



DIE FANTASIE- KRIEGERIN

Wie es mithilfe einer
imaginären Identität
gelingen kann,
Konflikte im
Alltag zu lösen.

VON MONIKA M. HOYER

Meine Klientin Salme ist geschieden und Mutter von drei Kindern. Ihre Kindheit und Jugend verbrachte sie in Estland, das sie als patriarchalisches Land beschreibt. Ihre Angst vor Konflikten mit Männern führte sie zu mir. In diesen Konflikten, sagt sie, fühle sie sich unterdrückt, abschätzig behandelt. In ihrer Opferstruktur gefangen, sei sie sprachlos und handlungsunfähig. Das wolle sie ändern.

Hier möchte ich zeigen, wie ich die unbewussten Muster meiner Klienten mithilfe einer Methode transformiere, die ich als Virtuelle Immersive Mustererkundung (VIME) bezeichne. Das Wort „Immersiv“ stammt aus der Welt der virtuellen Realität, der Welt der Computerspiele, wo der „Spieler“ in eine Scheinwelt mit anderer Identität eintauchen kann. Damit das „Eintauchen“ in diese virtuelle Welt gelingt, bitte ich den Klienten so zu sprechen, als wäre es eine reale. Daraus kann ein emotional und strukturell tiefgreifender Transformationsprozess werden.

Wir beginnen in ihrer realen Vergangenheit.

Es lohnt sich nicht zu kämpfen

Salme schildert eine typische Situation, es geht um ihren Vater, zu dem sie schon vor Jahren den Kontakt abbrach, und wir kommen an einen Punkt, an dem ich sie frage: Was empfindest du jetzt, in diesem Augenblick?

Salme (*weinend, wirkt leicht durcheinander*): Ich spüre die totale Unter-

drückung. Die totale Unterdrückung der fraulichen Existenz.

Coach: Wer unterdrückt dich?

S (*wirkt noch immer diffus*): Mein Vater. Die Männer in meinem Privatleben, bei der Arbeit. Überall.

C: Was war das Thema mit dir und deinem Vater?

S (*weinend, lange Pause*): Das Kleinmachen meiner Person.

Sie beschreibt ausführlich das Leben mit ihm, bezeichnet ihn als tickende Zeitbombe, unberechenbar, jähzornig und gewalttätig. Vor allem wenn er Alkohol getrunken hatte, ging er gegen Salme, ihre Geschwister und ihre Mutter vor.

S (*fassungslos*): Sobald ihm etwas nicht passte oder wir auch nur den kleinsten Fehler begingen, wurden wir auf das Übelste beschimpft, beleidigt, in die Ecke gestellt oder geschlagen. Das war die totale Unterdrückung.

C: Wie fühlt sich diese totale Unterdrückung in deinem Körper an?

S: Es ist, als hätte ich den Hass gegen meinen Vater in eine Kapsel eingepflanzt. (*Seufzt verzweifelt und zeigt auf die Bauchgegend*) Hier ist er abgespeichert. Und er darf nicht raus, nicht gegen meinen Vater gerichtet werden. Das wäre zu gefährlich.

C: Was passiert, wenn du den Hass und deine Wut gegen deinen Vater richtest?

S (*lässt den Kopf hängen*): Dann wird es noch schlimmer. Es lohnt sich nicht zu kämpfen.

Den Wesenskern erspüren

Wir sprechen über die Art der Konflikte, um die es heute geht. Es sind Konflikte ihrer Kinder, und sie wür-

de ihre Kinder gern unterstützen. Bekommt die Dinge aber nicht gelöst. Sie berichtet von einem Vorfall aus der Schule:

S (*gestresst*): Meiner 15-jährigen Tochter ist letzte Woche der halbe Schneidezahn rausgeschlagen worden. Mit einer Tür. Sie wollte sie schließen und jemand trat mit dem Fuß von der anderen Seite dagegen, sodass eine Kante sie am Zahn traf. Der Klassenlehrer versuchte zwischen den Parteien zu vermitteln. Als er allerdings sagte, dass das mit dem Zahn doch nicht so schlimm sei, hat meine Tochter den Raum verlassen. Für sie ist es schlimm. Der Lehrer schrieb daraufhin einen bitterbösen Brief, wie unmöglich sich meine Tochter verhalten habe. Meine Tochter erwartet von mir, dass ich sie beschütze, sie verteidige. Ich möchte ihr helfen, bin damit aber überfordert.

