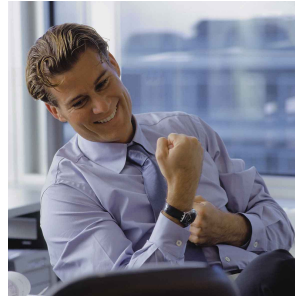


Leben oder "mein Leben lassen" ?



“Mein Leben leben oder mein Leben lassen”, es verschenken, indem wir den Verlust unserer Lebendigkeit, das Abgeschnittensein von unseren Gefühlen oder nur noch im Alltag zu funktionieren hinnehmen, das ist provozierend, aber auch ein Appell an Sie, sich für das Leben zu entscheiden, vielleicht eine Wende einzuleiten zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude! Natürlich ist das eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen muss! Sicher sagen Sie sich, das ist ja alles schön und gut und das möchte sicher auch jeder, aber wie erreiche ich das? Wie kann ich wirklich “mein Leben leben”, glücklich sein, ohne Ängste, Zweifel und Misstrauen usw..

Wenn Sie sich für das Leben entscheiden, dann möchte ich Ihnen nachfolgend das Synergetische Coaching vorstellen, mit dem Sie Ihren Allgemeinzustand, d. h. Körper, Geist, Psyche und Seele als Einheit, optimieren und so eine bessere Lebensqualität erfahren können. Wie dieser optimale Zustand sein muss, das wissen nur Sie selbst. Aus dieser Sichtweise heraus resultiert auch die Vorgehensweise des Synergetik Coachs, niemals dem Klienten Ratschläge zu erteilen oder auf seine eigene Weise auf den Klienten einzuwirken, denn nur der Klient weiß, was gut und richtig für ihn ist.

Haben wir uns einmal dazu entschieden, ein neues Leben zu beginnen, reicht das leider oft nicht aus, um es grundlegend zu verändern oder dauerhaft in die richtigen Bahnen zu lenken.

Denn meist haben wir uns im Laufe unseres Lebens Verhaltensmuster, Mustersätze und Überzeugungen angeeignet, sind von der Gesellschaft, Kirche oder Kultur so konditioniert, dass wir diese alten Muster so schnell nicht ablegen können, jedenfalls nicht alleine durch bewusstes Handeln. Vielleicht kennen Sie das, sie haben eine Entscheidung getroffen, handeln kurze Zeit bewusst danach und kurze Zeit später finden Sie sich in ihrem alten Verhaltensmuster wieder.

Denken Sie nur an die vielen Diäten mit Jo-Jo-Effekt, denen sich manche Menschen unterziehen oder die vielen Versuche der Raucherentwöhnung. Oder stellen Sie sich vor, Sie haben sich vorgenommen, ab sofort etwas für Ihre Gesundheit zu tun und z. Bsp. Sport zu treiben, vielleicht Nordic Walking oder Jogging.

Einige Menschen schaffen es anzufangen, hören aber nach kurzer Zeit wieder auf und wissen oft selbst nicht warum Sie Ihren “inneren

Schweinehund“ nicht überwinden können. Andere wiederum fangen gar nicht erst an und wieder andere, das dürfte aber eine kleine Minderheit sein, fängt an und hält es durch, hat sogar irgend wann Spaß daran. Die unterschiedlichen Ausgangspositionen dürften Sie schon erahnen lassen, dass es sich hier keineswegs einfach um Willenstärke oder Ehrgeiz oder gar Faulheit handelt, nein, all das ist abhängig von den Erfahrungen und Erlebnissen die jeder Einzelne von uns gemacht, wie er seine Umwelt erlebt und wahrgenommen hat. Diese Erfahrungen und Erlebnisse sind als Informationen in der Tiefe unseres Gehirns meist schon über Jahrzehnte abgespeichert und wirken untereinander so, dass sie als Muster den Hintergrund für eine Blockade oder eine Problematik bilden und wir eben in der oben beschriebenen Art und Weise in Alltagssituationen zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen.

