

# "Healing with Feeling"

Ray Wilkins

## Fallbeispiel 1:

Das Mädchen war zehn Jahre alt und hatte Leukämie im Endstadium. Wegen der Nebenwirkungen der Cytostatika hatte sie seit Tagen nichts mehr gegessen. Ihr war ständig übel. Sie weinte und hatte Schmerzen.

Ich kam herein, hob sie aus dem Bett, trug sie zum Fenster und zeigte ihr den Ausblick.

Ich sagte: "Siehst du den blauen See, wie er schimmert unter der Sonne? Weit hinter dem Berg mit den vielen Bäumen, wo es geregnet hat, siehst du den Regenbogen? Riechst du die Blumen in den Gärten wie sie duften? Hörst du die Vögel singen, das Lachen der Kookaburra? Ist das nicht alles wunderschön?"

30 Minuten später klingelte sie und fragte mit leiser, aber fröhlicher Stimme: "Gibt es endlich was zu essen?"

## Fallbeispiel 2:

Er war 34, verheiratet, zwei Kinder, hatte seit vier Jahren Multiple Sklerose mit schubweiser Totallähmung in den unteren Extremitäten und saß zeitweise immer wieder im Rollstuhl. Schon lange hatten er und seine Frau Beziehungsprobleme.

Nach mehreren Wochen Beziehungscoaching ist klar geworden, dass die Ehe nicht mehr zu halten war. Sie brauchte mehr Sicherheit und Vertrauen, er brauchte mehr Bewegungsraum und Freiheit. Die Trennung fand ohne Hass oder Groll statt.

Zwei Monate später reiste er für zwei Wochen nach Österreich in einen Skiurlaub.

Seit fünf Jahren hat er keine MS - Symptome mehr. Die Diagnose lautet: TSpontane Heilung!Σ

## Fallbeispiel 3:

Er war Schweizer, 27 Jahre, seit 10 Jahren heroin- und amphetaminabhängig. Sie war 26, heroinabhängig, Alkoholikerin, trank 1,5 Flaschen Whiskey täglich bei 40 kg Körpergewicht. Sie litt unter Cirrhose, Herzrhythmusstörungen und chronischer Bronchitis. Während der fünften Sitzung sagte sie plötzlich, dass sie unbedingt schwanger werden will. Dann kann sie mit dem fixen aufhören und wird nie wieder trinken.

Ich sagte höflich, aber bestimmt, wenn sie in ihrem momentanen körperlichen Zustand schwanger wird, werden sie und das Kind das sehr wahrscheinlich nicht überleben.

Am nächsten Tag rief er an. Seine Freundin ist vor einer halben Stunde gestorben Herzversagen.

Er machte einen Entzug und Therapie. Nach sechs Monaten harter Arbeit ist er clean.

Bei der letzten Sitzung sagte er, wenn seine Freundin noch am Leben wäre, hätte er es nicht geschafft.

Er danke ihr aus tiefsten Herzen und werde sie nie vergessen.

In dem ersten Fallbeispiel war ich 18 Jahre alt. Es war mein erstes Jahr auf der Kinderstation in meiner Heimat Canberra, Australien. Damals habe ich nichts gewusst über NLP. Es war noch nicht erfunden, Bandler und Grindler haben gerade mit ihrem Collegestudium angefangen.

In diesen Beispielen sind mir zwei Sachen klar geworden.

Erstens: durch Gedanken können sich physische Zustände ändern positiv oder negativ.

Zweitens: Ab diesem Moment werde ich immer die medizinische Ursache von Krankheiten in Frage stellen. Für mich ist es völlig klar, dass Gesundheit nichts mit Bakterien, Viren, Genen, Dispositionen oder Umwelt zu tun hat. Krankheiten sind von den Menschen selbst erfunden, mit der Absicht, uns einen Tritt in den ArschΣ zu geben und etwas im Leben zu ändern.

Bei dem zweiten Beispiel ist die Situation lebensentscheidend. Eine Trennung ist nie schmerzlos, vor allem, wenn Kinder im Spiel sind. Diese Trennung hat offensichtlich eine Heilung hervorgerufen, die wichtig war. Nicht nur für den Mann, sondern auch für die Frau und die Kinder. Die Frau hatte jahrelang chronischen Heuschnupfen, das älteste Kind litt unter Neurodermitis, das andere hatte chronische Mittelohrentzündung.