C: Wie geht es dir in solch einer direkten Konfrontation?

S: Ich fühle mich dann total durcheinander, kann keinen klaren Gedanken fassen. Deswegen lasse ich mich von meinem Gegenüber bequatschen. Ich schwimme dann innerlich, dissoziiere und denke nur noch: Das ist mir alles zu schwer.

Am Ende, sagt Salme, blende sie die Konflikte einfach aus.

Auf meine Frage, wie sich die Unterdrückung anfühlt, die sie empfindet, antwortet sie resigniert: „Dann fühle ich mich wie ein Mülleimer behandelt. So fühle ich mich auch jetzt gerade: Wie ein Mülleimer. Das ist meine Bestimmung.“

In der Tiefe ihrer Opferstruktur angekommen, frage ich sie, ob sie glaube, dass sie sich in diesem Leben in ▶

WAS WÄRE, WENN ...

etwas Wertvolles transformieren dürfe, und mache eine Pause. Ich teile ihr meine Überzeugung mit, dass sie tief in ihrem Inneren, in ihrem Wesenskern voller Potenziale steckt. Dass da ein kostbarer Kern ist, der gesehen und geschätzt werden darf. Und ich bitte sie, ganz tief in sich hineinzuspüren. Sie kommt der Bitte nach, dann lacht sie.

Salm (*überrascht*): Eine Prinzessin. Endlich mal eine Prinzessin! (*kurze Pause*) Eigentlich ist es eine Kriegerin (*verwundert*). Es ist beides!

C (*neugierig, ebenfalls überrascht*): Eine Prinzessin, die in den Krieg zieht?

S (*richtet sich auf*): Ja. Das fühlt sich gut an. (*Erstaunt*) Ich spüre Stärke, kann mich in voller Größe aufrichten. Salme bezeichnet diesen Kern als ihre Krieger-Seele. Ich bestärke sie, sich eine energetische „Ritterrüstung“ anzulegen, die ihr Schutz und die nötige Kampfkraft bietet, und frage: „Wie schaust du aus?“

S (*erstaunt*): Wie die Amazonen-Kriegerinnen im Film „Wonder-Women“, die auf einer Insel ganz ohne Männer regieren, mit Schild und Schwert. Das fühlt sich gut an. Wie spannend!

Ehrenhaft kämpfen

Was sind die wahren Wurzeln eines Konfliktes? Und wann ist ein Konflikt bewältigt? Wenn wir gesiegt haben? Und was ist ein Sieg? Der chinesische Philosoph Sun Tsu hielt fest: „Jene, die wissen, wann sie kämpfen und wann sie nicht kämpfen sollen, werden siegen“, was seines Erachtens nur mit einer Wahrnehmung gelingt, die ich als ganzheitlich bezeichne.

Eine ganzheitliche Wahrnehmung können wir erlangen, wenn wir aus unserer Opfer- und Täterstruktur heraustreten, unser Temperament aus einer Balance heraus leben, die frei von unbewussten Zwängen ist.

C: Es gibt da unterschiedliche Krieger-Typen. Auf der einen Seite sehe ich den ehrenhaften Krieger, wie es die Samurai waren. Die hatten einen ganzheitlichen Blick und haben sich mit Worten und Taten für eine gute Sache eingesetzt. Auf der anderen Seite sehe ich die erbarmungslosen Krieger, die egoistische Motive verfolgen und wehrlose Menschen töten.

S: Ich weiß, was du meinst. Das Leben der Samurai hat mich schon als Kind fasziniert. Ich habe jeden Film über die Samurai aufgesogen. In Estland gab es einen Film über Kriegerinnen. Da habe ich gedacht: Das bin ich! (*Hält einen Moment inne.*) Und dann habe ich es kurze Zeit später abgelehnt. Irgendwas ist passiert, dass ich gedacht habe: Ich darf nicht kämpfen. Kriege und Kämpfe sind ganz schlimm. Das macht man nicht.

Wir beginnen mit der Transformation. Damit dieser Prozess raus aus der Opferstruktur, hin zur Ganzheitlichkeit gelingt, „taucht“ Salme hintereinander in fünf verschiedene virtuelle Ich-Identitäten ein. Während die ersten vier ihre Opfer- und Täterstrukturen spiegeln, kommt sie mit der fünften virtuellen Identität erstmals in Kontakt mit ihren vollen Potenzialen als „ehrenhafte Krieger-Seele“.

