

7. Interventionen zwischen dem Tappen

1 Mögliche Interventionen

Jetzt folgt die Beschreibung von einigen Interventionen, die du zwischen den Tapp-Durchgängen beim späteren Eltern-Prozeß und Tapp-Souling® mit CD und auch bei einem freien Tapp-Souling® anwenden kannst.

Zusätzliche Interventionen zwischen den Tapp-Durchgängen sind reiner Luxus. Sie sind nicht unbedingt notwendig. So, wie du es bei der ersten Tapp-Erfahrung am Anfang des Buches gesehen hast, geschieht die Lösung schon allein durch das Tappen und man muß nicht unbedingt mehr machen.

Auf der anderen Seite bringen die zusätzlichen Interventionen auch Freude, man erlebt, wie man durch sie aus einer häufigen Machtlosigkeit herauskommt und sie können manchmal den Prozeß abkürzen. Aber am besten macht man sie aus der Haltung heraus, daß man sie mal als Experiment ausprobiert, absichtslos schaut, ob sie was bringen, aber daß sie eben nicht unbedingt notwendig sind.

Ich beschreibe jetzt die verschiedenen Möglichkeiten genauer, aber denke bloß nicht, daß du jetzt all dies Interventionen im Elternprozeß oder im Tapp-Souling® in einer Sitzung anwenden sollst. Gehe ganz sparsam damit um und experimentiere vorsichtig mit ihnen, bis sie dir vertrauter werden. Manchmal klappt das eine und manchmal klappt das andere –und das ist bei jedem Menschen und auch in verschiedenen Prozessen eines Menschen ganz unterschiedlich.

Und wenn du dich mit ihnen unsicher fühlst, ist es vollkommen in Ordnung, sie gar nicht zu benutzen.

2 Ressourcensätze

Neben den Angst-und Belastungssätzen („Meine Angst, zu versagen“) und dem Akzeptierungssatz („Auch wenn....., liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz“), die du ja schon in der ersten Tapp-Erfahrung kennengelernt hast, kannst du sog. Ressourcensätze sagen. Entweder zwischen zwei Tapp-Durchgängen oder auch am Anfang eines Tapp-Durchgangs. Du

sagst dann den Satz und lauscht dann auf das Echo in deinem Inneren. Wie wirkt er nach? Was für Bilder, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bringt er im Schlepptau mit? Wie bei allen Interventionen machst du das als ein absichtsloses Experiment und bist offen für jedes Ergebnis. Manchmal wirkt der Satz lösend und heilend und manchmal bringt er noch eine Blockade oder einen Widerstand hoch – und alles ist o.k., wie es geschieht.

Wenn ich gleich einige Sätze vorschlage, dann bedenke, daß es da keine objektiv besseren oder schlechteren Sätze gibt. Ob ein Satz paßt, hängt vollkommen von deinen Vorlieben und dem jeweiligen Prozeß ab. Was für den einen große Lösung gibt, läßt einen anderen vollkommen kalt, und was heute für dich sehr effektiv wirkt kann morgen gar keine Wirkung haben. Du mußt also immer wieder neu experimentieren, ob ein Ressourcensatz paßt und vielleicht mußt du dir auch einige ganz individuelle Ressourcensätze selbst ausdenken, die nur für dich optimal sind.

Als alternative Formulierungen benutzen wir im Souling® folgende vier, wobei immer eine essentielle Qualität und das Problem eingesetzt wird:

- **Ich bin in....., auch wenn.....**
- **Das Licht meines Herzens durchströmt mich mit....., auch wenn.....**
- **Die Quelle durchströmt mich mit.....auch wenn.....**
- **Ich heile mit.....meine.....**

Du mußt schauen, welche Formulierung jeweils für dich paßt. Das kann heute anders sein als morgen. In der weiteren Beschreibung nehme ich „Die Quelle durchströmt mich mit...“ als Beispielsatz.

2.1 Die Quelle durchströmt mich mit totalem Perfektsein, auch wenn.....

Dieser Ressourcensatz hat meist einen Seufzer und eine Entspannung als Wirkung. Das Problematische bleibt meist so, wie es ist, aber man selbst bekommt mehr Atemraum und der Energiekörper wird weiter.

