

Seminar in Regensburg am 12.11.2011

WIE ES ZU EINEM GUTEN ENDE KOMMT

– VON NOTWENDIGKEITEN ZU MÖGLICHKEITEN

Supervision und Fortbildung für Frauen in sozialen und helfenden Berufen

Nach einem Gespräch am Vorabend hatte ich den Eindruck, dass der größte Druck daher rührt, Geld verdienen und den Job erhalten zu müssen. Daraus ergaben sich allerlei Sachzwänge und Notwendigkeiten, die Dringlichkeit beanspruchten und den Atem abschnürten. Die Angst stand im Raum, etwas verengte sich, die Stimmung wurde dumpf, Aussichtslosigkeit machte sich breit, ich hörte innerlich Sätze wie „Ich kann da nicht raus, ich habe keine Wahl“, und diese Stimmung übertrug sich auf mich bis in den Schlaf und meine Träume.

Ich weiß nicht wie, aber in der Nacht und im Dunkel kam dann endlich die Erlösung, und ich konnte wieder frei durchatmen, mich tragen lassen von der Ruhe, ob ich nun wach lag oder schlief, und am Morgen fühlte ich mich ausgeruht, bereit für das Seminar.

Was war geschehen?

Ich hatte einige Themen zur Auswahl vorbereitet, aber nun, angesichts der Gruppe von Frauen thematisierte ich spontan DIE FREIHEIT, DIE ICH MIR NEHME. Es folgt ein großes Aufatmen als Reaktion. Das bestätigt mich in der Annahme, einen wunden Punkt getroffen zu haben. Ich rede weiter, das ist schon halb eine Induktion, die das Bewusstsein leicht verändert....ich erzähle von FREIRÄUME DIE ENTSTEHEN, DIE SICH ERÖFFNEN, allein schon wenn ich daran denke...(weiteres Aufatmen)...und dann komme ich in einen ganz anderen Zustand, nicht wahr?....die Stimmung im Raum verändert sich, als würde sich etwas Schweres, wie eine Decke oder ein Deckel, heben...ENDLICH...und so fangen wir an, DAS GUTE ENDE DER GESCHICHTE anzupeilen und unsere Lebensgeschichte ein wenig umzuformulieren.

Ich berufe mich auf Therapeuten wie Steve deShazer mit seiner WUNDERFRAGE (Angenommen, über Nacht wäre ein Wunder geschehen, woran würdest du es morgens als erstes merken?) und Ron Kurtz, der in den letzten Jahren seines Lebens auf jede Kategorisierung und Analyse der Körpertypen verzichtete und den Hauptfokus allein auf das Schaffen eines heilenden Schwingungsraumes legte, so dass alle Altlasten sich im Kontrast zeigen und abgelegt werden konnten (er sprach von „LOVING PRESENCE“ UND „LIMBIC RESONANCE“), und ich merke, dass es bei beiden um die Ausrichtung auf eine selbst bestimmte Zukunft geht, um eine VISION geht, nicht nur immer um die Vergangenheit.

DIE GESCHICHTE BEGINNT IN DER VERGANGENHEIT UND ENDET IN DER ZUKUNFT – GUT. Der Punkt, an dem die Erzählerin beginnt, ist eine GEGENWART, die von Notwendigkeiten überschattet ist. Nur so entsteht eine SPANNUNG, die gute Geschichten ausmacht. Läge die LÖSUNG jetzt schon auf der Hand, hätte man nichts zu erzählen, und das wäre doch schade.

Ich beginne also mit der Übung: EINEN FREIRAUM SCHAFFEN. Es kann eine Geste geben, die von der Hand ausgeht, die sich Raum und Zeit frei schaufelt, das, was Vorrang beansprucht, weg schiebt, zurück legt, nach hinten verlagert, so dass immer mehr IM VORDERGRUND der freie Raum, die freie Zeit steht, EIN ZEITRAUM DEN ICH MIR JETZT GANZ KONKRET VORSTELLE als wäre er eine Art Kapsel (eine Raumzeitkapsel der Raumschiffahrt?) oder eine Art Blase (eine schillernde Luftblase, in der ich mich ganz meinen Wünschen widme?), so dass ich eigentlich nur mehr EINTRETEN muss um ganz da zu sein will.

Das nenne ich den SALTO SENTIMENTALE. Ich bin schon dort, wo ich sein will, einfach indem ich es mir vorstelle. Der Vorstellung folgt das Gefühl, und DURCH EINFÜHLUNG FINDE ICH EINLASS. Ohne Wenn und Aber? Nein. Mit dem WENN UND ABER, aber ohne Gewicht, nur als Information. Die Gründe die dagegen sprechen, sollen nicht verdrängt werden, schließlich machen

sie die Geschichte SPANNEND.

Ich schaue in den Raum.

Die Gruppe ist bereit.

Manche sind noch am Zweifeln, andere am Träumen.

Aber zwei Frauen haben eine Geschichte, mit der sie aufwarten können, ohne zu wissen, WIE sie endet, doch im Bewusstsein, DASS SIE GUT ENDEN WIRD.

In der Folge werden Geschichten gesponnen, neu aufgewickelt, aufgetrennt und wieder zusammen gesetzt, gewebt, vernäht, lose Enden mit Häkelnadeln wieder heraufgeholt und in den Fadenlauf eingearbeitet... es kommen neue Farben hinzu...und plötzlich das Gefühl DAS REICHT und es folgt eine Stille, eine Ruhe, eine Pause, in der sich die Geschichte, sich auswirken kann...

Die Gruppe hört der Geschichtenerzählerin zu, spiegelt ihre Körpersprache, indem sie Gesten und Gebärden übernimmt, vergrößert, übertreibt, um bestimmte typische Gesten, Haltungen, Gebärden besser erkennen zu können.

Gestalten treten heraus aus dem Hintergrund und kommen nach vorne, an die Rampe.

In der Geschichte haben sie ihren Auftritt.

Es treten verschiedene Figuren auf. Sie spielen Rollen. Sie haben Aufgaben.

Wenn die Erzählerin an einen Punkt kommt, an dem sie nicht mehr weiter weiß – wie das auch im Märchen oft geschieht, meistens IN EINEM DUNKLEN WALD IN DEM SIE SICH VERIRRT HAT, kann die Gruppe mit Vorschlägen und Einfällen eingreifen – wenn die Erzählerin dazu ERLAUBNIS GEGEBEN HAT, und so äußern sich STIMMEN, die die Erzählerin auf sich wirken lässt, und manche Stimme TRIFFT PLÖTZLICH DEN TON....

Diese Stimmen aus der Gruppe sind wie im Märchen die Stimmen der TIERE UND GEISTER, die dem Menschen zu Hilfe kommen, manchmal sind auch ENGEL dabei.... alle wollen sich etwas einfallen lassen, denn es geht oft auch um ihre eigene Erlösung....

Nun, das war ein schöner Tag, den ich gemeinsam mit den Frauen verbrachte.

Wir hatten eine gute Zeit zusammen. Danke!