



| Innerer Helfer
Selbsthilfe in Krisensituationen



Innerer Helfer



Anwendungsbereiche

- Das Modell kann immer dann verwendet werden, wenn auf eine innere Ressource zugegriffen werden soll.
- Der innere Helfer ist eine Unterstützung bei Verhaltensänderungen. Es kann, mit etwas Übung, gut auch für sich selber angewandt werden.
- Der Innere Helfer eignet sich vor allem für die Unterstützung im Umgang mit Ängsten und Krankheiten.



Ziel

- Erfahrung eines Gefühls von Trost, Halt und Unterstützung
- Möglichkeit zur Selbsthilfe in Krisensituationen und bei Gefühlen von Verlassenheit, Trauer und Angst
- Zugang zu innerem, unbewusstem Wissen über den Weg zur Heilung erhalten

Dauer

Ca. 30–45 Minuten

Hilfsmittel

- Ein ruhiger Raum
- Entspannungsübungen auf CD
- Meditative Musik

Worum es geht



„Es ist die Emotion,
die es uns ermöglicht,
uns einem Licht zuzu-
wenden, das noch
nicht sichtbar ist.“

Verena Kast

In den turbulenten Zeiten unseres Lebens sind wir nicht nur auf andere Menschen, sondern auch auf einen Zugang zu unseren inneren Ressourcen angewiesen. In diesem Modell haben wir verschiedene Modelle der Ressourcenarbeit – vor allem aus dem Feld der Traumatherapie – zu einem einzigen verdichtet und mit Aspekten des NLP ergänzt.

In Märchen trifft man immer wieder die Situation an, dass die Märchenfigur verzweifelt durch einen Wald irrt; orientierungslos und verängstigt ist. In der grössten Not sieht der schutzsuchende Mensch dann zum Beispiel Rauch, der Hinweis auf ein Feuer und damit eine Behausung ist, die Schutz und Rettung verspricht.

Im Traum wiederum begegnet verzweifelten Menschen oft eine alte, weise Frau in einer Hütte, die tröstlichen Rat weiss. Anderen taucht ein alter Weiser und gelegentlich auch ein hilfreiches Tier, zum Beispiel ein Fuchses auf.

Gelegentlich wird auch der Held oder die Heldin einer Fabel an einen Ort geführt, wo er oder sie es sich wohlergehen lassen kann, sich erholen kann.

All das – ob im Märchen, Traum oder als Imagination im Alltag erscheinend – sind Hinweise auf unsere inneren Ressourcen, die wir in diesem Modell als innere Helferinnen und Helfer bezeichnen. Diese inneren Helfer

und Helferinnen entsprechen hilfreichen Kräften in der eigenen Psyche. Sie sind meistens „alt“, korrespondieren mit den alten Weisheiten unserer Seele, die uns helfen, selbst schwierige Zeiten zu meistern und weiterzuleben, selbst dann, wenn die Not so gross ist, dass wir glauben, nicht mehr zu können oder nicht mehr leben möchten.

Diese inneren Helferinnen und Helfer werden durch die Kraft der Imagination hervorgerufen, wahrgenommen und lebendig erhalten. Sie werden so zu Bildern und Erfahrungen, die trösten können. Diese Bilder stehen für die Hoffnung, die Menschen auszeichnet. Diese Hoffnung auf das Bessere ist es, die uns die Kraft gibt, schwere Zeiten durchzustehen. Sie ermöglicht es, uns einem Licht zuzuwenden, das noch nicht sichtbar ist. Hoffen kann heissen, sich vertrauensvoll dem zu überlassen, was die Zukunft bringt. Hoffnung wird deshalb auch als die Begleitemotion des Lebenstriebes gesehen. Als Bedürfnis, uns das Leben zu erhalten und uns zu entwickeln, bis wir sterben. Die Hoffnung gehört zum Kern unseres Wesens. Sie ist die Gegenspielerin – oder vielleicht eher die Mitspielerin – der Angst und der emotionale Untergrund, auf dem Gelassenheit möglich ist.

Die inneren Helfer können Märchenfiguren oder Tiere, ein persönlicher Schutzengel oder auch Steine sowie Pflanzen sein.

