

Carla Peters

Resilienzcoaching in eigener Sache

Meditative und körperorientierte Selbsthilfemethoden
für Counselor zur Förderung des Stressabbaus und
Vertiefung der Selbstbeziehung

IHP Manuskript 1404 G * ISSN 0721 7870



Carla Peters

Resilienzcoaching in eigener Sache

Meditative und körperorientierte Selbsthilfemethoden für
Counselor zur Förderung des Stressabbaus und Vertiefung der
Selbstbeziehung

Gliederung:

1. Einleitung
2. Resilienz
 - 2.1 Definition Resilienz
 - 2.2 Counselor entwickeln Resilienz
3. Meditative Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeitsschulung
 - 3.1 Definition Meditation
 - 3.2 Burmesische Meditation für Einsteiger
 - 3.3.1 Telefonmeditation
4. Focusing – unser Körper kennt die Lösung
 - 4.1 Definition Focusing
 - 4.2 Entstehungsgeschichte des Focusing
 - 4.3 Focusing – Anleitung in sechs Schritten
5. Klopfakupressur: MET (Mittellinien-Energie-Technik) nach Fred Gallo
 - 5.1 Definition Klopfakupressur
 - 5.2 Warum Klopfen?
 - 5.3 Aktivierung der Mittellinie nach Fred Gallo
6. Literaturverzeichnis

„Lerne, dich selbst wertzuschätzen.“

Yogi-Tea-Weisheit

1. Einleitung

Während meines Studiums der sozialen Arbeit, Ende der 80-er Jahre, fand das wichtige Thema der Selbstfürsorge keine Beachtung im Curriculum der damaligen Studienordnung. Zwar erfuhren wir (angehenden) Sozialarbeiter durch Supervision, Intervision und kollegiale Beratung Entlastung in der Fallarbeit und Fallpflege, die Pflege einer individuellen Psychohygiene blieb uns hingegen selbst überlassen. Neben den „Techniken beruflichen Handelns“ gab es keine Empfehlungen oder Handlungsanleitungen in „Techniken beruflichen Entspannens“ oder der Stärkung eigener Widerstandskräfte um den Belastungen des Arbeitsalltags effizient zu begegnen.

Im Laufe der Berufsjahre entwickelt jede Fachkraft, jeder Counselor individuelle Bewältigungsstrategien im Umgang mit eigenen Emotionen, Ambivalenzen und Traumatisierungen durch PTBS-Klienten und deren von Gewalt geprägten Lebensgeschichten.

Viele meiner Studienkollegen üben den Beruf des Sozialarbeiters schon lange nicht mehr aus. Kolleginnen kehrten nach der Kinderpause nicht wieder zurück in den Beruf, und orientierten sich beruflich in weniger belastende Berufsfelder um. Andere Kollegen sind bereits seit vielen Jahren berufsunfähig oder vollschichtig erwerbsgemindert.

In einigen Arbeitsfeldern der sozialen (Beratungs-)Arbeit herrscht seit Jahren akuter Fachkräftemangel. Bei der sich zuspitzenden gesellschaftspolitischen Situation besonders in Bezug auf die Überalterung der Gesellschaft, dem kontinuierlichen Anstieg psychiatrischer Erkrankungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, dem Anstieg der Jugendkriminalität, sowie der (Bildungs-) Armut werden Counselor benötigt, die neben einem breitgefächerten Fachwissen und dessen praktischer Anwendung zusätzlich über eine hohe physische und psychische Belastbarkeit und hohe Stressresistenz verfügen, um in dauerhaft angelegten Hilfeprozessen eine kontinuierliche, adäquate lösungsorientierte Dienstleistung für Klienten, Auftraggeber und Kostenträger erbringen zu können.

Um all den unterschiedlichen Erwartungshaltungen (einschließlich der eigenen...), Rahmenbedingungen (z.B. beim Arbeitgeber), Qualitätsansprüchen und Vorgaben gerecht zu werden und dabei im seelischen Gleichgewicht zu verbleiben ist es m. E. unabdingbar notwendig, sich als professioneller Helfer regelmäßig der eigenen Selbst(wert)fürsorge zu widmen, resilient zu sein und zu bleiben und dadurch gleichzeitig einen entscheidenden Beitrag zur Steigerung der Prozess- und Ergebnisqualität im Hilfeprozess zu leisten.

Nach 28 Dienstjahren im Sozial- und Gesundheitswesen nehme ich mich und die von mir erbrachte professionelle Arbeit nunmehr, seit ca. 10 Jahren, wertschätzender wahr, als vor zwei Jahrzehnten. Meine Psychohygiene und die Selbstverantwortung resilient zu sein und zu bleiben, ist mir sehr wichtig. Dem nachzukommen hat positive Auswirkungen für mich selbst, auf meine berufliche Professionalität und die von mir begleiteten Beratungsprozesse. Der „innere Beratungsprozess“ trägt somit seine Früchte nach außen. In Klarheit, Einklang und Entspannung in und mit mir selbst und meinem beruflichen Handeln erlebe ich mich psychisch widerstandsfähig gegenüber Stressoren und negativen Umwelten und Rahmenbedingungen. Es ist mir

als Counselor möglich, achtsam, ausdauernd und geduldig die Ressourcen meiner Klienten und Kunden zu fördern und dabei ganz in meiner Mitte zu sein und zu bleiben. Ich verfüge dadurch über eine große Arbeitszufriedenheit, die sich in guten Arbeitsergebnissen und einer (evaluierten) hohen Kundenzufriedenheit spiegelt.