All das bedeutet, dass wir die Summe all unserer Erfahrungen sind, aufgrund derer wir unsere Umwelt, die Menschen und Situationen um uns herum, eben positiv oder negativ wahrnehmen und mit denen wir in entsprechender Weise in Resonanz gehen. Alles um uns herum spiegelt uns etwas, das wir selbst schon in der Tiefe unseres Gehirns als Informationen oder Energiebilder abgespeichert haben. Das Resonanzgesetz besagt, dass der Mensch für jede Wahrnehmung eine Entsprechung in sich selbst braucht, die in der Lage ist “mitzuschwingen” und ihm durch diese Resonanz die Wahrnehmung erst ermöglicht. So kann jeder Mensch immer nur jene Bereiche der Wirklichkeit wahrnehmen, für die er eine Resonanzfähigkeit besitzt. All das, was außerhalb der eigenen Resonanzfähigkeit liegt, kann von dem betreffenden Menschen nicht wahrgenommen werden und existiert somit für diesen nicht.

Stellen Sie sich vor, zwei Personen lesen das gleiche Buch. Jede der beiden Personen nimmt etwas anderes wahr, merkt sich andere Aspekte, interpretiert die Geschichten anders, aufgrund der unterschiedlichen Erfahrungen und Resonanzfähigkeit und so verhält es sich auch bei dem nächsten Beispiel.

Stellen Sie sich einen Schuhfabrikanten vor, der zwei seiner Außendienstmitarbeiter in ein 3. Welt-Land schickt um dort Schuhe zu verkaufen. Es ist ein Land, in dem die Menschen bisher überhaupt noch keine Schuhe trugen. Der eine Schuhverkäufer sagt, “das ist ja schrecklich, die Menschen dort tragen keine Schuhe, dort kann ich ja gar nichts verkaufen!”. Der andere Verkäufer hingegen freut sich während dessen schon auf das immens große Potenzial dort. So sieht er schon bildlich vor sich, wie er all den Menschen ihre ersten Schuhe verkauft! Sie können davon ausgehen, dass diese beiden Außendienstmitarbeiter unterschiedliche Lebenserfahrungen gemacht haben und aus diesem Grund unterschiedlich auf die Aufgabe reagieren und somit unterschiedliche Ergebnisse erzielen.

Noch deutlicher werden diese Unterschiede, wenn Sie sich von mehreren Beobachtern eines Unfalls den Ablauf beschreiben lassen; jeder Beobachter wird ihnen etwas anderes beschreiben. Aufgrund unserer veränderten Bewusstseinszustände ändert sich auch die Resonanzfähigkeit im Laufe unseres Lebens. Wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, hängt also stark von

den jeweiligen Informationen in uns ab.

So gehen wir Synergetik-Coachs und auch Synergetik-Profiler davon aus, dass es für jede Blockade, jedes Krankheitsbild und jeden Konflikt eine Entsprechung im "System Mensch" gibt.

Und so müssen wir doch zwangsläufig zu dem Schluss kommen, dass es unklug wäre, z. Bsp. eine Blockade oder ein Symptom zu bekämpfen, wofür wir sehr viel Energie aufwenden müssten. Wesentlich intelligenter wäre es doch, die Ursache zu finden und diese aufzulösen, vorausgesetzt, die Möglichkeit dazu wäre gegeben. Ein Tipp meinerseits: Verstehen Sie doch die Blockade oder das Symptom als eine Nachricht, die uns ein Absender geschickt hat. Warum wollen Sie die Nachricht bekämpfen, warum nicht den Absender finden und über ihn etwas über die Nachricht in Erfahrung bringen? Und genau da setzt das Synergetische Coaching an.

So können Sie sich jetzt vielleicht auch vorstellen, dass es nur zu einem geringen Teil von unserem Willen abhängt, regelmäßig Sport zu treiben oder unser Idealgewicht zu erreichen; eine erfolgreiche Veränderung unserer Lebenssituation oder Verhaltensweise können wir also nur in Kombination mit der Veränderung der alten abgespeicherten Informationen und Erlebnisse in uns zu einer höherwertigen und gesünderen Ordnung hin erreichen. Genau da setzt das Synergetische Coaching an.

