

Nikolai Hotzan

Selbstliebe als Basis für Veränderung und Miteinander **Der Mut zu lieben** bzw.: Die Kraft des Jetzt

NLP bietet eine Fülle von Veränderungstechniken und –modellen.

Diese zielen alle darauf, den gegenwärtigen Zustand zu verändern, was ich in vielen Situationen für contraindiziert halte:

- a) ist häufig der Auftrag nicht gut genug geklärt, und
- b) ist es mir lieber, mit der Veränderung zu beginnen, wenn meine Klienten mit dem jetzigen Zustand versöhnt sind. Dies ist für mich metaphorisch dann wie ein gutes Fundament beim Hausbau.

Um sich mit dem Jetzt zu versöhnen lohnt es innezuhalten, und erst einmal wahrzunehmen, was ist. Damit meine ich die ganze Person und nicht `nur` das, was wie beim Eisberg oberhalb des Wassers, sprich: bewusst, ist. Denn dies ist häufig `nur` Therapeutenfutter mit dem Klienten checken, was der Coach oder Therapeut drauf hat. Und die wahren Themen liegen unter der Oberfläche und sind auch zugänglich, wenn es dem Coach/Therapeut gelingt einen energetischen Raum zu öffnen, in dem Alles sein darf. Erst wenn Klienten spüren, dass all die Wünsche, Ängste, Erwartungen, Hoffnungen, Sehnsüchte, Enttäuschungen, Wut, Trauer und noch viel mehr, also all das was die Person mitbringt und ausmacht, sein darf und als wichtige Bestandteile der Person wahrgenommen werden, geschieht die Öffnung und besteht das Vertrauen zum Einlassen auf Primärgefühle.

Und diese brauche ich um tatsächlich mit dem Menschen, und nicht mit seiner Maske oder erlernten Rolle zu arbeiten.

Kennen Sie das? Sie wünschen sich etwas, z.B. Anerkennung, und erhalten diese nicht.

Was Sie auch tun ... es wird immer schlimmer. Und auch dort, wo Sie Anerkennung geben (möchten), scheint diese nicht anzukommen. So als gäbe es einen Filter zwischen Ihnen und der Welt, der diese Energie nicht durchlässt.

Eine Ursache dafür könnte es sein, dass Sie selbst nicht in der Lage sind, sich selbst anzuerkennen. Und andere Menschen bekommen dies unbewusst mit, und bedienen ihr Muster. Ergebnis davon könnte sein, dass Sie sich entweder irgendwann übertrieben nach außen wenden und auf unangemessene Weise die Anerkennung einfordern ..., oder als Auto-Aggression in Gefühlen der Wertlosigkeit versinken.

Und an dieser Stelle lohnt sich die Frage, ob Sie mit sich selbst so umgehen (können), wie sie es sich von anderen wünschen bzw. dies anderen zukommen lassen.

In der Bibel heißt es „Geben ist seeliger als Nehmen“, und zumindest ich habe als Kind noch gelernt, dass „Eigenlob stinkt.“ Dies zeigt sich dann darin, dass viele meiner Teilnehmer/innen Schwierigkeiten damit haben auf die Frage „Worin bist Du richtig gut?“ zu antworten. Sie müssen erst wieder lernen, sich selbst auch einmal zu loben.

Und seltsamerweise erhalten dann die Menschen – sobald sie sich selbst anerkennen können – auch wieder Anerkennung von anderen, oder nehmen dies wieder wahr.

Bitte missverstehen Sie mich nicht ! Hier geht es nicht darum das Ego aufzublasen, sondern ein angemessenes Selbst-gewahr-sein zu fördern.

Für NLP-Anwender könnte folgender Versuch leicht sein:

1. Assoziiere Dich mit der Qualität von Anerkennung (bzw. einer anderen gewünschten Qualität), tu so, als könntest Du zur Anerkennung selbst werden, oder assoziiere mit einer Situation, in der Anerkennung gut gegeben werden konnte (von Dir oder einem Modell).
2. Sieh auf Dich selbst durch die Augen der Anerkennung, und nimm wahr, was diesem Ich gut täte.
3. Schicke dem Ich die Ressource, ggf. metaphorisch/symbolisch/Botschaft
Achte darauf, dass und wie diese Ressource ankommt
4. Werde wieder zu dir selbst und empfang die Ressource

Diese Idee, ursprünglich von Claus David Grube „der Selbstliebe-Prozess“ genannt, ist hervorragend für das tägliche Selbst-Coaching geeignet, und entspricht im Grundgedanken Stephen Gilligans Ansatz einer Psychotherapie der Selbstbeziehung.

Und selbst wenn es eigentlich nicht möglich ist, etwas wie (Selbst-) Liebe in Bestandteile zu zerlegen, habe ich gute Erfahrungen mit den folgenden archetypischen Energien gemacht:

Demut – Großzügigkeit – Dankbarkeit – Würdigung, die Ehre geben – Vergebung – Ergriffenheit, Erstaunen – Mitgefühl, Buddhanatur – Fürsorglichkeit

Und dann stellen Sie sich bitte für einen Moment vor, wie es wäre, wenn nicht nur Sie selbst, sondern auch andere Menschen erkennen könnten, dass Sie – wie Virginia Satir sagte – einzigartig und wertvoll sind. Wie wäre es, wenn diese Selbsterkenntnis dazu führt, dass Sie selbiges in anderen Menschen erkennen und ihnen vermitteln. Wie wäre es zu erkennen, dass Sie Ihre 100 Prozent gegeben haben, um jetzt hier anzukommen im Leben ... und mehr als 100% geht nicht ... wie wäre es, wenn Sie sich bei sich selbst bedanken könnten, sich selbst vergeben könnten für all das, womit sie noch gehadert haben, und noch mal wie ein kleines Kind staunen können über sich selbst

Ich nutze diese Übung – wie gesagt – regelmäßig zum Selbst-Coaching, und wünsche Ihnen zumindest den Erfolg bei der Anwendung, dass Sie zunehmend mehr mit den Primärgefühlen ihres Lebens in Kontakt kommen. Denn jede Dissoziation führt uns in die emotionale Wüste eines Lebens in der Verbannung.

Den kompletten Vortrag gibt es auf Audio-CD bei www.NLP-Media.de