, ich werde untergehen und jämmerlich ertrinken.“

Doch die Seejungfrau sagte ihr:

„Du kannst summen, du kannst singen,  
alles kann dir dann gelingen.  
Versuchs nur!“

Dann verschwand sie in den Tiefen des Sees.

Da nahm das Mädchen allen Mut zusammen und versuchte zu summen, ganz leise und zart. Im gleichen Moment fühlte es, wie es leichter wurde und nach einer Weile konnte es auf dem Wasser stehen. Dann tat es einen vorsichtigen Schritt über das Wasser und noch einen und ging nicht unter. Weiter und weiter ging es, bis zur Mitte des Sees, wo das Wasser am tiefsten war. Plötzlich zweifelte es, ob es wohl bis zum Ufer schaffen würde und vergaß dabei, zu summen. Im selben

Moment sank das Mädchen bis zum Hals ins Wasser ein und der Buckel drückte sie schwer. Vor Angst schrie es laut auf, doch dann erinnerte es sich an die Worte der Seejungfrau:

„Du kannst summen, du kannst singen,  
alles kann dir dann gelingen.“

Schnell begann das Mädchen wieder zu summen und schon erhob es sich wieder langsam über das Wasser. Nach einer langen Weile kam es erschöpft aber heil am Ufer an. Das erfüllte es so voller Freude, dass es unvermutet anfang zu summen, laut und fröhlich und schöner und lebendiger als je zuvor. Frohgemut machte das Mädchen sich auf, um den Berg der singenden Vögel und den goldenen Schlüssel zu suchen.

Dann kam es in einen finsternen Tannenwald. Als es eine Weile zwischen den hohen Bäumen gegangen war, stolperte es über eine Wurzel, kam zu Fall, rollte einen kleinen Abhang hinunter und landete in einer tiefen Grube. So sehr es auch hinauszuklettern versuchte, die Grube war zu tief, es konnte sich alleine nicht befreien. Da kam ein alter Bär des Weges und hörte das Weinen. „Kann ich dir helfen?“ brummte er freundlich. Und weil der Bär so freundlich und geduldig aussah, hatte das Mädchen keine Angst. Es reckte dem alten Bären die Hand entgegen. Doch das Mädchen konnte sich wegen des Buckels nicht ganz aufrichten und so konnte er es nicht alleine hochziehen, so sehr er es auch versuchte. Da entsann sich das Mädchen wieder an die Worte der Seejungfrau:

„Du kannst summen, du kannst singen,  
alles kann dir dann gelingen.“

Da begann das Mädchen zu summen, so laut es nur konnte. Und tatsächlich, allmählich wurde es leichter und dann, mit Hilfe des Bären, gelang es dem Mädchen, sich zu befreien. Schnaufend und schwitzend saßen sie auf dem Waldboden. Wieder überkam das Mädchen eine große Freude und es begann zu summen und plötzlich merkte es, dass es dabei auch trällerte. Es konnte trällern! Ja, das war eine Freude. Mit heller Stimme trällerte es ein Lied und der Bär fiel mit seinem tiefen Bass in den Singsang mit ein. Gemeinsam gingen sie bis zum Ende des Waldes. Dort verabschiedete sich der Bär, und das Mädchen ging alleine weiter.

Nach einer Weile und einem langen steilen Weg sah es plötzlich in der Ferne den gesuchten Berg. Schon erklang der fröhliche Gesang der Vögel. Ungeduldig begann das Mädchen zu laufen, doch plötzlich versperrte ein tiefer Abgrund den Weg. Verzweifelt schaute das Mädchen zur Spitze des Berges hinüber, die so nahe schien und doch so weit entfernt war. Es wünschte sich nichts sehnlicher, als dort hinüber zu kommen und den goldenen Schlüssel zu finden.

Plötzlich kam etwas durch die Luft herangeschwebt. Ein kleiner blauer Vogel kam vom Berg her geflogen. „Du möchtest hinüber zu unserem Berg“ fragte der Vogel und das Mädchen nickte zaghaft mit dem Kopf. „Hab keine Angst. Du schaffst das. Ich warte auf der Spitze des Berges auf dich.“ Da entgegnete das Mädchen: „Aber wie soll ich denn dorthin gelangen, ich habe ja keine Flügel, so wie du?“

Da rupfte der Vogel sich eine besonders schöne Feder aus seinem linken Flügel und strich damit ganz sanft über den Rücken des Mädchens. Da wurde der harte Buckel plötzlich weich. Er öffnete sich und hervor kamen zwei zarte durchsichtige Flügel „Und vergiss das Summen nicht“, sagte der Vogel und flog zurück zu seinen gefiederten Freunden.

Da nahm das Mädchen allen Mut zusammen und begann zu summen. Dann breitete es die Flügel aus, schloss vor Angst fest die Augen und stieß sich mit einem Fuß vom Boden ab. Und tatsächlich, kein Stürzen und Fallen. Die Flügel und das Summen trugen es über den Abgrund.



Je weiter es flog, je mehr wurde aus dem Summen ein Singen, so schön, warm und wohlklingend, dass es eine Wonne war, es anzuhören. Und die Vögel kamen, angelockt vom Gesang, dem Mädchen entgegen und begleiteten es das letzte Stück und sangen dabei mit ihm gemeinsam ihr Lied.

Als die Füße des Mädchens den Boden berührten, stellte es verwundert fest, dass der Buckel verschwunden war und es jetzt aufrecht stehen konnte. Und als es sich streckte und aufsah, sah es auf einem Bäumchen den blauen Vogel. In seinem Schnabel hielt er einen kleinen goldenen Schlüssel. „Vergiss nie, dass du singen kannst“ sagte der Vogel und mit freudig strahlenden Augen nahm das Mädchen den kleinen Schlüssel entgegen.

