

Wichtige Bindungen im Lebensfluss entdecken – Innere Anteile mit Visualisierungen stabilisieren und mit EMDR verankern

2-Tagesworkshops zur Lebensflussarbeit finden bald statt:

- **Rottweil vom 8.- 9. Februar 2019**
- **Berlin vom 1.-2. März 2019**

Nähere Informationen dazu finden Sie auf meiner Homepage: www.ak-hypnose.de

Inhalt des Workshops auf der Tagung:

1. Einführung in das Lebensflussmodell
2. Einführung in „Das Lebensflussmodell mit den Ressourcen der positiven Bindungsbotschaften“
3. EMDR
4. Lebensflussdemonstration
5. Selbsterfahrung mit positiven Bindungsbotschaften: Zeichnungen und Trance
6. Anregungen, wie man die Lebensflussarbeit auch auf andere Art und Weise gestalten kann
7. Fragen

Der Einfluss von Erickson:

Es ist, als ob du einen Highway entlangfährst und an dieser Szene und an jener Szene vorbeikommst... wie z.B. die Zeit, als du herausfandst, dass du aufstehen kannst, und die ganze Welt schaut anders aus, wenn du aufstehst und nicht länger krabbelst. Und älter, hast du dich vornübergebeugt und zwischen deinen Beinen hindurchgeschaut und siehst die Welt aus einer anderen Sicht (die Welt steht Kopf), und die Welt schaut so interessant und spannend aus...

(Erickson in: Nemetschek, 2006, S. 78)

Anleitung: Die Lebensflussarbeit

Falls gewünscht, wählt der Klient Seile für die Eltern, Symbole für die Liebesgeschichte der Eltern

Der Klient wählt ein Seil für sich und legt es von der Vergangenheit in die Zukunft, markiert seine Zeugung und Geburt

Die Krise wird mit Hilfe des Seils in Form einer Kurve gelegt

Die Zeitpunkte „Wann hast du hier begonnen?“ und „Wo bist du jetzt?“ werden mit Symbolen markiert

Der Zeitpunkt „Wann hast du es geschafft, das Problem zu lösen?“ wird auf dem Seil gesucht und symbolisiert

Der Klient stellt sich mit Blick in die Zukunft an die verschiedenen Markierungen und spürt mit allen Sinnen wie es sich anfühlt (Gedanken, Bilder, Gefühle, Körperempfindungen, hören, riechen, Unterschiede...)

Ein Zeitpunkt in der Zukunft wird markiert, an dem die Krise schon längst überwunden ist und emotional der Vergangenheit angehört, auch dort wird mit allen Sinnen gespürt, was auftaucht. Es entsteht eine Zukunftsvision.

Lebensflussarbeit inklusive hilfreicher Bindungen und positiver Bindungsbotschaften

Die Seile liegen wie oben beschrieben, und der Klient sucht nach hilfreichen Bindungspersonen mit positiven Botschaften aus der Vergangenheit und der Gegenwart.

Für diese Personen können begleitend Seile gelegt werden oder auch zusätzlich Symbole (Stofftiere) am Lebensfluss des Klienten positioniert werden.

Positive Bindungsbotschaften der entsprechenden Personen werden auf große Blätter geschrieben und zusätzlich mit Symbolen am Lebensfluss positioniert (in der Vergangenheit und Gegenwart).

Dort an den jeweiligen Punkten spüren, sehen, hören, fühlen... Details erinnern und in Kontakt mit der Bindungsperson gehen und sie würdigen.

Die Zettel mitnehmen, ins „Jetzt“ legen, sich draufstellen – in optimalen Kontakt mit den Bindungsbotschaften gehen – würdigen und wahrnehmen, wie hilfreich diese Ressourcen waren und in der jetzigen Herausforderung sein können.

Murmeln oder eine Körpergeste als Anker für die Ressourcen finden, wieder spüren, sehen, hören, fühlen... und den Anker für die gesammelten Bindungsressourcen in die Hand nehmen oder die Geste nutzen und alle Ressourcen hineinfließen lassen.

Die Geste nutzen oder den Anker in der Hand halten, die Zettel mitnehmen und ins „Geschafft“ legen, sich draufstellen – in optimalen Kontakt mit den Bindungsbotschaften gehen und spüren, wie sich das „Geschafft“ mit Unterstützung der Botschaften nun anfühlt.

Die Geste nutzen oder den Anker in der Hand halten, die Zettel mitnehmen und ins „Futur zwei“ legen, sich draufstellen – in optimalen Kontakt mit den Bindungsbotschaften gehen – und „dem Ich in der Gegenwart“ eine Botschaft aus der Zukunft senden

Den Klienten aus verschiedenen Positionen und Perspektiven innerhalb und außerhalb des Lebensflusses auf das Gesamtbild schauen lassen, um es wirken lassen.

Der Klient kann den Lebensfluss fotografieren oder mit dem Handy ablaufen und filmen.

Welche Materialien und wieviel Zeit benötige ich, um eine Lebensflussarbeit zu gestalten?

- Es sind mindestens 5 Seile in verschiedenen Farben erforderlich. Die Länge der Seile ist abhängig von der Diagonale des Raumes; 3 Meter bis 6 Meter Länge sind möglich. Die Dicke kann variieren zwischen 8 bis 10 Millimeter für die Seile, die die Lebenslinien symbolisieren. Dünnere Seile sind ebenfalls hilfreich, um Anderes zu visualisieren.
- Sie benötigen unterschiedlich großes Papier in verschiedenen Farben und Formen sowie farbige dicke Filzstifte oder Eddings.
- Hilfreich für die Markierungspunkte am Seil sind schöne oder auch kitschige Symbole wie beispielsweise Herzen, Steine, Muscheln, Murmeln oder Stoffblumen.
- Puppen oder Stofftiere, die zum Beispiel abwesende Personen symbolisieren können, stellen erweiternde Utensilien dar.

Literatur

Einführung in das Lebensflussmodell, Astrid Keweloh, erschienen im Carl-Auer Verlag