

DAS UNIVERSUM TRÄUMT MIT

Residential Coaching in Griechenland: Mithilfe des Unbewussten zum Sinn allen Tuns und Nichttuns.

VON PETRA UND
RALF DANNEMEYER

Carola¹ (45) hat eine Odyssee hinter sich. Ihre Nieren arbeiteten nicht mehr, jahrelang ist ihr Blut künstlich gereinigt worden. Die Dialyse hat sie körperlich und psychisch schwer belastet. Das Schlimmste war für sie die Angst vor dem Tode. Doch nach einer erfolgreichen Nierentransplantation fasste sie neuen Mut. Carola stürzte sich wieder voll in ihren Beruf, nahm auch ihre Ehrenämter wieder auf. Die alte Kraft, der Mut, der Optimismus schienen zurückgekehrt zu sein. Doch bald merkte sie, wie ihre Kräfte zu schwinden begannen. Sie hatte sich übernommen. Immer öfter fragte sie sich nach dem Sinn ihres Tuns. Eine ärztliche Kontrolle der Nierenfunktion förderte schlechte Werte zutage. War ihr Körper dabei, die Spenderniere abzustoßen? Die Todesangst kehrte zurück. Zum Glück war die sofort eingeleitete Therapie erfolgreich. Doch in Carola blieb das Gefühl, dem Tod einmal mehr, wie sie es ausdrückte, von der Schippe gesprungen zu sein. Und das Leben? Es muss doch einen tieferen Sinn haben! Und den muss man doch auskosten, wenn alles so schnell zu Ende sein kann.

Wonach sehne ich mich?

Mit diesen Gedanken kommt Carola in unser Seminar- und Coachingzentrum in Ammoudia an. Ammoudia (griechisch Αμμουδιά: „Sandstrand“)

ist ein Fischerdorf an der griechischen Westküste, direkt gegenüber liegt Korfu. Carola will sich auf die Suche nach ihrer tiefsten Sehnsucht machen und eine Antwort auf die Frage finden, warum sie sich immer wieder so antreibt. Die meisten Gäste, die zu unserem Residential Coaching kommen, bleiben für eine Woche, mit täglich drei Stunden Individual-Coaching und den Rest des Tages Baden, Seele baumeln lassen und Reflexion. Wir haben Carola am Fährhafen abgeholt und erwarten sie zum ersten Treffen am Strand. Sie möchte gern gleich erzählen. Doch wir stoppen sie sanft und lenken ihre Aufmerksamkeit auf das, was gerade da ist: Vor ihr das glasklare, aquamarinblau schimmernde Wasser. Hinter ihr das Massiv des Epirus-Souli-Gebirges.

Carola ist etwas verwundert, als wir mit einem Trance-Erlebnis einsteigen – und nicht damit, ihr Problem zu besprechen. Doch sie lässt sich ein. So erlebt sie intensiv, was es heißt, verbunden zu sein mit allem was ist. Sie erkennt in der gemeinsamen Arbeit der nächsten Tage, dass das Meer, jede Pflanze, jedes Tier, jeder Stein im Gebirge auf eine ganz besondere Art beseelt ist. Und dass die Natur um sie herum die wichtigste Helferin auf ihrer Suche nach dem Sinn sein würde.

Verbunden sein

In den verschiedenen spirituellen Schulen wird der Zustand genauer beschrieben, wie es ist, „verbunden zu sein“. Menschen, die ihr ▶

¹ Name geändert, der Fall ist echt. Die Klientin ist damit einverstanden, dass ihre „Reise“ als Lehrgeschichte veröffentlicht wird.

Der erkenntnissuchende Mensch fragt: Was ist für mich wichtig? Wofür bin ich da? Was ist mein Lebensauftrag?

Bewusstsein auf diese Ebene richten, fühlen sich anderen Menschen, der Menschheit, der Natur, einer umfassenden, übergeordneten Idee, einem größeren Ganzen (für manche ist das Spirit, Gott, Buddha, allgemeiner: das Göttliche, das Höhere Selbst) tief verbunden. Das Selbst wird auf dieser Ebene sowohl individuell erlebt als auch als Teil eines größeren, mitfühlenden Ganzen. Der erkenntnissuchende Mensch fragt: Was ist für mich wichtig? Wofür bin ich da? Was ist mein Lebensauftrag? Das Individuum träumt die Antworten, und das ganze Universum träumt mit ihm.