Die kritischen Erfolgsfaktoren



- Am Anfang der Arbeit steht die Entspannung. Suche dir einen Raum, der Wärme, Ruhe und Geborgenheit ausstrahlt. Führe dich selbst oder deinen Coachee in einen Zustand der Entspannung.
- Vor dem Kontakt mit den inneren Helfern suchen wir in einer Art Vorstufe den Kontakt zu etwas grossem Ganzen, das wir innere Weisheit nennen.
- Die positive Kraft wecken; es sollen nur gute innere Helfer sein.
- Fabelwesen, Tiere oder andere Symbole nutzen; es ist nicht ratsam, sich als Helfer lebende oder verstorbene Menschen zu wählen, da Menschen meist mit ambivalenten Gefühlen verbunden sind.
- Wenn doch ein realer Mensch als Helfer auftaucht, dann ist darauf zu achten, dass es sich nicht um den realen Menschen als Ganzes handelt, sondern um eine positive Seite dieses Menschen als Ressource (z.B. Kraft, Ruhe, Wärme, Gelassenheit etc.).

Und so geht's

1 Rapport aufbauen

Erzähle dem Coachee etwas über die Idee des inneren Helfers und über die kritischen Erfolgsfaktoren. Baue so und mit deiner Zuwendung einen tragfähigen Rapport auf, so dass der Coachee sich fallen lassen kann.

Lade den Coachee auf eine innere Reise ein, auf der er einem inneren Helfer begegnen darf, und von ihm Unterstützung, Trost und Rat erfahren wird.

Prüfe dabei sorgfältig die Physiologie¹ deines Coachees und kalibriere diese.

z.B.: „In diesem ruhigen und sicheren Raum, kannst du dich einfach fallen lassen und dich mir und meiner Stimme anvertrauen. Meiner Stimme, die dich mitnehmen wird auf eine Reise in deine eigene Mitte, an einen sicheren Ort inmitten von dir selbst. Einem Ort, an den du dich immer hinbegeben kannst, wenn du zu dir kommen und Kraft tanken willst. Einem Ort, an dem du zur Ruhe kommen und dich sicher und geborgen fühlen kannst.“

2 Den inneren, sicheren Ort kennenlernen

Die Übung wird mit einer kurzen Entspannungsübung eingeleitet. Hierzu bietet sich z.B. ein Musikstück oder eine Achtsamkeitsübung an.

Auch die hypnotischen Sprachmuster nach Milton H. Erickson¹ eignen sich dafür ausgezeichnet und können zusätzlich zur oder anstelle der Musik genutzt werden.

„Ich möchte dich nun einladen, an deinem inneren sicheren Ort anzukommen. Vielleicht stellst du dir vor, durch eine Türe oder ein Tor zu schreiten und diesen Ort in dir zu betreten, während du innerlich mehr und mehr zur Ruhe kommst und deinen Atem spürst, genau so, wie du deinen Körper auf der Unterlage wahrnehmen kannst, auf der du liegst oder sitzt, während du meine Stimme hörst und die Worte vielleicht in dir und dem sicheren Ort nachhallen und sich mit jedem gehörten Wort

Eine andere Möglichkeit ist das Grundmotiv der Wiese aus der „Katathym-Imaginativen Psychotherapie“ nach Hans Carl Leuner als Einstiegsmotiv.

„Stell dir irgendeine Wiese vor, aber auch alles andere was auftaucht ist in Ordnung. Wenn die erste Idee eines Bildes da ist, beschreibe es mir bitte.“

Erkunde das Bild; je mehr Informationen du abfragst desto mehr kann der Coachee in das Bild eintauchen und loslassen. Du kannst das über das Fokussieren:

- Welche Jahreszeit herrscht?
- Gibt es Gerüche?
- Welche Farben sind dominant?
- Wie ist das Wetter?

Lass dir Details beschreiben. Wenn eine emotionale Resonanz spürbar ist, weiter mit Schritt 3.

Das alleine sein ist auch am sicheren Ort ist für manche nicht angenehm. Dann ist es hilfreich, wenn liebevolle, unterstützende Wesen eingeladen werden, die uns zur Seite stehen. Eher nüchterne Menschen können einen Ratgeber oder Coach einladen. Oder auch einen Anfeurer oder Ermutiger. Ideen für solche hilfreichen Wesen liefern Märchen, Mythen, Geschichten oder unsere eigenen spirituellen Erfahrungen.