Aber mit dem Perfektsein ist natürlich nicht das Perfektsein der Persönlichkeit gemeint. Dieser Versuch, durch alles Richtig-machen

einen inneren Mangel oder ein Loch zuzudecken. Das ist ja mehr eine Abwehrstruktur, um nicht unseren Mangel zu fühlen.

Hier ist das Perfektsein der Quelle gemeint, daß immer und überall da ist, daß immanent in der ganzen Schöpfung ist und in dem wir sein können, auch wenn wir in einem Problem sind, unfähig oder in irgendetwas gefangen.

Z.B. steckst du in einem Prozeß in einem Versagensgefühl, weil du es nicht schaffst, einem Mitmenschen das zu sagen, was dir wichtig ist. Du fühlst dich dabei ganz verkrampft und fühlst einen Druck auf der Brust. Die Ladung ist bei 8. Jetzt sagst du den Satz „**Die Quelle durchströmt mich mit totalem Perfektsein, auch wenn ich X nicht die Wahrheit sagen kann**“. Dann lauscht du auf die Wirkung, merkst, daß du einen großen Atemzug machst, daß du in der Brust eine Befreiung erlebst und daß sich auch die Verkrampfung im Bauch etwas weiter löst. Die Ladung ist jetzt bei 5.

2.2 Die Quelle durchströmt mich mit, auch wenn.....

Statt dem „totalem Perfektsein“ kannst du auch jede andere essentielle Qualität einsetzen, die jetzt gerade für dein Problem wichtig ist.

Z.B. befindest du dich schon seit einigen Tapp-Durchgängen in einer zögerlichen Angst, die dich bei der Planung deines Urlaubs behindert, weil du befürchtest, daß vieles zu neu und zu viel für dich sein wird. Du spürst ein Zusammenziehen im Bauch und die Ladung ist bei 9. Jetzt sagst du vor einem Tapp-Durchgang den Satz: „**Die Quelle durchströmt mich mit Mut, auch wenn ich so viel Angst vor Neuem habe**“, beginnst zu tappen und lauscht auf das Echo. Dir kommen dabei Bilder, wie du mutig und vertrauensvoll das richtige Hotel findest, hohe Berge besteigst und neue Menschen kennenlernenst. Der Bauch entspannt sich und die Ladung geht auf 4.

Oder du bist in deinem Prozeß in einer Kindheitssituation, wo du dich alleingelassen und allein gefühlt hast. Du spürst eine Enge im Hals und die Ladung ist bei 8. Jetzt sagst du „**Die Quelle durchströmt mich mit Sicherheit und Geborgenheit**“ und fühlst automatisch ein Aufatmen und eine Entspannung. Ein

Wiedererkennen „Ja, genau das hat mir doch gefehlt“. Die Ladung ist jetzt bei 5.

2.3 Ich lasse los

Mit diesem Satz können wir gut einen ganzen Tapp-Prozeß bestreiten, indem wir ihn vor jedem Durchgang sagen. Meist fallen wir damit Etage um Etage tiefer und durchschreiten alle Schichten, die mit dem Problem verbunden sind. Z.B.

- Ich lasse los meine Wut auf Christine, weil sie überhaupt nicht sieht, was ich tue
- Ich lasse los meine Enttäuschung, daß meine Arbeit nicht gewürdigt wird
- Ich lasse los mein Anstrengen, um Anerkennung zu bekommen
- Ich lasse los meinen Schmerz, von den Eltern zu wenig Anerkennung bekommen zu haben
- Ich lasse los, mich nur durch die Reaktion der Eltern zu definieren
- Ich lasse los meinen Glauben, daß ich nicht wertvoll bin
- Ich bin Liebe, Licht und Glück mit allem was ich bin.

2.4 Die Quelle durchströmt mich mit Vergebung, auch wenn...

Dieser Satz kann eine sehr kraftvolle Wirkung haben, weil die Energie von Vergebung jede Spannung und jedes Hindernis auflösen kann. Dieser Satz paßt natürlich, wenn du merkst, daß du einen anderen Menschen mit Groll, Hader, Ärger und Schuldzuweisung verfolgst und dich davon nicht lösen kannst. Dann kannst du sagen: „**Die Quelle durchströmt mich mit Vergebung, auch wenn ich solch großen Groll gegen X habe**“.