Bevor ich praktische Beispiele für das eigene Resilienzcoaching darstelle, möchte ich vorab kurz den Begriff der Resilienz erläutern und darstellen, warum es meiner Meinung nach für Counselor sinnvoll ist, der Stärkung eigene Widerstandskräfte genügend Raum zu geben.

Danach stelle ich zwei meditative Übungen vor, gefolgt von der Methode des Focusing (Aufmerksamkeitsfokussierung auf körperliche Empfindungen) und einer Methode der Klopfakupressur aus der energetischen Psychologie nach Fred Gallo. Alle beschriebenen Übungen praktiziere ich regelmäßig selber.

Die praktischen Übungen können auch während des Counselings mit dem Klienten/Kunden durchgeführt werden, da sie Ausgeglichenheit, innere Klarheit und neue Denkanstöße u.a. durch den Einbezug körperlicher Reaktionen vermitteln. Hierzu bedarf der Counselor fachlicher Zusatzqualifikationen und einen hohen Selbsterfahrungsanteil bei der Anwendung der Methoden der energetischen Psychologie und des Focusing bei seinen Kunden/Klienten.

Hinweis:

Die Informationen und Übungselemente in dieser Arbeit stellen meine Meinung und meine Erfahrungswerte dar. Ich habe sie nach bestem Wissen erstellt und mit erforderlicher Sorgfalt geprüft.

Es ist Ihre Entscheidung in eigener Verantwortung, ob und in wieweit Sie die in dieser Arbeit dargestellten Methoden, Anregungen und Maßnahmen anwenden möchten und können.

Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Arbeit gegebenen praktischen Hinweisen resultieren.

In meiner Arbeit verwende ich durchgängig für Personen die männliche Form.

2. Resilienz

„Nur du selbst kannst dich vervollkommen.“

Yogi-Tea-Weisheit

2.1. Definition Resilienz

„Resilienz ist die Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und Krisen zu meistern. Der Begriff meint die Eigenschaft, mit belastenden Situationen umgehen zu können“ (vgl. Wustmann 2004, S. 18). Das Wort stammt aus dem Englischen (resilience) und bedeutet Widerstandsfähigkeit, Elastizität, Spannkraft (Begriff stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde). Resilienz ist nach Wustmann eine „variable Größe“ (vgl. Wustmann 2004, S.30), die „situationsspezifisch und kontextabhängig“ ist und demnach einen „dynamischen Anpassungs- und Entwicklungsprozess“ (vgl. Wustmann 2004, S.28) darstellt. Sie ist multidimensional. Nach Rönna-Böse, Fröhlich-Gildhoff, 2010, S.11, „sind zwei Aspekte Voraussetzung, um von Resilienz sprechen zu können: es besteht eine belastende Situation – diese belastende Situation wird erfolgreich bewältigt.“

Die Autoren ermittelten in wissenschaftlichen Forschungen und deren Analysen sechs zentrale Merkmale, die grundlegend zur Entwicklung von Resilienz sind: „eine positive Selbstwahrnehmung, eine angemessene Steuerungsfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, soziale Kompetenzen, angemessener Umgang mit Stress, Problemlösekompetenz“ (vgl. Fröhlich-Gildhoff, Rönna-Böse, 2009, S.43).

2.2 Counselor entwickeln Resilienz

Empirische Resilienzforschungen wurden und werden schwerpunktmäßig mit (kleinen) Kindern durchgeführt (z.B. Kauri-Studie: Werner/Smith 1982, 2001, Die Mannheimer Risikostudie: Lauch 2000). Die Ergebnisse sind gleichwohl auf erwachsene Menschen übertragbar, da Resilienz generell ein Prozess der Wiederherstellung des Gleichgewichtes zwischen Stressoren und schützenden Faktoren durch konstruktive Bewältigungsstrategien ist.

Um als Counselor widerstandsfähig zu sein, ist es in Anlehnung an die oben benannten Merkmale (nach Fröhlich-Gildhoff und Rönna-Böse) meiner Meinung nach wichtig:

-kontinuierlich seine eigenen Emotionen und Gedanken im Beratungsprozess wahrzunehmen und sich in der eigenen Individualität und Persönlichkeit zu reflektieren (Selbstwahrnehmung). Gleichzeitig ist es für den Counselor erforderlich seine Kunden/Klienten achtsam wahrzunehmen und sich in ein angemessenes Verhältnis zu ihrer Wahrnehmung und Positionierung zu setzen (Fremdwahrnehmung).

