



Diamond-Training
Reiner Pröls



Resolving Grief – Bindungen lösen

Manchmal kann es vorkommen dass du dich von Dingen, Gefühlen oder Menschen in Besitz genommen fühlst. Du fühlst dich wie mit einer unsichtbaren Kette, Band oder ähnlichem an etwas gekettet und fühlst dich deswegen unfrei. Solche Bindungen können zu Gegenstände bestehen, denke zum Beispiel an jemanden der auch bei dem schönsten Wetter jeden Samstag mit seinem Auto an die Tankstelle fährt um es stundenlang zu putzen anstatt ins Grüne hinauszufahren und den Tag zu genießen. Auch gibt es Gefühle und Menschen von denen du dich besessen fühlst und die dir nicht die Freiheit geben die du dir wünschst.

Solche Bindungen sind häufig im Laufe der Zeit unbewusst entstanden und du fühlst dass du dich zu etwas verpflichtet fühlst was du nicht selbst gewählt hast sondern du gewählt worden bist. Bindungen sind immer wechselseitig und ein Lösen einer Bindung beeinflusst immer das gesamte System. Das Lösen von Bindungen wirkt auf energetischer Ebene und kann dramatische Wirkungen haben!

Wende daher das folgende Format nicht leichtfertig und immer nur nach sehr sorgfältiger Überprüfung der **Ethik** und **Ökologie** an!

Ein ganz wesentlicher Punkt im Format **Resolving Grief** ist die positive Würdigung der Bindung. So wie alles im Leben zwei Seiten hat so hat auch eine unerwünschte Bindung positive Aspekte. Diese vielleicht auf den ersten Blick nicht leicht zu erkennende positiven Anteile werden zuerst herausgearbeitet, gewürdigt und wertgeschätzt. Diese werden dann im Folgenden mit hinüber in ein neues Ich ohne die unerwünschte Bindung genommen. Falls es sich um die Trennung von Personen handelt würdige diese Person und ihre positive Absicht.

Es kann vorkommen dass du während des Herausfinden der positiven Anteile einen Sekundärnutzen feststellst und daraufhin dein ursprüngliches Anliegen umformulierst oder da du die Bindung jetzt in einem anderen Licht siehst sie nicht mehr lösen möchtest. Dann ist das vollkommen in Ordnung und du musst den Prozess nicht zu Ende führen, er hat dir dann auf eine andere Art und Weise geholfen.

Dass eine, unter Umständen auch unbewusste und belastende Bindung besteht kannst du auch an der Sprache erkennen. Typische Formulierungen sind zum Beispiel: etwas besitzt mich, etwas hat von mir Besitz ergriffen, ich bin besessen von ..., ich fühle mich angekettet, etwas schränkt mich ein, das lässt mich nicht mehr los, ich fühle mich verbunden mit ..., ich bin gefesselt von ..., ich bin gebunden an ..., etwas belastet mich, etwas ist mir lästig, ich fühle mich verpflichtet, ich schulde etwas.

Allen Formulierungen ist gemein dass ein Gefühl der Unfreiheit und der Einschränkung ausgedrückt wird. Auch ambivalente Gefühle (Hassliebe) bezogen auf einen Gegenstand, Tier, Gefühl oder eine Person können auf eine belastende Bindung hinweisen.

Das Format dass ich dir zum Lösen solcher Bindungen vorstellen möchte stammt ursprünglich aus dem hawaiianischen Schamanismus dem Huna und wurde vom Tad James ins NLP übernommen.



RESOLVING GRIEF



- (1) Benenne den Gegenstand, Gefühl oder Person zu dem du eine dich einschränkende Bindung verspürst.
- (2) Lege einen Bodenanker aus und stelle dich in einem für dich angenehmen Abstand davon auf. Spüre in die Verbindung hinein, wie besteht die Verbindung (VAKOG) (z.B. Kette, Band, Mauer, Lichtstrahl) und wo an deinem Körper ist sie befestigt. Es kann hilfreich sein um den Bodenanker herumzugehen.
- (3) Würdige nochmals den Gegenstand, Gefühl oder Person und frage was du statt der einschränkenden Bindung gerne hättest. Hinterfrage sehr gründlich und genau die Bindung !!!
Was ermöglicht diese Bindung?
Was verhindert diese Bindung?
Was erreichst du wenn diese Bindung nicht mehr besteht?
Was wird verhindert wenn diese Bindung gelöst wird?
Was ist die Lernerfahrung und das Positive dass du in dein neues Ich ohne diese Bindung mit herüber nehmen möchtest?
- (4) Öko-Check: Ist es für dich und deine Umwelt ok diese Bindung zu lösen. Nicht selten wirst du nach (3) die Bindung konkretisieren umbenennen oder etwas ganz Anderes finden was für die Einschränkung verantwortlich ist. Fahre nur dann fort wenn du dir zu 100% sicher bist!
- (5) Versuche testweise die Bindung zu lösen. Sei dir bewusst dass es nur ein Test ist in dem die Bindung noch nicht gelöst wird. Es sollte dir möglich sein die Bindung etwas zu lockern. Falls nicht zurück zu (3)!
- (6) Entwickle ein Bild deines neuen Selbst dass ohne diese Bindung existiert. Optimierte dieses Bild und stell dir vor wie schön es sein wird.
- (7) Wende dich dem verbundenen Gegenstand, Gefühl oder Person und der Bindung zu und durchtrenne sie. Das eine offene Ende gibst du würdevoll zurück. Das Ende das mit dir verbunden ist verbindest du jetzt mit dem Bild deines neuen Ichs aus (6). Werde dir bewusst dass all das positive das du in (3) erarbeitet hast jetzt in das neue Ich fließt.
- (8) Jetzt nimmst du dein neues Ich in dich auf und integrierst all seine Ressourcen und die neue Freiheit die es verkörpert. Lasse dir Zeit dafür!
- (9) Future-Pace: Wie ist deine Zukunft mit deiner neuen Freiheit?



- ◆ (3) und (4) sind die entscheidenden Schritte! Wenn du zu dem Schluss kommst dass es für dich nicht ok ist diese Bindung zu lösen, lass es ein und brich ab! Durch das Format hast du gelernt die Bindung aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.
- ◆ Schritt (5) ist ein Test ob die Bindung lösen kannst. Falls nicht gibt es noch unberücksichtigte Anteile, gehe dann zu (3) oder sogar zu (1) zurück.



Literatur

Wolfgang Schneider, [BS-Akademie](#), NLPM B 113 Masterskript