Aber du kannst diesen Satz auch anwenden, wenn du ein bestimmtes Ziel nicht erreichen kannst und dafür den Grund gar nicht herausbekommen kannst. Nehmen wir mal an, du möchtest z.B. eine liebevollere Beziehung zu einem Menschen, aber es klappt irgendwie nicht und du weißt auch gar nicht genau, warum. Jetzt sagst du „**Die Quelle durchströmt mich mit Vergebung und löst alle unbekanntes Widerstände, die dabei eine Rolle spielen**“ und du kannst erleben, wie sich tief in dir drinnen etwas verändert und löst und sich hinterher (evtl. auch verbunden mit einem Tapp-Durchgang) das Gefühl zu der betreffenden Person

sehr viel liebevoller ist. Dabei weißt du gar nicht genau, worauf sich die Vergebung gerichtet hat. Vielleicht auf irgendetwas, was der andere getan hat, vielleicht auch auf etwas in dir selbst, so daß Selbstvergebung geschehen ist. Du mußt es nicht genau wissen, damit die Vergebung Lösung bewirken kann.

Ein besonders kraftvoller Satz ist : „**Das Licht von Vergebung, Liebe und Heilung durchströmt meine.....**“

Aber es ist auch wichtig, mit der Vergebung nur dann zu arbeiten, wenn du wirklich bereit dafür bist. Wenn manchmal Ärger oder Rachegefühle Vergebung behindern, dann nimm diese Gefühle auch ernst und tappe erst einmal in sie hinein, damit sie sich lösen und weiten können. Vielleicht wollen sie auch erst einmal kathartisch ausgedrückt werden oder im Dialog kommuniziert werden. Da mußt du ausprobieren, wann Vergebung paßt und wann nicht.

Ein Wort zur Rache. So destruktiv es ist, Rache im Leben auszuagieren, so heilend kann es sein, sie auf der inneren Bilderebene auszuleben. Dann ist der Kontext, daß wir das tun, um unsere Rachegefühle loszuwerden und loszulassen – und damit tun wir keinem etwas Schlechtes an. Hilfreich kann es dann sein, die Rache zu übertreiben oder zu karikieren, so daß auch Humor hineinkommt und ein Lachen entsteht. Hinterher entsteht dann Vergebung und Versöhnung umso leichter.

Oder wir drücken unsere Wut direkt körperlich aus, wie im nächsten Kapitel beschrieben.

3 **Kathartischer Ausdruck**

In den 70er und 80er- Jahren waren kathartische Therapien sehr in Mode, bei denen man all seine Gefühle rausschrie, rausklopfte und stundenlang weinte. Dann merkte man langsam, daß diese Art der Arbeit auch seine Gefahren hat, daß nämlich die Gefühle dadurch nicht nur gelöst wurden, sondern häufig auch so gebahnt wurden, daß sie immer tiefer eingepreßt wurden und sich verfestigten.

Im Souling® ist deswegen das Hauptprinzip der Arbeit: Weder unterdrücken – noch ausdrücken – sondern mit tiefem Atem durchfühlen. Und das genau tun wir auch beim bilateralen Tappen.

Auf der anderen Seite machen wir da aber auch die Erfahrung, daß eine gezielte kathartische Phase zu Beginn eines Prozesses hilfreich sein kann, um danach besser mit dem Durchfühlprinzip zu

arbeiten. Der Atem ist meist freier, oberflächliche Spannungen schon gelöst und die Kommunikationskanäle sind geöffnet. Deswegen ist bei den beiden CD-Prozessen „Elternteil-Prozeß“ und „Bilaterales Tapp-Souling®“ am Anfang des Prozesses jeweils eine kurze kathartische Phase. Das macht den Prozeß im ganzen saftiger.