¹ www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle

die Entspannung mehr und mehr vertiefen kann, bis du dich von diesem Meer der Entspannung tragen lassen und dich ganz sicher, aufgehoben und geschützt fühlen darfst, hier, an diesem Ort, der deine Zuflucht ist, wo du immer Einkehr halten und zur Ruhe kommen; Kraft und Zuversicht tanken kannst, wie auch gerade jetzt wo du – wenn es an der Zeit ist – mir mit einem leichten Nicken deines Kopfs anzeigen darfst, wenn du angekommen bist und du dir die Zeit genommen hast, die du für die Reise zu dir selbst brauchst.“

Falls der Coachee Unbehagen oder Widerstände zeigt:

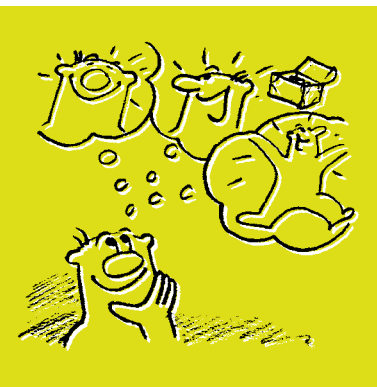
- *Wenn du dich an diesem Ort einsam, unwohl oder auch traurig fühlst, so lade ein dir hilfreiches, wohlgesinntes Wesen ein, dich zu begleiten. So, wie du vielleicht früher als Kind deinen Schutzengel oder einen Helden, eine Heldin an deiner Seite gefühlt hast, wenn du es am meisten gebraucht hast.*



3 Kontakt mit der inneren Weisheit aufnehmen

Leite den Coachee nun an, hier an diesem sicheren Ort in Kontakt mit seiner inneren Weisheit zu kommen.

- *Ich möchte dich jetzt bitten, dass du dich mit einem Teil in dir in Verbindung setzt, den wir innere Weisheit nennen.*
- *Die innere Weisheit ist die Instanz in dir, die Zugriff auf alle deine Teile, dein ganzes Wissen und die Summe deiner Erfahrungen und Ressourcen, also alle deine inneren Schätze hat.*
- *Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um von deinem sicheren Ort heraus auf deine innere Weisheit zuzugreifen.*
- *Nicke leicht mit dem Kopf, wenn du das Gefühl hast, dass du in Kontakt mit deiner inneren Weisheit gekommen bist.*



4 Kontakt mit den inneren Helfern herstellen

- *Bitte jetzt deine innere Weisheit den Kontakt mit einem oder mehreren hilfreichen Wesen, den oder die wir die inneren Helfer nennen, herzustellen.*
- *Öffne deine Sinne und nimm einfach nur wahr, welche Wesen oder Symbole sich dir zeigen.*
- *Vielleicht kennst du es oder sie schon aus einer möglicherweise lange vergangenen Zeit, vielleicht treten sie für dich jedoch auch das erste Mal in Erscheinung.*
- *Wie auch immer; begrüße es/sie und bitte es/sie, dir für diese Arbeit und „Schwierigkeit, Ziel oder Aufgabe nennen, um die es geht“ hilfreich zur Seite zu stehen.*

Lass dem Coachee wenigstens eine Minute Zeit

- *Möchtest du etwas über deine inneren Helfer erzählen?...*

Unterstütze den Coachee in der Offenheit, alle Wahrnehmungen die auftauchen anzunehmen. Sei es, etwas zu sehen oder die Präsenz eines Wesens zu spüren.



5 Die Fragen stellen – Antworten finden

Lass den Coachee dem freundlichen Wesen in seiner Vorstellung die momentane Lebenssituation erzählen.

- *Erzähle dem/den hilfreichen Wesen nun von deiner Situation, für die du Hilfe und Unterstützung brauchst.*
- *Bitte um Hilfe und warte, bis diese/s Wesen ein Ja-Signal schicken und die Bereitschaft zur Hilfe bekunden.*

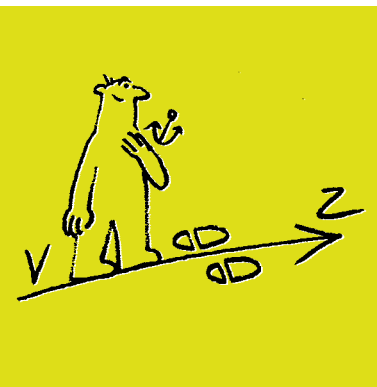
Lass den Coachee und das/die Wesen für eine Weile im Dialog, bis alles erzählt ist und sich beim Coachee zeigt oder er dir ein Zeichen gibt, das alles gesagt ist.