- die eigenen Emotionen vor, während und nach der Beratung zu regulieren. Für den Counselor ist es wichtig, sich und seine Verhaltensmuster gut zu kennen, und zu wissen, wie er sich selber beruhigen, motivieren, entspannen kann, und wo er regelmäßig in kollegialer Beratung und Supervision die inneren Prozesse reflektieren

kann.

- als Counselor selbstbewusst zu sein und seine Fähigkeiten, Stärken und Grenzen zu kennen. Ich habe Kenntnis darüber, was meine Interventionen bei meinen Klienten/Kunden (positiv/negativ) bewirken können. Meine Methoden wähle ich sorgsam aus und setze sie lösungsorientiert für die Ziele der Kunden/Klienten ein, in der Bewusstheit meiner eigenen Selbstwirksamkeit.
- über ausgeprägte soziale Kompetenzen zu verfügen und diese kontinuierlich zu trainieren.
- zu erkennen, und einzuschätzen, wenn und wann die eigene Stressresistenz nicht (mehr) gegeben ist und dementsprechend (präventive) Bewältigungsstrategien zu erlernen und regelmäßig zu praktizieren.
- sich vielfältige Problemlösungsstrategien anzueignen, um seine Klienten/Kunden realistisch bei deren individuell verschiedenen Lösungswegen zu begleiten und sie bei der Entwicklung eigener Problemlösekompetenzen zu unterstützen.

Neben einer kontinuierlichen Vertiefung und Erweiterung der fachlichen und sozialen Kompetenzen und Schulung der Achtsamkeit im gesamten Beratungsprozess, ist es für den Counselor demnach wichtig, sich Techniken der Stress- und Emotionsregulation anzueignen, um in belastenden Beratungssituationen bereichsspezifisch resilient zu bleiben.

3. Meditative Übungen zur Stressregulation und Achtsamkeitsschulung

„Meditiere und lass die Dinge zu dir kommen.“

Yogi-Tea-Weisheit

3.1. Definition Meditation

„Meditation (lat. meditatio, nachsinnen) ist eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und entspannen.“ (Wikipedia, Internet)

3.2 Burmesische Meditation für Einsteiger

Die folgende Meditation wurde in einem burmesischen Kloster als Einstiegstechnik für interessierte Menschen, die nicht am klösterlichen Leben teilnahmen entwickelt, um diese in Meditationspraktiken zur Erlangung von Gedankenfreiheit einzuführen.

Bei der Burmesischen Meditation für Einsteiger werden dem Bewusstsein 49 (7x7) Mantren (kurze Sätze) vorgesprochen, die eng mit der buddhistischen Lebenshaltung verbunden sind. Gleichzeitig wird der eigenen Atmung im Meditationsprozess durch Selbstanleitung vertiefende Aufmerksamkeit geschenkt und dadurch verstärkte Konzentration in/auf den gleichmäßigen Atemfluss gelenkt. Dies trägt außerordentlich dazu bei, bei und in sich selbst zu sein.

Es werden somit zwei Meditationsobjekte (Mantra, Atmung) miteinander verbunden. (Eine dritte Objektebene kann zusätzlich miteinbezogen werden, indem beim Aussprechen der Mantren Bilder assoziiert/visualisiert werden. Bei dieser Variante,

die in der ursprünglichen Praxis nicht vorgesehen ist, wird von einer verstärkten Integration der rechten und linken Gehirnhälfte ausgegangen.)

Innerhalb von lediglich sieben Minuten kann/soll diese Meditationsübung uns neu erfrischen, entspannen und mit uns selber in Einklang bringen. (Der Zahl sieben (s.o.) kommt hierbei eine besondere spirituelle Bedeutung zu. Sie steht für das Erreichen des Zentrums, Innenschau und Vollendung.) Die angedachte Länge bzw. Dauer der Meditation ist jedoch nicht primär Ausschlag gebend für ihre Wirkung. Die Häufigkeit und Beständigkeit des Meditierens ist für die mentale Regeneration, Stärkung der Konzentrationsfähigkeit und Ent-Spannung weitaus entscheidender.

Vielleicht stellen wir auch während der Meditation fest, dass uns im Hier und Jetzt ein bestimmtes Mantra besonders anspricht. Dieses kann nach Belieben oft wiederholt werden.

In anstrengenden (privaten und) beruflichen Situationen ist es auch zu jeder Zeit möglich, sich in einem angespannten, belastenden Moment kurzzeitig auf seine Atmung zu besinnen und z.B. den Gedanken „Geduld“ einige Male ein- und auszuatmen.

Beim regelmäßigen Praktizieren dieser kleinen Achtsamkeitsübung sich selbst gegenüber, wird durch die Gedankenpausen die innere Ausgeglichenheit, Klarheit, Entscheidungsfreude und Kreativität gestärkt. (Diese Pausen können dem Counselor auch in schwierigen Beratungssettings sehr dienlich sein, um sich selbst zu zentrieren und weiterhin unvoreingenommen und aufmerksam dem Kunden/Klienten zuzuhören.)