Ob Sie ihr Leben leben, Lebensfreude und ihr Leben als lebenswert empfinden, hängt also stark von den Informationen aus unterschiedlichen Erfahrungen ihres Lebens und deren Wechselwirkung untereinander ab. Bei Menschen, die z. Bsp. in einem sozial schwachen Umfeld aufgewachsen sind, mit Diebstahl, Schlägerei bis hin zu Mord, kann man sich vorstellen, dass diese ihr Leben nicht unbedingt als harmonisch und von Lebensfreude geprägt empfinden. Wie die Entwicklung der dort lebenden Menschen verläuft, wird individuell unterschiedlich wahrgenommen und hängt grundsätzlich stark von der Wechselwirkung der Erlebnisse und Erfahrungen in Ihrem sozialen Umfeld und ihrer Familie ab. Auch diese Menschen haben die Möglichkeit ihr Bewusstsein und ihre Wahrnehmung der Welt zu verändern und somit in Resonanz mit einem positiveren Umfeld zu gehen. Wie das möglich ist, möchte ich Ihnen im Nachfolgenden anhand des Synergetischen Coachings näher bringen.

Das **Synergetische Coaching** zeigt die Hintergründe und Ursachen von allgemeinen Problematiken, Beschwerden, Beziehungsthemen, Blockaden und Traumata wie Mißbrauch oder Unfall sowie Depressionen auf, bearbeitet diese und löst sie auf. Unterstützend wirkt das Synergetische Coaching auch zur Steigerung des Selbstbewusstseins, bei Entscheidungsfindungen oder als Mentaltraining und es kann bei der Trauerarbeit unterstützend eingesetzt werden. Das heißt, mit dieser Methode schaffen wir im System Mensch eine positivere innere Wirklichkeit, die somit auch in der Außenwelt mit einem positiveren Ergebnis in Resonanz geht.

Was ist Synergetisches Coaching und wie funktioniert sie?

Das Synergetische Coaching beruht auf den Prinzipien der Selbstorganisa-

tion. Grundlage dafür ist die Synergetik, die Lehre vom Zusammenwirken, die durch den Physiker und Mathematiker Hermann Haken begründet wurde. Unter Zusammenwirken sind die Wechselwirkungen mehrerer Faktoren innerhalb eines komplexen Systems zu verstehen. Vor ca. 60 Jahren tauchte in der Hirnforschung die Selbstorganisation auf, wobei das menschliche Gehirn als komplexes Netzwerksystem verstanden wird.

Bernd Joschko, Physikingenieur und ehemaliger Mitarbeiter des BKA übertrug die Prinzipien der synergetischen Mustererkennung auf die in Tiefenentspannung auftretenden inneren Energiebilder und begründete so das Synergetische Coaching. Die Grundlage für das Synergetische Coaching führt uns zurück zu Bernd Joschko's Ingenieurarbeit, in der er 1975 evolutionsbionische Prinzipien anwendete und das Selbstorganisationsprinzip nutzte, da das Gehirn nachweislich selbstorganisatorisch arbeitet. Erwähnenswert ist es auch, dass das Gehirn zwischen Realität und Fantasie nicht unterscheiden kann, was für das Synergetische Coaching ebenfalls von Bedeutung ist, da hier aufgrund von evolutionären Prozessen neue und höherwertigere Energiebilder und Situationen entstehen, die sich in der Folge manifestieren.

Auf dieser Basis entwickelte er später dann auch das Konzept der Psychobionik, der Lehre der Selbstheilung.

Verlauf einer Synergetischen Coaching-Sitzung:

Über einen Entspannungstext und angenehme Hintergrundmusik wird der Klient in Tiefenentspannung geführt. Als Einstieg gibt der Coach zu Anfang der Sitzung das Bild einer Treppe vor, die der Klient dann vor seinem inneren Auge auftauchen lässt und die er dann in seiner Vorstellung hinunter geht, mit der Vorstellung, dass er zugleich in seine Innenwelt, in sein Unterbewusstsein, hinabsteigt.