Froh singend und aufrecht gehend ging es einen anderen Weg nach Hause zurück. Als es den Schlüssel etwas genauer betrachtete, sah es, dass darauf mit zierlichen Buchstaben folgendes eingeprägt war.

„Du kannst summen, du kannst singen,  
alles kann dir dann gelingen.“

### 7.3 Endnoten

---

<sup>1</sup> Dorsch, Psychologisches Wörterbuch (2004), S. 930

<sup>2</sup> Joseph O'Connor, Ian McDermott, Die Lösung lauert überall, (2006), S. 13

<sup>3</sup> Charles Tart, Hellwach und bewusst leben (2000), S 127

<sup>4</sup> aao. S. 130/131

<sup>5</sup> Dieter Mueller-Harju, Beruf und Lebenssinn in Einklang bringen, Zwei Wege zum Umdenken (1997)S 27

<sup>6</sup> IAPP Sozialpsychologie, Lektion 3 (2005), S. 74

<sup>7</sup> Joseph O'Connor, John Seymour Neurolinguistisches Programmieren (2006), S. 228

<sup>8</sup> Jolanda Jacobi in IAPP, Lektion 6, Psychodynamische Theorien (2005), S. 59 u. 61

<sup>9</sup> Eugene T. Gendlin, Focusing in der Praxis 2004, S. 13

<sup>10</sup> IAPP, Beratungs-Ziele, Lektion 17 (2005), S. 44

<sup>11</sup> Ian McDermott, Joseph O'Conner, NLP und Gesundheit, (2006), S. 185

<sup>12</sup> Renate Klöppel, Die Kunst des Musizierens, Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis (1997), S. 132

<sup>13</sup> IAPP, Psychosomatische Störungen, Lektion 12 (2005), S. 24

<sup>14</sup> IAPP, Humanistische Therapien, Lektion 8 (2005), S. 75

<sup>15</sup> in Joachim-Ernst Behrendt, Die Welt ist Klang (2005), S. 75

<sup>16</sup> aao., S. 26

<sup>17</sup> Alfred A. Tomatis, Der Klang des Lebens (2007), S. 18.

<sup>18</sup> aao., S. 18

<sup>19</sup> aao., S. 18

<sup>20</sup> John Diamond, Das Herz der Musik (1991), S. 14

<sup>21</sup> aao., Alfred A. Tomatis, Der Klang des Lebens (2007), S. 11

<sup>22</sup> aao., S. 177

<sup>23</sup> aao., S. 178

<sup>24</sup> Christina Maria Koller, Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern (2007), S. 119

<sup>25</sup> Kopie eines Auszugs von Barbara Grindl, Anklang – Die Resonanz der Seele (Dissertation), hier mitgegeben von der Seminarleiterin

<sup>26</sup> Otto-Heinrich Silber, Klangtherapie – Weg zur inneren Harmonie, Gespräch mit Jürgen Hoeren (2003), S. 34

<sup>27</sup> Monika Renz, Zwischen Urangst und Urvertrauen (1996), S. 117

<sup>28</sup> aao., S. 291

<sup>29</sup> Christina Maria Koller, Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern (2007), S. 118

<sup>30</sup> IAPP, Weitere Therapien, Lektion 9 (2005) S. 48

<sup>31</sup> Bruder Charles in Christina Maria Koller, Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern (2007), S. 120

<sup>32</sup> Else Müller, Der Klang der Bilder (2000), S. 16

<sup>33</sup> Peter Michael Hamel, Durch Musik zum Selbst (1997), S. 113

<sup>34</sup> David Lindner, Gesang der Stille (2002), S. 67

<sup>35</sup> Hilarion Petzold, Heilende Klänge (2007), S. 21

- <sup>36</sup> Monroe in Christina Koller, Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern (2007), S. 122
- <sup>37</sup> Christina Koller, Der Einsatz von Klängen in pädagogischen Arbeitsfeldern (2007), S. 83
- <sup>38</sup> Else Müller, Der Klang der Bilder (2000), S. 15
- <sup>39</sup> Klangmassage nach Peter Hess ® in der Praxis (2005), S. 17 ff.
- <sup>40</sup> Rene Reichel, in Heilende Klänge (2007), S. 141
- <sup>41</sup> David Lindner, Gesang der Stille (2002), S. 70
- <sup>42</sup> Joseph O'Connor, John Seymour, Neurolinguistisches Programmieren (2006), S. 131
- <sup>43</sup> Paul Watzlawick, Menschliche Kommunikation (2007), S. 45
- <sup>44</sup> Cora Besser-Siegmund, Magic Words (2004), S. 225 ff
- <sup>45</sup> Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklich sein (2003), S. 37
- <sup>46</sup> IAPP, Entwicklung der Psychologie, Lektion 1 (2005), S. 67 ff
- <sup>47</sup> O'Connor, Seymour, NLP (2006), S. 189
- <sup>48</sup> aao., S. 146
- <sup>49</sup> aao., S. 179
- <sup>50</sup> aao., S. 222
- <sup>51</sup> aao., S. 179
- <sup>52</sup> aao., S. 104
- <sup>53</sup> Cora Besser-Siegmund, Easy-Weight (2002), S. 70
- <sup>54</sup> O'Connor, J. Seymour, NLP, S. 33
- <sup>55</sup> aao., S. 17
- <sup>56</sup> IAPP, Entwicklung der Psychologie, Lektion 1, S. 53
- <sup>57</sup> Peter De Jong, Insoo Kim Berg, Lösungen (er-)finden (2003), S. 139
- <sup>58</sup> Friedemann Schulz v. Thun, Miteinander reden 3 (2001), S. 29