

## Sprachmuster und Lebenskonzepte

Claudia Zaugg berichtet aus ihrer Erfahrung im Rahmen eines Praxistrainings im Zuge der Ausbildung zur schamanischen Beraterin bei MTK



**Bei der Begleitung von Menschen als schamanische Beraterin finde ich es wichtig, mein Ohr für die vielschichtige Bedeutung der Sprache zu öffnen. So kann z. B. jemand im Straßenverkehr vom Weg abkommen. Doch vom Weg abkommen oder die Richtung verlieren kann man auch im Leben. Wenn wir Menschen die volle Verantwortung für unser Dasein übernehmen wollen, projizieren wir die Schuld an einem Ereignis nicht mehr auf andere, sondern lernen zu erkennen, warum uns dies oder das zugestoßen ist und was unser Anteil daran ist. Dann ist auch ein Verkehrsunfall nicht mehr ein Geschehen, das von außen kommt und mit unserem Leben nichts zu tun hat, sondern wir beginnen zu eruieren, wo im Leben wir uns nicht mehr bremsen konnten oder wer uns nicht nur mit dem Auto, sondern vielleicht mit Worten, oder sogar tätlich angefahren und verletzt hat. Es gibt Menschen, wie Alexander bereits 1950 in einer Untersuchung herausfand, die so genannte "Unfallpersönlichkeiten" sind, weil sie ihre Konflikte über Unfälle bearbeiten. Anhand der folgenden Fallbeschreibung möchte ich zeigen, wie mit der Vieldeutigkeit bzw. Vielschichtigkeit der Sprache anhand der Schilderung eines Verkehrsunfalls Problemlösungen herbeigeführt werden können**

Christina (Name aus Datenschutzgründen geändert), circa 50 Jahre alt, kommt mit folgendem Anliegen zu mir: Ich möchte Heilung für mein linkes Auge. Seit 4 Jahren ist es an Grauem Star erkrankt.... Ich will klar sehen können ...

Im selben Satz erzählt sie, dass sie viele Unfälle in ihrem Leben gehabt hat.

Ich vertraue darauf, dass jeder Mensch eine innere Weisheit besitzt, Selbstheilungsstrategien zu entwickeln. Eher unbewusst hat Christina sprachlich einen Zusammenhang zwischen den Verkehrsunfällen und der Augenkrankheit hergestellt. Also ersuche ich sie, von irgendeinem Autounfall zu erzählen. Während sie berichtet, schreibe ich in Stichworten die sprachlichen Eigenheiten der Klientin mit, um diese später wieder verwenden zu können. Christina erwähnt, dass sie bis 1995 von Unfällen betroffen gewesen ist, wählt jedoch einen aus dem Jahr 1973:

Ein Motorradfahrer ist an einem Berghang direkt in uns hinein gefahren. Wir konnten nicht mehr rechtzeitig abbremsen. . . Warum bin ich immer mit drin? Ich bin nicht selbst gefahren. Ich war auch bei diesem Unfall Beifahrerin, und damals hatten wir natürlich keine Sicherheitsgurten an. Durch den Aufprall wurden alle Scheiben des Autos nach außen gedrückt, kein einziger Splitter fiel nach innen. Dann zitterte das Auto und rutschte vom Bahngleis weg. Kurz darauf fuhr ein Zug vorbei. Ich hatte einen Schock, leistete dennoch sofort Erste Hilfe an den anderen, auch am Motorradfahrer. . . Danach hatte ich Angst, bei jemandem ins Auto zu steigen und bat immer alle, langsam zu fahren. Aber ich zog Unfälle und Unfallsituationen immer wieder an.

Christina ist durch die Schilderung dieses weit zurückliegenden Unfalles stark emotional betroffen. Sie atmet kurz und flach. Auf meine Anweisungen nimmt sie vorerst mit beiden Füßen Kontakt zum Boden auf, legt die Hände auf die Oberschenkel und atmet mehrmals hintereinander ein und laut wieder aus. Ich beruhige sie mit den Worten: "Du bist jetzt hier. Das eben geschilderte Erlebnis gehört in die Vergangenheit, atme es aus." Langsam wird Christina wieder gelassener und erzählt einiges zu ihrer damaligen Familiensituation. Auffallend ist, dass ihre Herkunftsfamilie von mehreren Suiziden betroffen war.