Und wenn jemand sehr gehemmt ist oder vielleicht noch nie seinen Ärger richtig ausgedrückt hat, dann kann es ebenfalls passen, zwischen den Tapp-Durchgängen einmal mit dem Schlagschlauch zu schlagen, ein Kissen zu vertrimmen, mit den Armen und Beinen auf die Matte zu schlagen, die Stimme für lauten Ausdruck zu benutzen, künstlich zu weinen oder jibberish zu machen. Dann aber auch mit der absichtslosen experimentellen Haltung: Ich probiere das mal aus, gebe auch meine ganze Energie hinein, und dann lausche ich nach und schau, was das mit mir gemacht hat. Ohne Leistungsdruck, daß es nun so und so laut oder kraftvoll sein muß. Mehr mit einfacher Neugier, was das jetzt mit meinem Körper, meinen Gefühlen und meinen Gedanken und Bildern gemacht hat.

3.1 Der Katharsis-Raum

Du kannst aber auch deine Gefühle kraftvoll auf der Bilderebene ausdrücken. Du gehst dann in einen Katharsis-Raum, der extra dafür da ist daß du und dein inneres Kind besonders die aggressiven Gefühle auf eine sichere Weise ausdrücken kannst. Die Wände von diesem Raum sind weich – wie aus Gummi – so daß du dagegen treten und schlagen kannst, es gibt einen Boxsack, einen Schlagschlauch und viele Kissen darin, so daß du dich vollkommen austoben kannst.

Wenn es um die Gefühle deines inneren Kindes geht, dann begleite es als Erwachsener und ermutige es bei seinem Ausdruck. Gib ihm Sicherheit und Akzeptierung und sporne es an, und vermittel ihm dabei, daß es vollkommen o.k. und sicher ist, all diese Gefühle jetzt auszudrücken. Und wenn es danach erschöpft ist, dann nimm es in die Arme, streichel es und lobe es. Vielleicht möchte es dann einfach schlafen, dann laß es in der Imagination einfach Tage, Wochen, Monate oder Jahre schlafen. Wenn es dann wieder aufwacht, wird es die Erfahrung integriert haben und sich stärker, selbstbewußter und selbstliebender fühlen.

4 Teile – Dialoge

Und du kannst immer mal einen Dialog zwischen dem Selbst und einem schwierigen Teil führen, so wie du es im Kapitel „Innere Dialoge 1“ kennengelernt hast. Nur wirst du meistens in einem Prozeß mehr in der Imagination arbeiten als auf zwei Stühlen. Dann stellst du dir einfach vor, daß du einmal der eine Teil bist und ein anders mal der andere.

Meistens wird es dein Dialog mit einer Über-Ich-Stimme oder Elternstimme sein, in dem du diese Stimme fragst, was sie eigentlich will und dich aber auch stark von ihr abgrenzt, wenn sie abwertend, kritisch oder angreifend mit dir spricht.

Ein Beispiel: Marion merkt bei den ersten Tapp-Durchgängen, daß sich immer wieder eine abwertende Stimme einmischt, dir ihr sagt, daß sie nichts taugt und daß sie doch all diese Bemühungen um Veränderung lassen kann. Marion bildert diesen Teil als eine alte böse Hexe.

- Marion: Hallo, du alte böse Hexe. Wie gut, daß ich dich jetzt erkenne und mich nicht weiter mit all diesen abwertenden Sätzen identifiziere. Was fällt dir eigentlich ein, so mit mir zu sprechen.
- Hexe: Was wehrst du dich bloß so albern. Das hat doch sowieso kein Zweck. Du taugst nichts und das wird auch immer so bleiben.
- Marion: Was ist bloß mit dir los? Warum sprichst du so schlecht über mich. Was für ein Bedürfnis steht denn dahinter?
- Hexe: Ich habe kein tieferes Bedürfnis. Ich habe einfach Spaß daran, dich fertig zu machen und dir die Wahrheit zu zeigen, daß du nämlich nichts taugst.
- Marion: Wenn das so ist, und du dich gar nicht weiter erforschen willst, dann werde ich dir einfach nicht mehr zuhören. Ich habe jetzt wichtigeres zu tun, mich nämlich um meine Traurigkeit zu kümmern. Ich wäre nur bereit, mit dir irgendwann ausführlicher zu sprechen, wenn du empathisch kommunizieren würdest. Aber so hilfst du mir gar nicht – und da übe ich einfach, dich zu ignorieren und dir keine Energie zu geben.