Beim Lesen der 49 Mantras lade ich den Leser nun kurzzeitig dazu ein, sich seiner Atmung bewusst zu werden, einige Male tief ein und aus zu atmen und sich in den nächsten sieben Minuten Zeit für sich zu nehmen, um sich im Hier und Jetzt auf die folgenden Anleitung einzulassen:

„Ich atme Achtsamkeit ein - ich atme Achtsamkeit aus.
Ich atme Ausdauer ein - ich atme Ausdauer aus.
Ich atme Ausgeglichenheit ein - ich atme Ausgeglichenheit aus.
Ich atme Bewusstheit ein - ich atme Bewusstheit aus.
Ich atme Dankbarkeit ein - ich atme Dankbarkeit aus.
Ich atme Demut ein - ich atme Demut aus.
Ich atme Einfachheit ein - ich atme Einfachheit aus.
Ich atme Einsicht ein - ich atme Einsicht aus.
Ich atme Entschlossenheit ein - ich atme Entschlossenheit aus.
Ich atme Erfüllung ein - ich atme Erfüllung aus.
Ich atme Erkenntnis ein - ich atme Erkenntnis aus.
Ich atme Freiheit ein - ich atme Freiheit aus.
Ich atme Freude ein - ich atme Freude aus.
Ich atme Frieden ein - ich atme Frieden aus.
Ich atme Geduld ein - ich atme Geduld aus.
Ich atme Gelassenheit ein - ich atme Gelassenheit aus.
Ich atme Gesundheit ein - ich atme Gesundheit aus.
Ich atme Glück ein - ich atme Glück aus.
Ich atme Großzügigkeit ein - ich atme Großzügigkeit aus.
Ich atme Güte ein - ich atme Güte aus.
Ich atme Harmonie ein - ich atme Harmonie aus.

Ich atme Heilung ein - ich atme Heilung aus.
Ich atme Herzenswärme ein - ich atme Herzenswärme aus.
Ich atme Hingabe ein - ich atme Hingabe aus.
Ich atme Inspiration ein - ich atme Inspiration aus.
Ich atme Klarheit ein - ich atme Klarheit aus.
Ich atme Konzentration ein - ich atme Konzentration aus.
Ich atme Kraft ein - ich atme Kraft aus.
Ich atme Lebensfreude ein - ich atme Lebensfreude aus.
Ich atme Leichtigkeit ein - ich atme Leichtigkeit aus.
Ich atme Liebe ein - ich atme Liebe aus.
Ich atme Mitgefühl ein - ich atme Mitgefühl aus.
Ich atme Mut ein - ich atme Mut aus.
Ich atme Natürlichkeit ein - ich atme Natürlichkeit aus.
Ich atme Offenheit ein - ich atme Offenheit aus.
Ich atme Sanftheit ein - ich atme Sanftheit aus.
Ich atme Selbstvertrauen ein - ich atme Selbstvertrauen aus.
Ich atme Stille ein - ich atme Stille aus.
Ich atme Toleranz ein - ich atme Toleranz aus.
Ich atme Verbundenheit ein - ich atme Verbundenheit aus.
Ich atme Versöhnung ein - ich atme Versöhnung aus.
Ich atme Vertrauen ein - ich atme Vertrauen aus.
Ich atme Wahrheit ein - ich atme Wahrheit aus.
Ich atme Weisheit ein - ich atme Weisheit aus.
Ich atme Wertschätzung ein - ich atme Wertschätzung aus.
Ich atme Wohlwollen ein - ich atme Wohlwollen aus.
Ich atme Würde ein - ich atme Würde aus.
Ich atme Zentriertheit ein - ich atme Zentriertheit aus.
Ich atme Zufriedenheit ein - ich atme Zufriedenheit aus.“ (vgl. Pichler, 2012, S.26ff)

Diese einfache und gleichzeitig effiziente Meditation kann zu jeder Zeit und an jedem Ort durchgeführt werden. Die Mantren können auf einem Zettel oder per Smartphone immer mitgeführt werden. Als Counselor kann ich diese Methode nicht nur für mich selber als Methode zur Stressreduktion nutzen, sondern kann sie auch niedrigschwellig in der Arbeit mit Klienten/Kunden anwenden: in der Einstiegsphase, bei bestimmten Fragestellungen im Beratungsprozess oder vor Beendigung einer Sitzung. Es ist auch möglich gemeinsam über ein oder mehrere bestimmte Mantren zu meditieren, um nachfolgende Impulse im Counselingprozess zu reflektieren.