Nun erkläre ich Christina meine Vorgehensweise: Mein Ziel ist es, die sprachlichen Ausdrücke und Redewendungen, die sie bei der Darstellung der Unfallsituation benutzt hat, zu verwenden, damit ihr der Zusammenhang zwischen dem Unfall, den sie emotional noch immer nicht verdaut hat, und ihrer Lebenssituation, ihrem Lebenskonzept bewusst wird. Bewusst zu werden hieße in diesem Fall, wieder klar sehen zu können. Um sich voll auf die Fragen konzentrieren zu können, lehnt sich Christina zurück, schließt die Augen und stellt beide Füße auf den Boden.

Wo überall konntest du nicht abbremesen im Leben?

Es ging mir immer alles zu schnell im Leben. Das drückte mich nieder. Ich half überall mit. Ich musste mich nützlich zeigen. Auf meine eigenen Bedürfnisse habe ich nicht gehört.

„Ich bin immer mit drin.“ Welches Bild kommt dir dazu?

Ich bin so stark in meine Familie eingebunden ... ich spüre einen starken Sog zu den vielen Verwandten, die Selbstmord begangen haben.

Um auch die Körperreaktion, welche die Worte auslösen (semantische Reaktion), zu erheben, frage ich:

Wo spürst du dies in deinem Körper?

Im Herzen wird es mir eng.

Ich unterbreche den Dialog und gebe Christina Gelegenheit, auszuatmen und die Gedanken zu ordnen. Ich ermutige sie, sich so viel Zeit zu nehmen, wie sie dazu braucht. Ich fasse kurz zusammen, was bis jetzt an die Oberfläche gedrungen ist.

Schließlich hole ich mir ihr Einverständnis zur Weiterarbeit.

„Ich bin nicht selbst gefahren.“ Was für ein Gefühl löst dieser Satz bei dir aus? Wo spürst du das im Körper und was genau fühlst du?

Mein Körper fühlt sich plötzlich eiskalt an, vor allem meine Hände und meine Füße. Ich spüre den Tod sehr nahe.

Ich mache Christina be-greif-lich, wofür sie ihre Hände braucht, indem ich ihr ankündige, dass ich sie jetzt anfasse.

Sie fühlt meine Wärme und erkennt, dass Hände zum Handeln da sind.

Als Kind konnte ich in meiner Familie nicht selbständig handeln ... Ich konnte mich nicht wehren gegen die Erwachsenen.

Nach diesen Erinnerungen werden Christinas Hände und Füße langsam wieder warm. Sie sagt: Ich fühle eine gewisse Leichtigkeit.

Nun erarbeiten wir gemeinsam Affirmationen für ein neues Lebenskonzept: "Ich bin die Herrscherin meines Reiches." "Ich lebe so, wie ICH will." Dazu hat Christina das Bild eines goldenen Baumes. Christina schreibt die Affirmationen auf. Ihre Körperhaltung weist darauf hin, dass die Lebensenergie wieder in ihren Körper zurückgekehrt ist. Sie lacht und sagt: Ja, ich bin da. Das tut wohl.

„Die Scheiben des Autos wurden alle nach außen gedrückt.“ Was genau wurde in anderen Situationen nach außen gedrückt?

Christina berichtet, dass sie oft Blähungen gehabt oder ihre Emotionen durch Erbrechen oder Weinen nach außen gebracht hat. Da sie Schwierigkeiten hatte, sich verbal auszudrücken, machte sie lange Kampfsport, um angestaute Emotionen abbauen zu können.

Wie hast du es gelernt, den Innendruck nach außen zu bringen?

Heute kann ich meine Gefühle durch Schreiben oder Musik zum Ausdruck bringen... Ich bin auch zunehmend fähig, darüber zu reden.

Da Christina Unfälle und Unfallsituationen immer wieder anzog, zeige ich ihr mit einer Tasse und einer Untertasse, die vor mir auf dem Tisch stehen, warum Unfälle jedes Mal ein "Stopp-Signal" bedeuten. Jemand, oder hier der Gegenstand, wird abrupt in seinem bisherigen Tempo, seiner Richtung und seinem Rhythmus gestoppt, sobald es "knallt".

Durch die Arbeit mit der sprachlichen Mehrdeutigkeit und dem Wesen der sprachlichen Muster auf verschiedenen Ebenen ist Christina folgendes bewusst geworden:

Ich mache mein eigenes Tempo. Ich nehme Abstand und sage "Stopp!". Ich bestimme selber. Ich lebe so, wie ich will.