Während des Beziehungscoachings sind alle Symptome bei der Frau und den Kindern "zufällig" auch verschwunden.

Wenn ein Mensch krank ist, ist er stark konfrontiert mit seiner Gefühlswelt (kinästhetische Ebene), sei es Angst, Zweifel, Traurigkeit, Frustration, Depression oder Hoffnungslosigkeit. In diesen

Gefühlen steckt eine enorme Kraft, die, in die richtige Richtung gelenkt (Reframing) einen Heilungsprozess auslösen können.

Anstatt ein perfektes Six Step Reframing durchzusetzen, finde ich es viel wichtiger, Menschen zu unterstützen, sich mit diesen Gefühlen in einem assoziierten Zustand auseinanderzusetzen. Oft lenken wir als Coach/Therapeut die Klienten von den Emotionen ab, die während einer Sitzung aufkommen können, weil wir selbst Angst oder Hemmungen vor zuviel Intensität haben.

Wenn ein Coach/Therapeut Schwierigkeiten mit zuviel Gefühlen hat, dann empfehle ich ihm, schleunigst daran zu arbeiten. Ohne Gefühle gibt es keine wirkliche Heilung. Je ernster die Krankheit, desto stärker sind die Gefühle.

Heilung stammt von dem Begriff 〓ganz zu sein〓.

Nach der Traditional Chinese Medizin (TCM) ist Krankheit nichts anderes, als ein oder mehrere Teile der Seele und Gefühlswelt aus dem Gleichgewicht.

Mit anderen Worten, Krankheiten sind eine Fehlleitung von Gefühlen und Gedanken.

Darum ist der erste Schritt zur Heilung ein Reframing mit den Fragen

- Was kann ich von dieser Krankheit lernen?

- Was habe ich für Aufgaben?

- Was muss ich in meinem Leben ändern?

Dies ist die Wurzel des Heilungsprozesses.

Der Stamm ist der Glaube an sich selbst, die Überzeugung, wenn ich mein Leben ändern kann, kann ich auch meine Krankheit heilen. Die Äste sind die Aufgaben. Jede Heilung ist eine Selbstheilung.

**Fallbeispiel Eins:** Die Entscheidung zu leben, weil diese Welt so wunderschön ist ! (Übrigens, das Mädchen hat das Krankenhaus nach drei Wochen verlassen, mit ihrem Teddybär, aber ohne Leukämie.)

**Fallbeispiel Zwei:** Es ist besser sich einzugestehen, dass eine Beziehung gescheitert ist und sich zu trennen, als sich durch die Beziehung lähmen zu lassen.

**Fallbeispiel Drei:** Selbstliebe, Selbstachtung und Freundschaft sind wichtiger als Selbstsucht.

Die Blätter, Blüten und Früchte des Baumes sind die Ergebnisse. Sie können nicht vorhergesehen werden. Wichtig ist nur, dass man alles gegeben hat, alles eingesetzt hat, um die Lebensqualität zu verbessern.

Die Ressourcen sind nie gleich, auch die möglichen Absichten (Aufgaben) -siehe Tabelle sind nur Richtlinien und nicht absolut. Eine Heilung kann schnell stattfinden, manchmal kann es Monate dauern und manchmal passiert sogar gar nichts. Das ist selten und meistens, weil der Klient noch blinde Flecken und Widerstand hat. Widerstand kann man bearbeiten und durch einen Double Bind als therapeutische Ressource umwandeln. Leider gibt es auch noch Menschen, die lieber leiden wollen statt zu leben. Das sollten sie auch tun können. Unsere Aufgabe als Coach/Therapeut ist es, durch den Change Process: Konfrontation Feedback und NLP Intervention einen Klienten zu unterstützen, seine Selbstheilung sowie seinen Wachstum anzuregen.

Ich unterstütze meine Klienten, zusätzlich je nach Bedarf, u. a. durch Akupunktur, Traditional Chinese Medizin, Bachblütentherapie und Homöopathie. Aber nur als unterstützende Maßnahmen, wie ein Baum manchmal Dünger braucht, um weiter wachsen zu können.