3.3 Telefonmeditation

In meinem beruflichen Alltag muss ich für meine Klienten während der Dienstzeit immer telefonisch erreichbar sein, um z.B. in Krisensituationen sofort handeln zu können. Auch während Beratungsgesprächen klingelt mein Handy – ich bin dann in der Situation mit mehreren wichtigen Sachverhalten gleichzeitig konfrontiert. Dies birgt die Gefahr, nicht konzentriert bei der/n Sache/n und angespannt zu sein. Das wiederum kann dazu führen, dass ich dem Anrufer nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit begegne.

In diesen Situationen ist die unkomplizierte Telefonmeditation von Thich Nat Hanh hilfreich, die aufkommendem Telefonstress entgegenwirkt und den eigenen Selbstbezug stärkt:

Beim ersten Klingeln des Telefons verweile ich in der Position, in der ich mich gerade befinde und konzentriere mich auf meinen Atem mit dem Mantra: „Einatmend beruhige ich meinen Körper. Ausatmend lächle ich“ (vgl. Hanh, 2010, S.42). Ich wiederhole das Mantra beim zweiten und beim dritten Klingeln. Erst dann drücke ich lächelnd die Verbindungstaste in der Bewusstheit, dass ich dieses Telefonat achtsam führen werde.

Bevor ich selber ein (schwieriges) Telefonat führe, atme ich zwei Mal bewusst ein und aus und meditiere über den Vers:

„Worte mögen tausende von Kilometern zurücklegen. Mögen meine Worte gegenseitiges Verstehen und Liebe bewirken. Mögen sie rein sein wie kostbare Edelsteine, wie Blumen so schön.“ (vgl. Hanh, 2010, S. 42).

4.Focusing – unser Körper kennt die Lösung

„Entspanne dich und wisse, dass es Zeit für alles gibt.“

Yogi-Tea-Weisheit

4.1. Definition Focusing

„Focusing ist eine von Eugene T. Gendlin entwickelte Methode, sich mit Achtsamkeit und Wertschätzung dem inneren körperlichen Erleben zuzuwenden und dessen Bedeutungsreichtum zu öffnen („To be with what is“). Die Methode entstand auf der Grundlage der humanistischen Psychotherapie.“ (Netzwerk Focusing, Internet)

4.2 Entstehungsgeschichte des Focusing

1951 lernte der Philosoph und Psychologe E. Gendlin (geb. 1926 in Wien) an der University of Chicago Carl Rogers, den Begründer der klientenzentrierten Psychotherapie kennen. Ziel einer gemeinsamen wissenschaftlichen Arbeit der beiden war, die Wirksamkeit der eigenen therapeutischen Arbeit zu erforschen und zu optimieren.

Gendlin fand durch empirische Untersuchungen heraus, dass der Erfolg einer Psychotherapie wenig davon abhängt, welcher methodischen Richtung der Therapeut angehört, oder, was der Klient in den Sitzungen thematisiert. Er stellte fest, dass es für eine erfolgreiche Lösung persönlicher Probleme unabdingbar ist, beim Nachdenken und Reden über das Problem die Aufmerksamkeit in jenem Moment auch auf die körperliche Reaktion zu richten. Diese direkte Verbindung zwischen Gesprochenem und körperlichem Erleben wurde von Gendlin Focusing genannt. Menschen, die diesem Focusing Prozess zugänglich waren, profitierten stärker von Psychotherapie, als andere. Gendlin fand zudem heraus, dass sich im inneren Erleben einer Situation eine spezielle Körperempfindung einstellt, den er Felt Sense (übersetzt: gefühlte Bedeutung) nannte. Der Felt Sense ist keine Emotion sondern eine Körperwahrnehmung. Er regte seine Klienten an darauf zu achten, ob ein Gefühl im Brust- oder Bauchraum entsteht, wenn sie über ihr Thema sprechen. Mit jenem Gefühl in Kontakt zu kommen und seine fühlbare Bedeutung auszusprechen ist Ziel des Prozesses, welcher in mehreren Schrittfolgen abläuft und zu einer stark spürbaren psychischen Veränderung und physischen Erleichterung, dem Felt Shift (übersetzt: gefühlte/r Verschiebung/Wandel), führt. Bei diesem Felt Shift werden

beide Gehirnhälften mit einbezogen. Das Hineinspüren in den Körper und die Frage was er braucht, um sich wohler zu fühlen ist von zentraler Bedeutung für die Lösung des benannten Problems.

„Diese unmittelbare Bezugnahme auf das Gefühl oder Gespür für eine Situation in seiner speziellen Qualität als Felt Sense kann nach wie vor als zentrales und einzigartiges Merkmal des von Gendlin entwickelten Focusing gelten.“ (vgl. Gendlin, Feuerstein, Müller, 1998, S.9)

4.3 Focusing - Anleitung in sechs Schritten

Als Counselor kann ich Focusing bei allem, was mich persönlich und in meiner Arbeit belastet, oder zur Impulsfindung im privaten und beruflichen Bereich anwenden. Focusing kann als generelle Selbsthilfe, als Entscheidungshilfe, als erste Hilfe in akuten Stresssituationen genutzt werden, oder um Kreativität in einem Projekt zu entwickeln. Wenn ein Beratungsprozess stagniert, und mir keine neuen Ideen der Intervention einfallen, kann ich durch Focusing neue Anregungen zu einer kreativen Weitergestaltung des Prozesses erhalten.

