All You Need Is Love ...

Von Gabriele Lönne

„Ich habe mir meine Träume abgeschminkt!“ – Und was nun? Ein Protokoll.

Die Klientin ist verzweifelt: „Ich kann nicht mehr!“ Frau M. ist um die 50, kinderlos, lebt in einer Partnerschaft und leitet ein Kinderheim für schwer erziehbare Kinder und Jugendliche.

Coach: Was können Sie nicht mehr?
K: Alles!
C: Was ist alles?
K *zuckt mit den Schultern*: Ach, ich weiß nicht.
C: Frau M., nennen Sie mir einfach ein Beispiel, damit ich nachfühlen kann, wie es in Ihnen aussieht. Und was los ist.
K *mit Tränen in den Augen*: Ich kann nicht mehr schlafen!
C: Was heißt das? Einschlafen? Durchschlafen? Alpträume?
K: Ach, alles.
C: Okay, dann schauen wir uns zunächst einmal Ihre Schlafgewohnheiten an. Was befindet sich alles in Ihrem Schlafzimmer?
K *etwas irritiert*: Mein Bett. Und noch ein paar Schränke. Ja, sonst eigentlich nichts Besonderes.
C: Haben Sie einen Fernseher im Schlafzimmer?
K *nickt*: Ja, für die späten Filme.
C: Katastrophe! Sofort aus dem Schlafzimmer verbannen! Späte Filme anschauen – wahrscheinlich auch noch Gruseloder Actionfilme – und dann sich umdrehen und genüsslich schlafen wollen? Vergessen Sie das! Die Filme rütteln an Ihrem emotionalen Korsett und beschäftigen im Nach-

hinein Ihr Gehirn. In Ruhe schlafen bleibt dann ein Wunschtraum. Sagen Sie, Sie haben doch wahrlich genug Action am Tag, wieso holen Sie sich eigentlich auch noch nachts Action zum Einschlafen?
K *traurig*: Ich kann doch nicht einschlafen.
C: Was hindert Sie am Einschlafen?
K: Herzklopfen und Gedanken, die sich ständig wiederholen.
C: Was zum Beispiel?
K *mit Tränen in den Augen*: Ob ich wirklich alles richtig gemacht habe oder ob ich nicht doch besser etwas anderes gemacht hätte oder, oder, oder...
C: Gibt es einen Ort in Ihrem Körper, wo Sie die Gedanken fühlen können?
K: Ja, im Kopf. Es ist wie ein dauerndes Kreisen. Und im Herzen. Es schlägt schnell und hart.
C: Mit anderen Worten, Ihr Gehirn registriert in diesem Augenblick: Oh, die Chefin hat endlich mal Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen und es schickt gleich eine ordentliche Ladung Energie in Ihren Körper, die in Ihrem Herzen einen Landeplatz findet. Und Ihr Computer da oben (*ich zeige auf den Kopf der Klientin*) wird im gleichen Augenblick auch hochgefahren. Verständlich, wenn ich Ihr Gehirn mit Unterbewusstsein wäre, würde ich das genauso machen.

K *bekommt große Augen und schaut mich leicht irritiert an*.

C: Überlegen Sie einmal, Frau M. Wann haben Sie sich denn zuletzt einmal mit sich selbst beschäftigt? Mit dem, was Sie für sich tun möchten, was Sie sich wünschen, wovon Sie schon immer geträumt haben?
K *schüttelt den Kopf und fängt an zu weinen*: Ich habe mir meine Träume abgeschminkt.
C: Sehen Sie, das hat Ihr Unterbewusstsein auch gemerkt und protestiert jetzt deutlich gegen die Vernachlässigung seiner selbst.

Meine Klientin schaut mit leeren Augen vor sich hin. Ich lasse sie in Ruhe und warte bis sie sich wieder rührt.

K: Aber, was soll ich denn jetzt machen?
C: Mit Ihrem Unterbewusstsein in Kontakt treten. Dankbar sein für die Signale Herzklopfen und Grübeln. Sich freuen, dass es so gut auf Sie aufpasst.
K *überrascht*: Ja, aber ...
C: … mit sich selbst zufrieden sein!
K *mit rotem Kopf*: Ja, aber ...
C: … sich selbst liebhaben! In den Spiegel schauen und das gute Gefühl beim Anblick mitnehmen. Sich selbst glücklich machen.
K *verzweifelt*: Das kann ich nicht! Ich war noch nie glücklich! Ach, und möchte es so gerne sein!
C *schmunzelt*: Wenn Sie noch nie glücklich waren, wie wollen Sie dann wissen, wie das ist, um es auch sein zu wollen?
K *schüttelt den Kopf und wirkt verwirrt*.
C: Frau M., ich habe eine Idee. Sehen Sie dort die Leiste im Fußboden? Wenn das Ihre Lebenslinie wäre, wo wäre die Gegenwart? Wenn Sie mögen, stellen Sie sich gern auf die Linie.

Frau M. steht zögernd auf, schaut auf die Leiste, überlegt kurz und stellt sich auf eine Stelle mitten darauf.

C: Wenn Sie jetzt diese Linie, auf der Sie stehen, ansehen, wo liegt darauf Ihre Zukunft und wo die Vergangenheit?
K *deutet nach vorne*: Vor mir liegt die Zukunft und hinter mir die Vergangenheit.
C: Okay. Wie möchten Sie die Vergangenheit auf der Linie einteilen? In Wochen, Monate, Jahre?
K *überlegt*: In Jahre. *Sie schaut hinter sich und entscheidet*: Ein halber Meter für fünf Jahre.
C: Dann machen Sie jetzt einen halben Meter Schritt, also fünf Jahre zurück.