**Hier ist eine Tabelle möglicher Glaubenssätze und positiver Absichten von Krankheiten.**

Wie schon erwähnt ist diese Liste nur ein Leitfaden. Ich habe die positiven Absichten als Aufgaben in selbstbejahenden Sätzen geschrieben (Affirmationen).

**Allergien:** Eine Möglichkeit, Abstand zur Umwelt zu schaffen; Überempfindlichkeit

Aufgabe: Diese Welt ist ein sicherer Platz für mich. Ich fühle mich wohl in meiner Haut.

**Anämie:** Das Leben ist zuviel für mich. Ich schaffe es nicht. Ich bin nicht stark genug.

Aufgabe: Ich erfahre jetzt meine eigene Kraft. Leben bedeutet Freude für mich.

**Asthma:** Rückzug vom Leben. Gefühle nicht ausdrücken können.

Aufgabe: Mit Sicherheit zeige ich mich, meine Gefühle, meine Liebe und das, was ich bin.

**Arthritis:** Härte; ein Versuch Aufmerksamkeit anzuziehen.

Aufgabe: Ich erfahre jetzt Liebe. Ich vertraue mich dem Fluss des Lebens an.

**Augenprobleme:** Angst das Leben genau zu betrachten.

Aufgabe: Ich sehe mein Leben jetzt deutlich vor mir und fühle mich sicher mit allem was ich sehe. Ich sehe die Welt mit liebenden Augen.

**Beinprobleme:** Angst voranzukommen; Angst vor Bewegung und Veränderung.  
Aufgabe: Ich bewege mich mit Freuden vorwärts und erfahre alle Veränderungen als Chance zum Wachstum.

**Blähungen:** Ärger, Frustration, die Dinge geschehen nicht schnell genug.  
Aufgabe: Ich habe Zeit im Überfluss, um mir ein Leben in Entspannung zu schaffen.

**Blasenprobleme:** Angst sich fallen zu lassen, sich in sexueller Hinsicht gehen zu lassen.  
Aufgabe: Es ist sicher für mich, Kontrolle loszulassen, ich erfahre jetzt eine entspannte und erfüllte Haltung gegenüber der Sexualität.

**Blutdruck hoch:** Gefühle werden unterdrückt.  
Aufgabe: Ich gebe mich der Kraft meiner Gefühle vertrauensvoll hin.

**Blutdruck niedrig:** Ich erfahre zu wenig Kraft in mir.  
Aufgabe: Mein Leben ist ein Leben in Freude und Kraft.

**Bronchitis:** Ich kann nicht kriegen, was ich will.  
Aufgabe: Ich erhalte jetzt alles was ich will mit Leichtigkeit und Freude.

**Diabetes:** Nicht genug Süßes im Leben. Das Leben ist bitter.  
Aufgabe: Mein Leben bereitet mir Freude. Ich lasse alle Bitterkeit der Vergangenheit los.

**Dickdarmprobleme**, z. B. Kolitis: Mangelndes Selbstwertgefühl, Missbilligung durch die Eltern.  
Aufgabe: Ich bin genug, ich tue genug, ich habe genug.

**Durchfall:** Das Alltagsleben ist ohne festen Rahmen. Mangel an Disziplin; sich treiben lassen  
Aufgabe: Ich habe jetzt Macht über mein Schicksal. Ich nehme jetzt mein Leben in meine Hände.

**Ekzeme:** Überempfindlichkeit, Mangel an Selbstliebe und Selbstachtung.  
Aufgabe: Ich bin wichtig genug.

**Erkältung:** Erschöpfungszustand; ich bin überfordert; Glauben an den Kalender.  
Aufgabe: Meine Gedanken sind jetzt stärker als meine Vergangenheit. Ich kann.

**Essstörung:** Selbstzerstörung, Selbsthass, tiefe Unzufriedenheit  
Aufgabe: Ich bin perfekt, wie ich bin.

**Fußprobleme:** Angst vor der Zukunft, Angst vor Bewegung.  
Aufgabe: Ich bewege mich jetzt leicht und mit Freude vorwärts. Ich kenne die Wahrheit.