Und zum anderen werden diese inneren Dialoge meist mit dem inneren Kind sein, besonders, wenn du es schwer akzeptieren

kannst. Dann ist häufig eine Beziehungsklärung notwendig, bevor man mit dem Kind arbeiten kann. Die Marion aus dem obigen Beispiel kommt jetzt mehr zu ihrer Traurigkeit und bekommt irgendwie einen Widerstand. Deswegen bildert sie jetzt vor sich ihr inneres trauriges Kind und schaut mal, wie sie ihm gegenüber fühlt.

- große Marion: Hallo, kleine traurige Marion, ich merke irgendwie, daß ich einen Widerstand gegen dich habe und möchte das klären. Wer bist du eigentlich genau?
- Kleine Marion: Ich bin deine kleine Marion, und ich habe solch einen Hunger nach Wärme und Geborgenheit und bin so traurig, daß der Otto mir das nicht gibt.
- Große Marion: Ah, jetzt ist mir alles klar, warum ich dich ablehne. Du mit deiner Bedürftigkeit machst mir die ganze Beziehung kaputt und eigentlich will ich nichts mehr mit dir zu tun haben. Ich will meine Stärke und Unabhängigkeit stärken – und da störst du mich nur.
- Kleine Marion: Das macht mich noch trauriger. Jetzt bist du genauso gemein zu mir wie der Otto und die anderen. Und wie früher meine Eltern zu mir.
- Große Marion: Da kann ich dir auch nicht helfen. Aber du störst mich einfach und ich möchte dich am liebsten vollkommen loswerden.
- Kleine Marion: (*wird wütend*) Na, dann kannst du mal sehen, was da raus kommt. Wenn du mich weiter ablehnst, dann wirst du mich niemals los und ich werde noch dasein, wenn wir 70 sind. So ist es doch die ganze Zeit gelaufen. Du wolltest mich immer loswerden und ich bin immer noch da, vielleicht sogar größer geworden. Und wenn du mich nicht akzeptieren lernst, dann werde ich mich mit Krankheiten und auf andere indirekte Weisen rächen.
- Große Marion: (*bekommt etwas Angst*) O.k., O.k. – ist ja schon gut. Aber wie soll ich mich denn um dich kümmern, wenn du dann in der Beziehung mit Otto noch größer wirst?
- Kleine Marion: Du sollst mich ja gar nicht von Otto verwöhnen lassen, sondern dich selbst um mich kümmern und mich heilen. Tapp den Schmerz und den Mangel durch und heile mich dann mit idealen Eltern und den essentiellen Qualitäten von Geborgenheit, Sicherheit und Fülle. Du wirst mich auf diese

Weise schneller unabhängiger und satter machen als durch deine Ablehnung.

- Große Marion: O.k. – das machen wird. Jetzt mag ich dich auch schon viel lieber, wo du so klar deine Bedürfnisse sagen kannst. Damit gehe ich jetzt zum nächsten Tapp-Durchgang.

5 Schattenteile an der Hand

Diese Technik hast du ja schon am Ende der Sitzung „Innere Dialoge 1“ kennengelernt. Du stellst dir dabei vor, daß du eine wichtige Unterpersion, die normalerweise nicht bewußt ist, als deinen „Schatten“ definierst und ihn dir neben dir vorstellst, am besten so, daß du ihn an der Hand hältst. Das hat dann den Vorteil, daß du ihn nicht mehr verdrängen und unterdrücken kannst und daß er auf der anderen Seite dich nicht voll besitzen und übernehmen kann. Und wenn sich dann noch ein anderer Teil zeigt, dann nimmst du ihn an die andere Hand. Dieses Bild läßt dich automatisch mehr in deine Mitte und dein Selbst kommen. Du kannst dann mit diesem Bild einen Tapp-Durchgang machen und sich einfach überraschen lassen, was sich einstellt. Und dann kannst du mit diesem Bild dir auch einen Kontakt mit einem konkreten Gegenüber vorstellen und schauen, wie das den Kontakt beeinflußt. Meist ist die Veränderung positiv und du fühlst dich dabei mehr im Selbst.