Focusing besteht aus sechs Schritten, die bei regelmäßiger Übung ineinander über gehen. Anfänglich ist etwas Geduld nötig um die Schritte zu erlernen und in Selbstanleitung bzw. Eigenregie durchzuführen, da wir mit dieser besonderen Wahrnehmungsform in der Regel vorher noch nicht in Kontakt gekommen sind. Vorbereitend ist es nützlich, dass ich es mir bequem mache (z.B. hinlegen, Schuhe ausziehen, legere Kleidung anlegen) und alle äußeren Einflüsse, die den folgenden Prozess stören/unterbrechen könnten, ausschalte (z.B. Handy).

Schritt eins: Freiraum schaffen

Ich werde ruhig und atme tief ein und aus. Ich nehme meinen Körper wahr, auf der Unterlage, auf der er liegt. Ich bin entspannt und genieße den Moment. Dann gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit in meine Atmung, meinen Körper, Brustraum, Bauchbereich und frage mich nach aktuellen Problemen und Themen die hier und heute gesehen, gehört und gefühlt werden wollen. Ich nehme mir Zeit und beobachte, welche Themen kommen und gehen und begrüße das Thema, welches bleibt. Ich dringe nicht tiefer ein, sondern trete nochmals einen Schritt zurück und lasse einen kleinen Raum zwischen mir und dem Thema, was sich zeigt. Ich frage mich, ob und was ich sonst noch fühle und warte erneut auf Antworten. Es tauchen erneut Themen auf.

Schritt zwei: Einen Felt Sense entstehen lassen

Unter den aufgekommenen Themen wähle ich eines aus, dringe jedoch erneut nicht tiefer in das Problem ein, sondern gehe wieder einen Schritt zurück. Jedes Problem hat viele Aspekte – welche ich nicht alle einzeln in einem Moment kognitiv erfassen kann. Ich kann jedoch die gesamten Aspekte gleichzeitig fühlen. Welche Körperwahrnehmung löst mein Problem wo in meinem Körper in seiner ganzen Komplexität aus? (Fragen: Was ist das belastendste an diesem Problem, wie fühlt sich das an?) Hierbei kann ich bewusst die Aufmerksamkeit in den Brust- und Bauchbereich lenken und darauf achten, ob irgendwo eine körperliche Reaktion auf meine Fragen entsteht. Die Reaktion kann auf sich warten lassen, alles braucht seine Zeit, und wir sind Suchende. Die Körperwahrnehmung, der Felt Sense, bildet sich von alleine und ich bin interessierter Teilhaber, ohne Absicht, ohne Ziel und ohne mich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit in die Empfindung hinein zu begeben.

Schritt drei: Den Felt Sense beschreiben, einen Griff finden

Ich versuche in diesem Schritt ein für mich passendes Wort (Eigenschaftsworte, Substantive), ein Satz, ein Bild, einen Geschmack, einen Geruch, eine Farbe, einen Ton für den Felt Sense zu finden, und meine Körperwahrnehmung zu beschreiben. Hierbei ist es wichtig alle Impulse in mir auf zu greifen und zu benennen, bis dass ich den passenden Begriff o.ä. gefunden habe (den Griff finden). Ich erkenne die erste richtige Passung daran, dass sich eine leichte körperliche Reaktion bemerkbar macht. Hinter dieser ersten körperlichen Veränderung verbirgt sich der Felt Shift, der in den nächsten Schritten nunmehr intensiviert herausgearbeitet wird.

Schritt vier: Vergleichen von Griff und Felt Sense

Nun nehme ich den eben gefundenen passenden Begriff o.ä. und vergleiche ihn mit meinem (durch die kleine körperliche Reaktion veränderten) Felt Sense. Ist er immer noch perfekt passend? Der Felt Sense wird hierzu die Antwort geben und neue Impulse geben, sich dem adäquaten Griff zu nähern. Denn wenn sich der Felt Sense verändert, muß sich auch das Wort oder Bild ändern, um genau das auszudrücken, was die Körperwahrnehmung uns mitteilen möchte. Bis dass mir ein starker Felt Shift durch ein einzigartiges Gefühl der psychischen und physischen Erleichterung anzeigt, dass ich den Schlüssel zu meinem Felt Sense gefunden habe. Der Felt Shift beinhaltet das Verstehen einer zuvor unklaren Körperwahrnehmung und ist ähnlich dem Gefühl, wenn wir das gefunden haben, was wir lange gesucht haben.

Ich genieße dieses Gefühl und gebe meinem Körper und meiner Seele Zeit, die Veränderung zu verarbeiten und ganzheitlich zu integrieren, da sich mein Thema, Problem in vielen Einzelheiten verändert hat, und nicht mehr das gleiche ist wie vorher.