So verbunden kann auch Carola ihre Fragen stellen – und sie kommt in dieser Woche zu tiefen neuen Einsichten und neuer Kreativität. Was genau auf dieser Entdeckungsreise geschieht, wie wir in einem spirituellen Coaching-Prozess vorgehen, erläutern wir an den wichtigsten Erkenntnisschritten. Carolas Coaching erinnert ein wenig an das Format der „Heldenreise“².

Die Heldenreise

Der Ruf & das Überschreiten der Schwelle. Der Ruf erreichte Carola während eines Seminars. Der Trainer erzählte von der besonders intensiven und nachhaltigen Arbeit im Residential Coaching. Und Carola spürte: „Das ist für mich gemacht – auf nach Griechenland!“ Am Tag nach der Anreise analysiert Carola ihre Situation und formuliert ihr Ziel bzw. den Auftrag: „Ich besiege meine Angst und den Dä-

mon ‚Krankheit‘. Damit gebe ich meinem Leben einen neuen Sinn.“

Konfrontation mit dem Dämon. Wir fahren in der Frühe 20 Kilometer auf einer Piste südwärts in eine Bucht. Hier sind wir ganz alleine. Azurblaues und türkisfarbenes Wasser, der Sand warm und weich. Die Bucht ist umschlossen von Felsen, die steil in den Himmel ragen. Die Sonne glitzert im Wasser. Carola schaut auf das Meer und beginnt zu erzählen, wie sie jahrelang gegen den „Dämon“ Krankheit gekämpft hat. Ihre Gedanken drehen sich wie in einem Hamsterrad. Wir stoppen sie erneut sanft: „Frag die Natur. Bitte sie, dir ein Bild von deiner Krankheit zu schenken.“

Carola schaut sich um, lange und ganz ruhig, begleitet vom monotonen Ton einer schamanischen Trommel, die ihre Coach sanft für sie anschlägt, und vom Rauschen der Wellen, vom Rufen der Seevögel. Gerät in Trance. Und dann zeigt er sich in den Konturen eines Felsens, der Dämon. Ein Riese, bedrohlich. Carola beginnt zu weinen. Unter Schluchzen sagt sie, genauso fühle sich die Angst an. Sie presst ihre Hände auf die Brust und atmet tief.

„Nimm Kontakt zu dem Riesen auf. Frage ihn, was er will.“³

Dabei erfährt Carola Folgendes: Der Riese stellt sich als Hüter ihrer Angst vor. Er will sie warnen und sie dazu bringen, auf sich selbst zu achten. Bisher zwang die Krankheit Carola immer wieder, sich auszuruhen. Ihr wird klar, dass sie im Alltag niemals eine solche Ruhe, einen solch intensiven

Kontakt zur Natur und zu sich selbst erlebt. Und dass diese Ruhe im Alltag ihr Sehnen ist.

Sie beginnt, das Nichtstun als auf eine besondere Weise sinnstiftend zu erleben: Weil sie sich jetzt mit sich selbst beschäftigen kann, weil sie sich in ihrem Wesen spürt. Sie versteht auch, dass der Dämon Gutes für sie will. Sie hat diesem Mitglied ihres inneren Teams bislang nur nicht die Aufmerksamkeit geschenkt, die ihm gebührte.

Wo ist die Seele?

Die Transformation. In den folgenden Tagen stellt sich Carola ihren Ängsten und Limitationen, die sie bisher daran gehindert haben, achtsam mit sich selbst umzugehen. Unsere (Metamodell-)Fragen fördern einige verborgene Glaubenssätze zutage, die sie transformieren kann. Dabei arbeiten wir unter anderem mit der schamanischen Heilmethode der „Seelenrückholung“. Die gleicht in weiten Teilen dem Re-Imprint-Format des NLP. Worum geht es dabei?

Schamanen glauben, dass ein Mensch, wenn er etwas sehr Belastendes erlebt, Seelenkraft verliert. Ein Teil der Seele „versteckt“ sich an dem Ort, an dem das Trauma geschieht. Der Mensch ist nicht mehr „ganz“. Die Seelenrückholung ist nun eine Reise in hypnotischer Trance in die von den Schamanen so bezeichnete „nichtalltägliche Wirklichkeit“, und hier zum Ort des traumatischen Erlebens. Wieder begleitet von der schamanischen

² Stephen Gilligan, Robert B. Dilts: Die Heldenreise. Auf dem Weg zur Selbstentdeckung, Junfermann, 2013.