Unterstütze den Coachee, die Frage/ das Anliegen so genau wie möglich zu formulieren.

Manchmal sind die Antworten der Helfer direkt, manchmal gibt es verschlüsselte, symbolische Antworten, wo wir gegebenenfalls Übersetzungshilfe leisten müssen wie beim Traum. Manchmal sind die Antworten weder für den Coachee noch den Coach verständlich und es braucht etwas Geduld. Das kann dann bedeuten, dass wir dem Coachee den Auftrag mitgeben, darüber zu träumen oder auch es einfach setzen zu lassen, loszulassen, bis die innerer Weisheit oder auch der innere Helfer ihm die Klarheit liefern.

Jetzt kann der Coachee die brennenden Fragen oder auch die Bitte um die Art der Hilfe stellen.

- *Welche Frage möchtest du deinem/deinen inneren Helfer/n jetzt stellen?*
- *Welches konkrete Anliegen, welche Bitte möchtest du gerne formulieren?*
- *Wofür und in welcher Art möchtest du Hilfe und Unterstützung bekommen?*
- *Sei offen für die Antworten; bewerte sie nicht. Wenn du etwas nicht verstehst, frag solange nach, bis es dir ganz klar ist.*
- *Wenn du unsicher bist über die Bedeutung des Ratschlages oder wenn du weitere Fragen hast, setze die Unterhaltung solange fort, bis du fühlst, dass du alles erfahren hast, was du im augenblick erfahren kannst oder möchtest.*

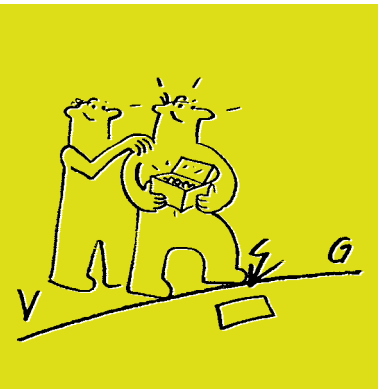


6 Ankern

Bitte den Coachee, sich noch einmal mit der inneren Weisheit und dem inneren Helfer zu verbinden und die Kraft zu spüren, die von dieser Beziehung ausgeht.

- *Verbinde alle Antworten mit den Ressourcen, um die du gebeten hast und tauche ganz darin ein.*
- *Spüre die Kraft, die sich bei dir einstellt, wenn du mit deiner inneren Weisheit und dem inneren Helfer in Kontakt bist und geniess das gute Gefühl, dich auf diese guten Kräfte verlassen und jederzeit mit ihnen in Verbindung treten zu können.*

Wenn der ressourcenvolle angenehme Zustand voll da ist, ankere diesen mit einem Selbstanker des Coachees, also einer Berührung, die er immer wieder machen kann oder nutze das Tapping, z.B. durch abwechselndes berühren der Knie mit den Händen durch den Coachee.



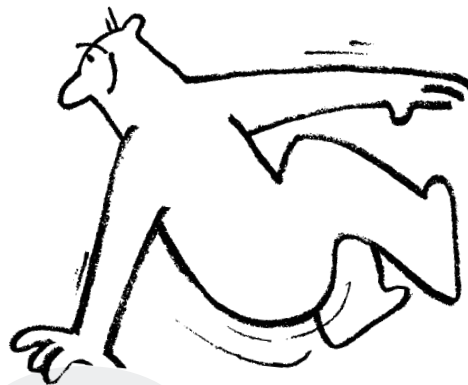
7 Bedanken und Kontakt sicherstellen

Zum Schluss geht es um den Dank an die innere Weisheit und den inneren Helfer.

- *Bedanke dich jetzt bei deiner inneren Weisheit und deinem inneren Helfer.*
- *Frage beide an, ob sie bereit sind, dir in Zukunft wieder mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.*
- *Frage bei einem „Ja“ beide nach der sichersten Methode, wie du wieder Verbindung mit dem inneren Helfer aufnehmen kannst.*
- *Bei einem „Nein“ frage nach den Bedingungen, unter denen sie das tun würden.*

Nach dem „Ja“

- *Denke daran, dass du ein neues Treffen haben kannst, wann immer Sie die Notwendigkeit für einen Rat haben oder Unterstützung brauchen.*



Weitere Informationen



Basisinformationen

www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen

Grundzutaten und Bausteine zum Modell

www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten

Literatur

- Der innere Garten von Michaela Huber
- Imagination als heilsame Kraft von Luise Redemann