5.1 Beispiel Stephan

- Stephan spricht davon, daß er zu Haus ab und zu in einen unangenehmen Zustand kommt, in dem er sich schwach und überflüssig vorkommt, und den er dann mit viel Aktivitäten überdeckt. Bei tieferem Erforschen merkt er, daß es sich eigentlich um ein Gefühl von Alleinsein, Isoliertsein und Eingemauertsein handelt und er bildert dafür seinen Schatten in der Form des Bildes „Der Schrei“.
- Tappen 1: Stephan fühlt viel Mitgefühl für diese Schattenfigur, fühlt noch einmal intensiver deren Qual und Verzweiflung, kann das aber gut aus einem gewissen Abstand erleben. Er merkt, daß er dabei immer neutraler und wohlwollender wirkt, während er häufig ganz mißmutig ist, wenn er in diesem Zustand ist. Es

meldet sich dabei eine andere Unterpersion, nämlich der beschäftigte Stephan, der immer auf etwas Neues wartet, sehr neugierig und immer auf der Suche ist. Den stellt er dann auf seine andere Seite.

- Tappen 2: Er erlebt eine große Spannung zwischen den beiden Teilen, aber der Suchende wird dabei etwas neutralisiert. Beide Teile sind da und Stephan fühlt sich sehr stark in seiner Mitte. Er fühlt sich wie eine Säule und ein Anker, der beide Teile hält.
- Tappen 3: Dann stellt er sich vor, wie er mit beiden Teilen an der Hand in seinem Chor ist. Da gibt es viele Mitglieder in hohen Funktionen und er fühlt sich als armer Rentner etwas minderwertig. Er erlebt dabei seinen neugierigen Teil ganz positiv im Kontaktmachen mit den anderen, während sein „Schrei“ garantiert, daß er sich im Kontakt nicht verliert und authentisch ist. Er fühlt seine Bedeutung unabhängig vom Kontakt und ist auch wieder stark in seiner Mitte.
- Tappen 4: Er stellt sich den Kontakt mit den beiden Teilen mit seinem langjährigen Freund Karl vor. Er wird sehr traurig, weil er merkt, daß es ihnen nie gelungen war, einen solch guten Kontakt zu leben, wie er ihn jetzt fühlt. Er spürt, wie er jetzt im Kontakt den Freund nicht dafür benutzt, sein Alleinsein wegzumachen. Dadurch fühlt er sich weniger besitzergreifend und mehr als etwas Eigenes. Und wieder mehr im Selbst und in der Mitte.
- Tappen 5: Er stellt sich mit den beiden Teilen vor, wie er in seinem Haus und seinem Garten lebt. Er spürt, wie auch die Blumen allein sind, und trotzdem mit allem verbunden. Der Schrei-Teil bedroht ihn nicht mehr. Auch er fühlt sich im Alleinsein mehr mit allem verbunden. Er genügt sich selbst und spürt dabei eine große Leuchtkraft. Von der neugierigen Seite kommen öfters Handlungsimpulse, die er nutzen kann und die jetzt ganz ohne Gier und ganz spielerisch sind

5.2 Beispiel Gisela:

Gisela ärgert sich so sehr, wenn in ihrem Haus, in dem sie mit ihrem Freund wohnt, der Sohn des Freundes mit all seinen Freunden ständig durch ihre Küche läuft, mit ihnen zusammen kocht und alle ständig munter miteinander sprechen. Sie tappt auf diesen Ärger und merkt, daß sie da einen richtigen verbiesterten

und verbitterten Teil in sich hat. Sie bildert das als ihren Schatten und sieht eine alte verbitterte Hexe.

Tappen 1: Sie hat die Hexe an der Hand und drückt sich klar den Jugendlichen gegenüber aus, schreit auch mal herum und fühlt sich ganz frei dabei. Irgendwie gibt die Hexe ihr Kraft. Dann merkt sie aber, daß sich auch ein anderer Schattenteil meldet, nämlich ihr inneres trauriges Kind, was solch schöne Gemeinschaft nie erlebt hat.

Tappen 2: Jetzt hat sie beide Schatten an der Hand und mischt sich einfach unter die Jugendlichen. Sie ist ganz ohne Kontrollstimme, die sie sonst häufig hat, und macht ganz natürlich mit. Es bringt richtig Spaß, sie kochen alle zusammen und essen später am großen Tisch alles auf. Sie fühlt sich sehr dazugehörig und wohl.