K bewegt sich zurück und bleibt stehen.

C: Wie fühlt sich das dann an?
K *Schulter zuckend*: Nichts Besonderes zu fühlen.

Frau M. geht noch drei Mal einen halben Meter zurück, insgesamt also 20 Jahre und verharrt plötzlich.

K: Irgendwas war da!
C: Gehen Sie ganz gemächlich in Gedanken zurück. Was war da?
K *runzelt die Stirn und lächelt plötzlich*: Ich habe mein eigenes Heim bekommen, also ich meine, mir wurde die Leitung meines Kinderheims übertragen. Das war klasse! Ich hätte die ganze Welt umarmen können!

Frau M. strahlt.

C: Wow, was für ein tolles Erlebnis. Wo spüren Sie das gute Gefühl, das Sie gerade wieder erleben?
K *lacht*: Im Bauch, Frau Lönne. Es kribbelt in meinem Bauch.
C *lacht mit*: Dann schauen Sie einmal auf meine Fingerkuppen und folgen Sie der Bewegung. Hmmm … das tut gut, dieses herrliche Kribbeln!

Ich winke sehr langsam vor ihren Augen, die der Bewegung folgen, und webe damit das gute Gefühl über alle Ebenen ein.

C: Genießen Sie es. Und jetzt verdoppeln Sie dieses wunderbare Kribbeln.
K schüttelt sich vor Vergnügen und lacht.
C: Und jetzt verdoppeln Sie es noch einmal und schauen wieder auf meine Hand und folgen meinen Fingern!

Auskünfte von
Gabriele Lönne, Großheide

Bei welcher Gelegenheit fühlen Sie sich heute zuweilen losgelöst und glücklich wie als Kind?
Immer losgelöst und glücklich ;-)

Wie alt war Ihre jüngste Klientin oder jüngster Klient?
Sieben Jahre.

Wie oft geschieht es im Coaching oder Training, dass die Kindheit Ihrer erwachsenen Klienten oder Seminarteilnehmer Bedeutung erlangt oder zum Gegenstand wird?
Häufig.

Wie gut kann ein Coaching-Prozess sein, wenn er nicht bei der Kindheit des Klienten landet?
Irrelevant!

K *hält sich den Bauch und prustet*: Das ist ja witzig ...
Ich lasse die Klientin genießen.
K *nach einer Weile*: Ach, ist das schön!
C: Frau M., Sie können es mitnehmen, dieses herrliche Gefühl, in die Gegenwart zum Beispiel!
K: Wie denn?
C: Sie haben eben in dem glücklichen Moment die Hand auf Ihren Bauch gedrückt. Tun Sie es jetzt genauso, fühlen Sie sich wieder so gut und treten Sie so weit vor, also in Richtung Gegenwart, wie Sie mögen.

Meine Klientin hält ihre Hand auf den Bauch, blickt mich strahlend an, schaut dann auf die Bodenleiste und tritt einen Schritt nach vorne. Und noch einen Schritt und noch zwei Schritte. Plötzlich hält sie inne.

C: Was ist?
K: Irgendwie geht's jetzt nicht weiter.
C *schmunzelnd*: Sie sind ja auch schon wieder in der Gegenwart angekommen!
K *überlegt und lacht*: Ja, das ist gut!
C: Ich habe eine Idee, Frau M. Sie können das Gefühl auch in die Zukunft bringen.
K *begeistert*: Wie das denn?
C: Sie sind doch leidenschaftliche Ballsportlerin, nicht wahr?
K nickt.

C: Dann legen Sie noch einmal die Hand auf Ihren Bauch, fühlen dieses herrliche Kribbeln und konzentrieren sich auf das wunderbare Gefühl. Sie können Ihre Augen schließen.

Ich beobachte die Klientin. Im Augenblick vollkommener Kongruenz spreche ich sie ganz leise wieder an.

C: Und jetzt nehmen Sie in Gedanken Ihren Lieblingsball in die andere Hand. Nun führen Sie ganz langsam und zart Ihre beiden Hände zusammen und lassen den Ball und das herrliche Gefühl miteinander verschmelzen. Lassen Sie sich ruhig Zeit und nicken Sie mit dem Kopf, wenn das Gefühl ganz in dem Ball aufgegangen ist!

K nickt.

C: Und nun werfen Sie Ihren Gefühlsball in Gedanken so weit wie Sie nur können in Richtung Zukunft.

Ich lasse der Patientin Zeit mit sich zu arbeiten.

C: Nun können Sie Ihre Augen wieder öffnen. Wie fühlt sich das denn jetzt so an, wenn Sie an die Zukunft denken?
K *mit verklärten Augen*: Einfach wunderbar. *Sie schaut nach vorne und schüttelt ungläubig den Kopf*: Einfach wunderbar.
C: Frau M., Ihre liebevolle Hand auf dem Bauch ist jetzt Ihr ganz persönlicher Glücksanker. Wenn Sie sich gut fühlen möchten, wenn Sie irgendwie Stress haben, oder wenn Ihre Gedanken beim Einschlafen mal wieder Karussell fahren wollen, legen Sie die Hand auf Ihren Bauch und geben Sie sich einfach wieder diesem wunderbaren Gefühl hin.

Nach einer kleinen Pause füge ich hinzu: Und, wer weiß, vielleicht darf ja auch einmal Ihr Partner der sanfte Glücksbote mit der zärtlichen Hand sein?

Gabriele Lönne, Master-Coach, DVNLP, Heilpraktikerin (Psych.), Dozentin an der Hochschule für Gesundheit und Sport, München, wingwave-Coach.
Website: www.loenne.info