C: Schließ die Augen und spüre in diese Identität hinein. Wo bist du?

S (*wirkt stark, konzentriert*): Ich bin in Griechenland, an der Küste. Ich sehe ganz viele Schiffe im Wasser, die unser Land angreifen wollen. Die

Täuschung verteidigt. „Wir haben gezeigt, dass wir starke Gegner sind. Durch diese Täuschung waren sie so baff, dass sie tatsächlich aufgegeben haben.“ (*Zufrieden*) „Wir haben uns nicht in die Opferrolle drängen lassen.“ Wir klären, dass dieser Kampf im Namen des Friedens erfolgte.

C: Was ist das Besondere, das Salme aus dieser virtuellen Identität lernen kann?

S (*sichtlich beeindruckt*): Die exzellente Vorbereitung. Wir hatten einen Tisch, auf dem wir Kampfpläne und Truppen nachgebaut haben. Wir kannten das Gebiet, haben überall Notizen gemacht. Wir waren auf den Gegner sehr gut vorbereitet.

Siegen, ohne zu kämpfen

C: Nun öffne bitte die Augen und geh wieder zurück in deine Ich-Identität als Salme. Was kannst du von der Heerführerin für deinen Konflikt lernen?

S: Jetzt denke ich an den Direktor der Schule. Meine Tochter und ich, wir müssen uns auf das Gespräch mit ihm vorbereiten. Es fühlt sich auch wie eine Schlacht an, die ich mit strategischer Vorbereitung gewinnen kann.

C: Wenn du möchtest, dann kannst du jetzt die Fähigkeiten der Heerführerin in deine Identität als Salme integrieren. Das Abstecken des Beobachtungsfeldes, die klare Wahrnehmung, die Analyse der Daten und Fakten und ihre neutrale Auswertung. Das hilft dir, Entscheidungen zu treffen,

die deine Ziele unterstützen.

Salme nickt, dann führt sie eine Art inneren Dialog, es arbeitet in ihr. Nach einer Weile frage ich sie, wie sie sich fühlt.

S: Also ... (*stottert erst etwas, dann erstaunt und kraftvoll*) Ich kann das gar nicht in Worte fassen ... Ich fühle mich der Aufgabe jetzt gewachsen! Genauer genommen, bin ich es immer gewesen.

C: Und was wirst du tun?

Ist ein Konflikt erst bewältigt, wenn wir gesiegt haben?

Gegner sind in der Überzahl.

C: Was wollen die von euch? Wieso wollen die euch angreifen?

Ich führe meine Klientin mit Fragen durch ihre Geschichte. Sie erzählt, dass sie als Heerführerin ihr Territorium durch gute Planung und

S: Für mich ist es jetzt ganz klar. Ich werde die Eltern des anderen Kindes kontaktieren und den Fall bei deren Versicherung melden. Dann werde ich in die Schule fahren, mit dem Direktor und dem Klassenlehrer reden und werde den Wunsch meiner Tochter, die Schule zu wechseln, unterstützen.

Der Eindruck, den ich von Salme am Ende der Sitzung gewinne, sagt mir: Sie fühlt und denkt ganzheitlich.¹ Wer diesen Zustand erlangt hat, der kann seine Aufmerksamkeit viel besser als vorher auf schnell wechselnde Reize konzentrieren, er kann seinen Fokus gleichermaßen nach außen und innen

richten. Das versetzt ihn in die Lage, die äußeren Bedingungen, gewissermaßen Politik und Psychologie des Konfliktes, und seine eigene Rolle darin zu verstehen. Und entsprechend ganzheitlich zu handeln. So finden sich leichter als bisher sozial verträgliche Lösungen für die Herausforderungen des Lebens. Es ist gewissermaßen ein Siegen, ohne zu kämpfen. Solche Fähigkeiten lassen sich im Rahmen der Möglichkeiten des Hirntyps entfalten und trainieren. ◀◀

© Thorsten Hildebrandt



Zur Autorin

Monika M. Hoyer

Diplom-Betriebswirtin, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem Fokus Persönlichkeitsdiagnostik und Potenzialentfaltung nach ihrer Methode BSDR®.

LITERATURTIPP

Sun Tsu: Die Kunst des Krieges. Wahrhaft siegt, wer nicht kämpft. Anaconda Verlag, 2016

1 Das vollständige Protokoll des Prozesses mit Salme ist einsehbar unter www.ungehOyerliches.de