Tappen 3. Sie stellt sich mit beiden Schattenfiguren den Kontakt mit ihrem Freund vor. Es ist irgendwie lebendiger zwischen ihnen und es knistert schnell zwischen beiden Körper. Irgendwie machen die Schattenfiguren sie erotischer und dann gehen beide ins Bett und auch beim Liebemachen hat sie beide Figuren neben sich. Es wird dadurch sehr lustvoll.

Tappen 4: Dann geht sie mit beiden Schatten an ihre Arbeitsstelle und ihr wird bewußt, wie stark die ganze Belegschaft am Schimpfen und Meckern ist. Sie muß das jetzt weniger tun, weil die Hexe ja draußen ist und nicht mehr in ihr. Das kleine Kind wirkt sich so aus, daß sie ganz spielerisch in der Mittagspause vorschlägt, in eine Restaurant zu gehen, wo sie noch nie gegessen haben.

6 Seelen – Dialoge mit anderen

Gerade wenn in deinem Prozeß ein Elternteil oder eine andere wichtige Person eine Rolle spielt, ist es meist sehr hilfreich, die hochgekommenen Gefühle zwischen den Tapp-Durchgängen direkt auszudrücken. Du stellst dir dann deinen Elternteil oder das andere wichtige Gegenüber vor dir vor, schaut ihm in die Augen und drückst in direkter Sprache deine Gefühle aus. Also nicht darüber sprechen, sondern wirklich mit „Du“ direkt ansprechen. Und es ist auch günstiger, vom erwachsenen Ich zu sprechen, als aus dem

emotionalen Kind heraus. Das kann sich in den kathartischen Phasen austoben, aber bei erwachsener Kommunikation löst sich mehr – und es ist gleichzeitig eine Einübung in gute Kommunikation im Alltag.

Dann ist es auch gut, nach dem Aussprechen zum Elternteil oder anderem wichtigen Gegenüber hinzufühlen und ihn antworten zu lassen. Wie fühlt er sich und was hat er zu sagen. Aber laß ihn nicht so sehr von seiner Alltagspersönlichkeit her reagieren, sondern von seiner Seele aus. Stell dir vor, er ist jetzt als Gegenüber seine Seele, ohne all seine Abwehrstrukturen. Und dann kannst du wieder schauen, was das mit dir macht und wieder darauf antworten. So kann der Dialog immer hin-und hergehen, bis sich etwas löst.

Du kannst auch bei diesen Dialogen auf die Grundsätze der empathischen Kommunikation achten. Auf Angriffe, Abwertungen und Kritik verzichten und die eigenen Gefühle von Enttäuschung, Frustration und Ärger atmend fühlen. Und dann zur Eben der tieferen Bedürfnisse kommen, die nicht befriedigt worden sind und diese kommunizieren.

Falls du mal mit einem festen Augenpunkt tappst (wird später im Buch beschrieben), dann stellst du dir einfach vor, daß der Augenpunkt zu den Augen des Elternteils oder des wichtigen Gegenübers wird.

Hier ein Beispiel:

Frank kommt in einem Tappprozeß zu Mangelgefühlen als Kind mit seinem Vater. Der hat zwar finanziell gut für die Familie gesorgt, aber es gab nie ein Gespräch über Gefühle. Der Vater war nur daran interessiert, was Frank gemacht hat und besonders daran, was er in der Schule und bei den Freunden erreicht hat. Aber er wollte nie wissen, wie es Frank wirklich geht, ob er glücklich oder unglücklich ist, was ihn bewegt und auch was ihm Sorgen macht. So fällt Frank auch heute die Kommunikation mit Männern schwer und er kann da kaum von sich erzählen. Jetzt will er das zwischen zwei Tapp-Durchgängen alles mal dem Vater gegenüber ausdrücken:

- „Lieber Pappa, mir hat es sehr gefehlt, daß du früher nie an meinen Gefühlen interessiert warst und ich fühle auch einen großen Ärger darüber.“