**Geschlechtskrankheiten + AIDS:** Schuldgefühle über Sexualität. Sex ist schlecht. Ich bin nicht gut genug.  
Aufgabe: Ich bin unschuldig. Sex ist für mich ein Ausdruck von Liebe und Frieden.

**Halsprobleme:** Schwierigkeiten Gefühle und Gedanken auszudrücken besonders Angst oder Ärger  
Aufgabe: Es ist sicher und einfach für mich jederzeit alle meine Gefühle und Gedanken auszudrücken.

**Hände:** Angst das Leben in die Hände zu nehmen.  
Aufgabe: Ich übernehme jetzt volle Verantwortung für mein Leben. Verantwortung ist leicht und bringt Freude.

**Herzprobleme:** Blockierte Gefühle, Stress, der Gedanke: ich muss kämpfen, um Erfolg zu haben  
Aufgabe: Ich drücke jetzt Freude und Liebe in meinem Leben aus. Ich erfahre Friede in allem was ich tue. Ich brauche nicht länger Stress um zu überleben.

**Heuschnupfen:** Glaube an den Kalender. Emotionale Blockaden.  
Aufgabe: Ich glaube an mich selbst, ich vertraue mich dem Fluss des Lebens an.

**Husten:** Nervosität, Mangel an Selbstachtung.  
Aufgabe: Ich entspanne mich jetzt in dem Gedanken, dass ich gut genug bin. Oder einfach ich bin gut genug.

**Infektionen:** Unterdrückter Ärger, ich bin unrein.

Aufgabe: Es ist sicher für mich, meinen Ärger auszudrücken. Ich reinige jetzt meinen ganzen Körper, in dem ich meinen Ärger offen ausdrücke.

**Knieprobleme:** Mangel an Flexibilität, Starrheit und Ziellosigkeit.

Aufgabe: Ich bin jetzt offen für alle neuen Ideen. Es ist sicher für mich Neues anzunehmen.

**Krebs:** Unausgedrückter Ärger, Wut und Groll, Angst Menschen verletzen zu können, Machtlosigkeit.

Aufgabe: Es ist absolut sicher für mich und andere wenn ich sage was ich denke, fühle und danach handle.

**Lunge:** Verwirrung, Schwierigkeiten zu unterscheiden, was wirklich und was unwirklich ist. Kraftlosigkeit.

Aufgabe: Ich sehe jetzt klar die Wirklichkeit in meinem Leben. Ich fühle mich sicher in der Wirklichkeit.

**Magenprobleme:** Heruntergeschluckte Wut, Ärger, Frustration.

Aufgabe: Ich vergebe allen Menschen aus meiner Vergangenheit und meiner Gegenwart. Ich lasse alle negativen Gedanken los.

**Migräne:** Anspannung, Unfähigkeit zum Loslassen.

Aufgabe: Ich kann mich jetzt entspannen und dem Fluss des Lebens hingeben.

**Nacken, steifer:** Nicht bereit sein beide Seiten eines Problems zu sehen.

Aufgabe: Ich sehe jetzt das Leben als Ganzes. Ich sehe alle Aspekte des Lebens so wie sie sind.

**Nervosität:** Verwirrung, Angst, ich bin nicht gut genug.

Aufgabe: Ich bin auf einer endlosen Reise durch die Ewigkeit. Es gibt nur Frieden und keine Eile. Ich bin gut genug.

**Neurodermitis:** Abstandhalten von Nähe und Intensität.

Aufgabe: Liebe, Nähe und Intensität ist mein Geburtsrecht. Ich fühle mich wohl in meiner Haut.

**Nierenprobleme:** Frustration, Kälte. Abblocken von Gefühlen der Liebe und Wärme.

Aufgabe: Ich öffne mich jetzt der Liebe und Wärme.

**Rückenprobleme:** Schwere Last auf meinen Schultern. Ich muss alles alleine tragen.

Aufgabe: Ich werde jetzt unterstützt bei allem was ich tue, von allen, auch vom Universum.

**Schlaflosigkeit:** Schuldgefühle, Stress, Unfähigkeit zum Abschalten.

Aufgabe: Ich kann jetzt in Ruhe und Entspannung schlafen. Es ist leicht für mich, das Radio abzuschalten.

**Übergewicht:** Unsicherheit, sich schützen wollen, Liebe fernhalten

Aufgabe: Ich bin perfekt.