Schritt fünf: Fragen

In diesem Schritt kann ich meiner Körperwahrnehmung abschließend noch gezielte, vertiefende Fragen zu meinem Thema stellen, um den Kern des Problems herauszufinden. Hierbei ist es wichtig, den Felt Sense zu aktivieren, ihn neu entstehen zu lassen. Ich frage z.B., was für mich so bedrückend ist an der Situation, was genau der Kern des Problems ist und was ich brauche, um mich besser zu fühlen und gehe dann wieder mit meiner Körperwahrnehmung in Dialog, indem ich den passenden Griff finde, um zum Felt Shift zu gelangen.

Schritt sechs: Annehmen und schützen

In einer neugierigen wohlwollenden Haltung nehme ich alle Botschaften meines Körpers an und schütze seine Wahrnehmungen vor meinen eigenen kritischen Anteilen.

5.Klopfakupressur: MET (Mittellinien-Energie-Technik) nach Fred Gallo

„Schaffe zuerst Klarheit in dir selbst.“

Yogi-Tea-Weisheit

5.1 Definition Klopfakupressur

„Klopfakupressur ist eine alternativ medizinische Technik der sogenannten energetischen Psychologie bzw. Psychotherapie, bei der das Tapping, das Beklopfen von Meridianpunkten eine zentrale Rolle spielt. Bei der Klopfakupressur handelt es sich um eine Kombination von Techniken, die zusammen praktiziert werden. Zum einen werden bestimmte Meridiane der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) einbezogen, zum anderen muss man sich auf das Problem mental einstellen, es sich vergegenwärtigen, indem man es ausspricht, oder daran denkt.“ (Wikipedia, Internet)

Die energetische Psychologie/Psychotherapie geht davon aus, dass emotionale Störungen und Belastungen auf Blockaden im Energiesystem des Körpers beruhen. Ihre Anfänge reichen in die frühen 60er Jahre zurück, als der Chiropraktiker George Goodheart als ganzheitlich behandelnder Arzt Klopfakupressur zur Schmerzlinderung seiner Patienten einsetzte. Der Psychiater John Diamond und der Psychologe Roger Callahan forschten in den 80er Jahren nach neuen Behandlungsmöglichkeiten mentaler Probleme. Beide stellten unabhängig voneinander fest, dass das Klopfen von Akupunkturpunkten beim Auflösen schmerzlicher Erfahrungen, belastenden Situationen und Ängsten half. Zehn Jahre später wurde von den Psychologen Gary Craig und Fred Gallo ein eigener leicht verständlicher Ansatz der Energy Psychology entwickelt.

5.2 Warum klopfen?

Für einen Counselor ist es in der Beratung wichtig, die eigenen Gefühle und Gedanken, die im Gespräch mit dem Klienten/Kunden oder bei dessen Problemschilderung entstehen, ernst und wichtig zu nehmen. Meine eigenen Glaubensmuster und/oder Energieblockaden können mich und meine Arbeit so beeinflussen, dass ich nicht mehr offen, achtsam und vorbehaltlos im Beratungsprozess agiere. Dies wiederum kann zu demotivierenden Ergebnissen führen.

Manche Klienten kommen mit der Erwartungshaltung, dass ich als Counselor Fachmann für ihr Problem bin und ihnen das geeignete Rezept zur Lösung ihres Themas überreiche. Nehme ich diesen Auftrag unbewusst an, begeben sie mich in eine Falle und setze mich wahrscheinlich unter einen sehr hohen Leistungsdruck, der mir viel Energie entzieht, so dass mich die Beratungen mit jenen Kunden ermüden kann oder aggressive Gefühle in mir hervorrufen.

Auch hier werden meine Glaubensmuster aus der Vergangenheit aktiviert und es besteht die Gefahr, dass sie mein Denken (und Handeln) unbemerkt beeinflussen.

Das Klopfen der Aktivierungspunkte der Mittellinie nach Frank Gallo kann u.a. helfen, eine klare, achtsame Haltung in schwierigen Beratungsprozessen und

gegenüber fordernden Klienten zu entwickeln. Die Linie sollte vor der jeweiligen Sitzung geklopft werden.

5.3 Aktivierungspunkte der Mittellinie nach Frank Gallo

Die Punkte der Mittellinie liegen auf den beiden Hauptenergiebahnen des Menschen. Folgende Punkte, von oben nach unten geklopft, gehören der Mittellinie an: Drittes Auge (zwischen den beiden Augen), dem Gouverneursgefäß zugehörig; Punkt unter der Nase, dem Gouverneursgefäß zugehörig; Punkt unter der Unterlippe, dem Zentralgefäß zugehörig, Thymuspunkt (auf dem oberen Drittel des Brustbeins, direkt über der Thymusdrüse), dem Zentralgefäß zugehörig.