Als Hausaufgabe empfehle ich Christina, jede dieser Affirmationen zu zeichnen, um die nonverbale Ebene mit einzubeziehen.

In einem weiteren Schritt der Begleitung gehe ich näher auf die Heilung des linken Auges - Christinas ursprüngliches Anliegen - ein. Da die linke Seite die weibliche ist, befrage ich Christina zu ihrem Leben als Frau. Der von ihr ausgesprochene Satz "Ich habe nie geboren" löst bei ihr starke Emotionen aus. Die Affirmation: "Ich habe in meinem Leben schon viele Ideen geboren!" korrigiert den alten Glaubenssatz. Da Christina den Wunsch äußert, diese Affirmation in die Welt hinauszuschreiben, ermutige ich sie dazu. Wir gehen nach draußen, wo sie nach Herzenslust diesen Satz beliebig oft und beliebig laut wiederholt. Ich ermuntere sie, dasselbe auch in ihrem heimatlichen Dialekt in die Welt hinauszutragen, damit sie ganz in ihrer Muttersprache ist. Lachend sieht sich Christina mit ausgebreiteten Armen im Leben stehen.

## Eine schamanische Reise

Da Christina Heilung für ihr linkes Auge wünscht, gehe ich mit ihr in einem weiteren Schritt darauf ein. Ich mache ihr den Vorschlag, in einer begleiteten schamanischen Reise ihr Anliegen zu bearbeiten und klar zu sehen. Sie ist einverstanden. Mit der Absicht, klar zu sehen, bestimmen wir die Welt, in die sie reist.

So dokumentiert Christina ihre Erlebnisse in der schamanischen Wirklichkeit:

Anfänglich ist das Tempo, in dem die inneren Bilder erscheinen, zu schnell. Wesenheiten, Gesichter erscheinen und verschwinden, ohne dass ich sie klar erkennen kann. Ich bitte um Langsamkeit. Danach erscheint eine Blume, die so nah vor meinem Gesichtsfeld auftaucht, dass ich um mehr Abstand bitte. Nach einer nur flüchtigen Begegnung mit einer Wesenheit bitte ich diese, sich nochmals zu zeigen, damit ich die Situation besser verstehen kann. Ich sage: "Stopp! Geh nicht weg, bleib hier." Somit bestimme ich, was ich will. Nachdem ich die Antwort auf mein Anliegen erhalten habe, melde ich Claudia: "Nun ist es Zeit, zurückzugehen." Auf diese Weise hat Christina auch die Länge der Reise-Erfahrung selbst bestimmt.

Die gemeinsame Besprechung dieses Reiseerlebnisses fasst zusammen, dass sich Christina in der anderen Aufmerksamkeitsebene der Trance-Reise noch einmal mit ihren Lebenskonzepten auseinandersetzen musste. Durch diese Konfrontation konnte sie deren Wahrheitsgehalt für ihr eigenes Leben überprüfen und die Affirmationen, welche für sie jetzt Gültigkeit besitzen, festigen:

- Ich mache mein eigenes Tempo. (Lebenstempo)
- Ich nehme Abstand und sage "Stopp!" (Distanz/Nähe)
- Ich bestimme selber. Ich lebe so, wie ich will. (Selbstbestimmung)
- Ich äußere meine Bedürfnisse. (Selbst-Ausdruck)
- Ich sehe klar. Klare Sicht auch für das Subtile. (Klarheit)

Ich kann vieles hervorbringen. (Schöpferische Kraft)

Christina malt drei Bilder zu der schamanischen Reise: Abschließend bespreche ich mit ihr die Bilder.

CZ



Bild 1: Das gemalte rote Eingangstor in die andere Wirklichkeit sprüht vor Lebenskraft, ist ziemlich weit geöffnet. Christina malt sich als gelber Fisch im Teich, der in die Zukunft blickt, d.h. vorwärts schaut. Das Gelb entspricht ihrer aktiven Seite. Der Gestaltungsraum in der Zukunft ist offen.

Bild 2: Das Zentrum bildet eine goldene Kugel, in eine violette Aura gehüllt. Die Kugel könnte für das Offensichtliche stehen und die Aura für das, was hinter den Dingen sichtbar wird.

Bild 3: Christina hat ihr "Helferwesen", von dem sie den Namen erhalten hat, gezeichnet. Sie hat in den Zeichnungen eine große Klarheit entwickelt und wirkt danach zufrieden und ist zuversichtlich, dass die schamanischen Maßnahmen sich in ihrem Leben heilsam auswirken werden.