³ Die Formatschritte sind hier stark gekürzt wiedergegeben. Im Grunde handelt es sich um ein *Outdoor-Six-Step-Reframing* aus dem NLP.

Trommel schenkt Carola ihrem verletzten Seelenanteil Liebe, bittet ihn zurück in ihren Körper und nimmt ihn in sich auf. Das mag für Realisten esoterisch-durchgeknallt klingen, ist jedoch ein Heilungsprozess mit tiefer Wirkung: Das Unbewusste hat seine eigene Logik.

Ein ebenso ungewöhnliches schamanisch inspiriertes Ritual führen wir am Acheron, einem den Griechen heiligen Fluss, durch. In der Mythologie ist die Gottheit „Acheron“, der „Gott des Flusses“, ein Sohn von Helios (Gott der Sonne, des Feuers und der Schmiedekunst) und Gaia (die Erde, Urmutter der Götter). Das

einmal erkannte sie in ihrem Angetriebensein, das sie als unangenehm empfindend, eine Flucht. Eine Flucht vor ihrem Sein als einem schwer kranken und vielleicht dem Tod geweihten Menschen. Ihre Sehnsucht hingegen ist es zu SEIN. Und aus diesem Sein heraus wirken zu können.

In Mesopotamos, zehn Kilometer von Ammoudia entfernt auf der Strecke zur Quelle des Acheron, pflegten die Menschen schon in der Antike Rituale ähnlich unserer schamanischen Reise: Der griechischen Mythologie zufolge trennt der Acheron Ober- und Unterwelt voneinander. Hier begleitete der Fährmann Charon die Seelen über

weitergeben – eine heilende Medizin der spirituellen Art.

Dafür hat Carola sich eine schamanische Trommel angeschafft. Und der Riese, der mal ein Dämon war, ist jetzt ihr treuer Begleiter. Die Angst vor dem Tod, sagt sie, verspüre sie nicht mehr. Selbst wenn es neue Nierenprobleme geben sollte, führt sie ein erfülltes Leben. ◀◀

Schamanen glauben, dass ein Mensch, wenn er etwas sehr Belastendes erlebt, Seelenkraft verliert.

ist nach unserer Erfahrung der richtige Ort, um mit den Geschenken der Natur das Verbunden-Sein zu spüren und die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer in eine Visionssuche oder Problemtransformation einzubeziehen.

Viele Griechen wallfahren aus spirituellen Gründen hierher und machen es vor: Sie nehmen zum Beispiel aus dem Flussbett des Acheron einen Stein in die Hand, schließen die Augen, lassen all ihre Not, Angst, Wut oder Traurigkeit in den Stein fließen und werfen ihn dann über die Schultern nach hinten zurück in den Fluss. Dabei beten oder meditieren sie und realisieren innerlich, dass das Universum ihren Schmerz transformiere und „geheilt“ zurück sende.

Der Sinn

Welche Antworten hat Carola bisher auf ihre Fragen gefunden? Zunächst

den Acheron von dessen Mündung bei Ammoudia bis zum Tor in den Hades, die „untere Welt“. Die Menschen des antiken Griechenlands erkannten an diesem Tor einen Kraftplatz und schufen hier das Nekromanteion, eine heilige Kultstätte.

Mehr als 2500 Jahre später geht Carola in den antiken Ausgrabungen dieses heiligen Ortes mit uns auf eine Visionssuche, hält inne, meditiert zur schamanischen Trommel. Manchmal trägt einem der Wind dabei längst geahntes Wissen zu: Carola erinnert sich einer besonderen persönlichen Gabe. Sie kann gut zuhören, sich in andere Menschen einfühlen, kann gut motivieren und mobilisieren. Sie stellt sich vor, mit diesen Ressourcen daheim Menschen zu begleiten, deren Überleben von der künstlichen Niere abhängt. Sie wird dies mit Ruhe und Achtsamkeit für sich selbst tun. Mehr noch: Sie wird das, was sie in Ammoudia gelernt hat, an diese Menschen



Zu den Autoren

Dr. phil. Petra Dannemeyer und **Ralf Dannemeyer**

sind NLP-LehrtrainerInnen und Lehrcoaches (DVNLP und ECA) mit eigenem Unternehmen: dem



perspektiven-NLP-Ausbildungsinstitut in Weimar und Ammoudia. Im Herbst erscheint ihr neues Buch: „Das NLP-Master-Lehrbuch“ bei Junfermann.

www.nlp-perspektiven.de