**Verstopfung:** Festhalten, sich zurückhalten, Kontrolle behalten wollen.

Aufgabe: Ich bin jetzt bereit völlig loszulassen und mich damit sicher zu fühlen.

In früheren Zeiten hat in China ein Arzt nur sein Honorar bekommen solange seine Patienten gesund waren. Wenn sie krank wurden, bekam er kein Geld. Also, war es logischerweise seine Aufgabe, die Patienten gesund zu erhalten -- eine interessante Metapher!

Die Möglichkeiten sich gesund zu erhalten sind zahlreich: Jogging, Gymnastik, Aerobic, gesunde Ernährung, Budo Sport usw. Aber wie ist es mit der geistigen Gesundheit? Sie wissen wie es ist, wenn man in einen Raum tritt, in dem Menschen mit vielen negativen Gedanken wie Neid, Eifersucht, usw. sind. Man fühlt sich müde und ausgesaugt. Oder einen Raum, in dem Menschen sind, die gute Dinge denken. Man fühlt sich leicht und kraftvoll. So ist es auch, wenn uns ein Klient gegenüber sitzt. Am Anfang ist die Luft zäh und dick, am Ende der Sitzung leicht, klar und nachdenklich. Ist es nicht so, dann gebt eurem Klient das Geld zurück.

In meiner Heimat leben die Aborigines. Sie sprechen 56 verschiedene Dialekte und fast nichts ist niedergeschrieben. Alle paar Jahre treffen sie sich bei einem "Walkabout". Tausende von Menschen die verschiedene Sprachen sprechen, kommen zusammen, zu einer bestimmten Zeit, an einem bestimmten Ort, in das Outback. Ohne Telefon, ohne Briefe, ohne E-Mails, nur durch

Gedankenübertragung wird vermittelt wo, wann und wie. Für sie selbstverständlich "no problem". Gedanken haben eine Kraft - eine Ausstrahlung die nicht zu unterschätzen ist. Diese Gedanken haben eine direkte Verbindung zu unseren Gefühlen, und Gefühle können krank oder gesund machen.

Es ist unsere Verantwortung als Coach/Therapeut nicht nur die geistige Gesundheit von unseren Klienten zu erhalten, aber auch unsere eigene Gedankenwelt gesund zu halten, frei von Neid, Groll, Ärger oder Frust.

NEIN! Nicht einfach ein Moment of Excellence, sondern wirklich auf seine eigene Art und Weise den geistigen "Bullshit" aufzuräumen.

Im Grunde genommen ist es nicht nötig ein Coaching/Therapiesitzung oder Ausbildungsabschnitt zu planen. Wenn man selbst klar und zentriert ist, werden die Intuition und das Gefühl die Arbeit selbst übernehmen.

### **Jetzt ein paar Worte über Rapport.**

Rapport ist einfach eine klare Beziehung zwischen zwei oder mehreren Menschen, ohne irgendwelche zerstörerischen Gedanken (siehe Ehms-Strategies for Prosperity© ). Er kann nicht künstlich erzeugt oder konstruiert werden.

Solange man Gedanken darüber verlieren muss, ob der Rapport stimmt oder nicht, stimmt der Flow nicht. Rapport ist ein natürliches geben und nehmen, unverzichtbar in einer therapeutischen- oder Lernsituation.

Als Bandler und Grinder NLP erfunden haben war ihre Absicht nicht die, Methoden und Techniken von Erickson, Perls und Satir zu untersuchen, sondern herauszufinden, wie sie als Menschen arbeiten. Was war ihre geheimnisvolle natürliche Verhaltensweise, die in ihrer Arbeit den heilenden Effekt hatte?

Ich denke manchmal, dass einige von uns dies vergessen haben. Von einer menschlichen Verhaltensweise (auch wenn sie genial ist) kann man weder theoretische noch planmäßige Therapiemethoden aufbauen. Ich sehe NLP als eine Art  $\Pi$ Gerüst des Menschseins $\Sigma$ , das darstellt wie er / sie denkt, fühlt und handelt. Auf diesem Gerüst baue ich meine Art wie ich mit Menschen kommuniziere und arbeite auf.

Jeder ist anders und jeder ist einzigartig !