Das dritte Auge ist zuständig für die Integration von Gefühl und Verstand. Der Punkt unter der Nase kräftigt das Bewusstsein im Alltag. Der Punkt unter der Unterlippe löst verhärtete Gedanken auf. Der Thymuspunkt ist in der TCM der maßgebliche Punkt für die Balance des Energielevels bei jedem Menschen.

Während ich nacheinander die Punkte fünf bis acht Mal mit dem Zeige- und Mittelfinger einer Hand beklopfe, gut durchatme, spreche ich folgenden Satz:

„Im gleich folgenden Counseling bewahre ich meine Offenheit, Wertschätzung, Klarheit und Zentriertheit.“

Dies ist ein Satz, den ich selber für mich entwickelt habe. Jeder Counselor kann sich nach seinen Bedürfnissen, seinen eigenen Satz formen und gleichzeitig die Punkte klopfen. Hierbei sollte jeder Punkt mit einem Begriff geklopft werden. Vielleicht können die Begriffe aus den eben aufgeführten Mantras hilfreich bei der Entwicklung des persönlichen Satzes sein. Entspanntes Counseln!

Anmerkung: Die MET (Mittellinien-Energie-Technik) wurde von Fred Gallo als eine vereinfachte Variante seiner NAEM (Negative Affect Erasing Method) für die Selbstanwendung entwickelt. Sie ist nicht mit der M.E.T. (Meridian-Energie-Technik) von Regina und Rainer Franke zu verwechseln.

6.Literaturverzeichnis

- BECKER-OBERBENDER, K.: Klopfakupressur mit Kindern, Jugendlichen und Familien, Kirchzarten (VAK), 2008
- FRÖHLICH-GILDHOFF, K. & RÖNNAU-BÖSE, M.: Resilienz, München (Reinhardt) 2009
- GALLO, F.: Energetische Psychologie, Kirchzarten (VAK), 2000
- GALLO, F. & VINCENCI, H.: Gelöst – entlastet – befreit, Kirchzarten (VAK), 2010
- GENDLIN, E.: Focusing, Hamburg (Rowohlt), 1998
- HANH, T. N.: Alles was du tun kannst für dein Glück, Freiburg im Breisgau (Herder) 2010
- MARX, S.: Focusing kompakt, Kirchzarten (VAK), 2009
- PICHLER, A.: Die 7-Minuten-Buddha-Meditation, München (Gräfe und Unzer) 2012
- RÖNNAU-BÖSE, M. & FRÖHLICH-GILDHOFF, K.: Resilienzförderung im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht, Freiburg im Breisgau (Herder), 2010
- VLAMYNCK, A.: Klopfen gegen Liebesleid, Hamburg (Rowohlt), 2009
- WUSTMANN, C.: Resilienz, Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern, Weinheim (Beltz) 2004
- WWW.FOCUSING-NETZWERK.DE
- WWW.WIKIPEDIA.DE
- WWW.YOGI-TEA.DE

Carla Peters

Resilienzcoaching in eigener Sache Meditative und körperorientierte Selbsthilfemethoden für Counselor zur Förderung des Stressabbaus und Vertiefung der Selbstbeziehung

Zusammenfassung

In meinem Beitrag „Resilienzcoaching in eigener Sache“ lade ich den Leser dazu ein, drei verschiedene Techniken des Stressabbaus kennen zu lernen, um im beruflichen Alltag widerstandsfähig zu bleiben. Psychohygiene und Vertiefung der Selbstbeziehung sind für den Counselor Instrumentarien, um authentisch und selbstwirksam belastenden Anforderungen in unterschiedlichsten Beratungssituationen zu begegnen. Die achtsame Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken, Impulsen, Emotionen, Interpretationen und Hypothesen durch körperorientierte Methoden stellt eine Bereicherung für das persönliche Wohlbefinden und fachliche Handeln dar. Zugleich kann der Zugang zu kreativen Ressourcen eröffnet werden, zu denen bislang kaum Verbindung bestand. So kann auch ein als stagnierend wahrgenommener Beratungsprozess neue Inspiration durch die „Befragung des Körpers“ erhalten.

Biographische Notiz



Carla Peters, 52477 Alsdorf

Diplom Sozialarbeiterin (FH), Counselorin Fachrichtung Supervision und Coaching (IHP), Mediatorin (BM), Kommunikationstrainerin für Paare (IFK), NLP Practitionerin, Prozessberaterin für Integration, Focusing Begleiterin (DAF).

Hauptamtliche Tätigkeit als Sozialarbeiterin und Mediatorin in der ambulanten sozialpädagogischen Familienhilfe/-beratung (§§ 30, 31, 35a, 41 SGB VIII) mit psychisch erkrankten Eltern und seelisch behinderten Kindern/jungen Volljährigen.
Nebenberufliche Tätigkeit als Supervisorin und Coach im Sozial- und Gesundheitswesen.
Ehrenamtliche Tätigkeit als Jugendschöffin.

Lehrcoaching bei: Mark Thiel, Bochum und Heinz Sondermann, Herzogenrath.

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1404 G * ISSN 0721 7870

2014