In der Coaching-Sitzung geht es nun darum, den Klienten ständig dazu aufzufordern, sich immer direkt in seinen Energiebildern mit seinem jeweiligen Gegenüber auseinanderzusetzen, d. h. die Muster der inneren imaginären Bilder in ständige Rückkopplung miteinander zu bringen, um Selbstorganisationsprozesse auszulösen, so dass Heilung eintreten kann. Die ständigen Rückkopplungen dienen dazu, dass der Klient in seinen abgespeicherten Energiebildern neu handeln lernt und so die alte Struktur aus dem Gleichgewicht bringt, so dass durch die Selbstorganisationsprozesse eine neue, höherwertige Ordnung der Energiebildstruktur entstehen kann. Neben der Begleitung des Klienten ist es eine weitere Aufgabe des Coachs, den Klient, dahin gehend zu unterstützen, dass er selbst während der Sitzung wichtige Zusammenhänge und Hintergründe seines Konfliktmaterials wahrnehmen kann. Die gesamte Sitzung dient dem Prozess der inneren Bearbeitung und Loslösung alter Verhaltensmuster, so dass der Klient bereits in seiner Innenwelt erfährt, dass er rückwirkend neu handeln kann. Er macht während der Sitzung die Erfahrung, dass er wichtige Entwicklungsschritte für sich nachholen kann, die er dann auch später im äußeren Leben umsetzen kann. Ist die Energiebildstruktur sehr starr, kommt es über ständige Rückkopplungen zur Prozessarbeit, wobei auch intensive Energiearbeit mit dem Schlagstock erforderlich sein kann, um die starren Energiebilder zu verändern. Die dadurch ausgelösten Selbstorganisationsprozesse entwickeln

grundsätzlich eine neue Energiebildstruktur die auf einer höherwertigeren und positiveren Ebene angesiedelt ist, so dass sich in der Innenwelt des Klienten alte Muster und somit Spannungen und Blockaden auflösen können, was zu einem verbesserten Allgemeinzustand und Wohlbefinden führt, bis hin zu mehr Lebendigkeit und Lebensfreude.

Sitzungsbeispiel:

„Lebendigkeit“

Die 36jährige Klientin landet zu Beginn der Sitzung an einem unterirdischen See, den sie als Sammelbecken wahrnimmt - ein Sammelbecken all ihrer unterdrückten Gefühle. Als sie von dem See aufgefordert wird, das Wasser zu berühren, steigt sofort ihr tiefes Misstrauen hoch. In einer konkreten Situation aus ihrer Kindheit kann sie nacherleben, wie es dazu kam, dass sie ihr Vertrauen in andere verloren hat und zugleich erkennt sie ganz deutlich, dass sie bereits damals die Schuld nur bei sich selbst gesucht hat. Dieses „ich bin nicht richtig“ scheint tief verankert zu sein. Während der gesamten Sitzung gibt es immer wieder heftige Körperzuckungen, die die Klientin als ihre nicht erlaubten Impulse identifiziert. Sie spürt ihre Lebendigkeit als massiv blockiert und gebremst und landet schließlich bei ihrer kaltherzigen, abweisenden und bewertenden Großmutter, die ihr das Tanzen und ihre Lebendigkeit verbietet, indem sie all ihren Ausdruck von Lebensfreude als albern abstempelt. Wieder ist die Klientin zunächst versucht, sie zu verstehen und die rationalen Gründe in ihrer eigenen nicht gelebten Trauer zu suchen. Dann aber beginnt sie, sich mit ihr intensiv auseinanderzusetzen, solange, bis sie von selbst anbietet, all diese Prägungen wieder zurück zu nehmen. Sie erlaubt ihr, endlich die zu sein, „wie sie gemeint ist“. Die Klientin ist sehr berührt und empfindet erstmals ein tiefes Ja zu sich selbst und zu ihrer Lebendigkeit.

Liebe Leser, so habe ich Ihnen vielleicht das Wissen vermittelt, das Ihnen einen möglichen Weg zu einem freieren glücklichen Leben aufzeigt. Die Entscheidung und Verantwortung liegt nun bei Ihnen!

"Du bist wundervoll, so wie du bist.
Versuche nicht, jemand anderes zu sein.
Das, wonach du suchst, ist bereits da, in dir.
Es liegt nicht außerhalb deiner selbst.
Alles, wonach du suchst, ist schon da:
im Hier und Jetzt."



19.08.2009 / Anja Martin