

Rückführungen und Glaubenssatzarbeit

Rückführungen sind geeignet, wenn ein Mensch immer wieder dieselben Fehler begeht, immer wieder in ähnliche Situationen hineingerät und sich trotz ernsthaften Bemühungen auf Dauer keine Veränderung einstellt.

Auf sanfte Art und Weise, mithilfe von Entspannungstechniken, führe ich die Person an ein repräsentatives oder auslösendes Ereignis heran, das der beschriebenen Problematik entspricht. Aus der Sicherheit des Hier und Jetzt heraus wird dann dieses Ereignis betrachtet und teilweise (soweit es nötig ist, um den emotionalen und rationalen Gehalt der Situation zu erfassen) wiedererlebt.

Dabei gehen wir nicht tief in das Wieder-Erleben hinein, sondern betrachten die Szene aus einer distanzierten und dennoch verbundenen Perspektive. Die leicht distanzierte Sichtweise aus der Sicherheit des Hier und Jetzt heraus ist notwendig, um eine erneute (und verstärkende) Identifikation mit der Situation zu vermeiden.

In dieser „leichten“ und bewussten Form des Wiedererlebens werden bestimmte Verhaltensmuster, Glaubenssätze und körperliche Zustände aufgedeckt, die in der damaligen Situation entstanden sind oder sich in ihr besonders deutlich widerspiegeln.

Da diese Verhaltensmuster, Glaubenssätze und körperlichen Zustände damals vom Betroffenen als notwendig und richtig anerkannt wurden, wurden sie unbewusst beibehalten und auf viele andere Situationen des Lebens übertragen. Dort erweisen sie sich jedoch nicht als schützend und notwendig, sondern wirken sich häufig sogar negativ aus.

Hier schauen der/die Klient/in und ich dann gemeinsam, ob die festgefahrenen Glaubenssätze und Verhaltensmuster aufgegeben werden können, wofür wir die einfachen Mittel von Atmung und Bewusstheit nutzen. Körperliche Überbleibsel des Erlebnisses können mithilfe der Traumatherapie aufgelöst werden (s. Text zu Traumatherapie).