- Der Vater reagiert ganz erstaunt: „Ich wußte gar nicht, daß dir das so wichtig war. Das tut mir leid. Ich selber wußte damals gar nicht, was Gefühle sind“.
- Frank entspannt sich, als der Vater sich gar nicht verteidigt und sogar sagt, daß es ihm leid tut und spricht weiter: „Und da ist auch ein großer Schmerz. Ich habe immer noch eine große Sehnsucht, von dir verstanden zu werden. Mal richtig in einem ganz innigen Kontakt zu sein und auch mal von dir umarmt zu werden“.
- Der Vater ist ganz betroffen: „Das tut mir auch weh, wenn ich mir das vorstelle, wie das damals für dich war. Aber ich habe das auch nie von meinem Vater bekommen, und deswegen konnte ich das nicht weitergeben. Ich wünschte, ich könnte das wiedergutmachen.“
- Frank ist ganz gerührt und sagt: „So, wie du jetzt reagierst, tut es mir gar nicht mehr so weh, weil du im moment so verständnisvoll zuhörst. So wollte ich es immer haben“.
- „Das ist sehr schön. Ich nehme dich jetzt noch einmal in den Arm und stell dir vor, daß du noch einmal klein bist. So reparieren wir das alte Drama“.
- Frank stellt sich vor, daß der Vater ihn umarmt und weint gerührt und glücklich dabei.

7 Halt für den Elternteil

Manchmal können die Eltern oder auch die anderen Gegenüber nicht akzeptierend zuhören und reagieren, weil ihnen selbst so viel Halt und Unterstützung fehlt. Dann kann man in der Vorstellung die Seelen ihrer Eltern hinter sie stellen, die sie halten und unterstützen. Wir gehen dann nicht extra auf das Drama ein, was vielleicht auch zwischen den Eltern und ihren Eltern gewesen sein mag, sondern stellen gleich die idealen Großeltern hin, die den Eltern optimalen Halt, Liebe und Verständnis gegenüber ausstrahlen können. Das bewirkt dann in dem Klienten häufig ein großes Gefühl der Entspannung und Entlastung.

Hier ein Beispiel:

Michaela kommt in ihrem Tapp-Prozeß zu Gefühlen mit ihrem Vater. Er war Alkoholiker und obwohl er keiner dieser Alkohol-Väter

war, die cholerisch im Rausch schreien oder schlagen, hatte Michaela das Gefühl, kaum einen Halt und wirkliche Zuneigung von ihm zu bekommen. Ganz im Gegenteil hatte sie schon ganz früh begonnen, Verantwortung für ihn zu übernehmen. Die Mutter schickte sie abends häufig in die Kneipen, um den Vater von dort nach Haus zu holen. Und wenn die Mutter, die im Haus dominant war, mit dem Vater schimpfte, dann tat er ihr so leid, daß sie alles für ihn versuchte zu tun, damit er sich wieder gut fühlt.

Dieses Muster des Kümmerns um den anderen hat Michaela in all ihren Männer-Beziehungen wiederholt, in denen sie immer die starke Helferin war, die die Männer unterstützte.

Jetzt begann sie nach einem Tapp-Durchgang ihren Vater anzusprechen und ihren Schmerz auszudrücken, aber sie hat das Gefühl, daß das bei dem Vater gar nicht richtig ankommt. Der schaut sie nur hilflos an. Da kommt sie auf die Idee, die Eltern des Vaters hinter ihn zu stellen, die zwar in der Realität durch Kriegszeiten auch nicht richtig da waren, aber Michaela bildert sie jetzt als ideale Großeltern ganz warm, liebevoll und kraftvoll. Sie umarmen den Vater und halten ihn. Der wird noch mal klein, nimmt die Liebe auf, wächst dann wieder und die Eltern stehen hinter ihm und er schaut jetzt Michaela mit klaren Augen an und sagt ihr: „Jetzt kann ich ganz für dich da sein. Es tut mir leid, daß das damals nicht war. Aber jetzt kannst du klein sein und ich bin groß und geb dir Kraft“. Michaela ist sehr gerührt, es geht eine große Entspannung durch ihren Körper und sie sagt: „Genau, das habe ich immer mal erleben wollen“. Danach geht ihr auf, wie sie auch immer verhindert hat, daß sie den Halt annehmen konnte, der doch manchmal in ihren Männerbeziehungen da war – und sie nimmt das mit in ihren nächsten Tapp-Durchgang.

Manchmal paßt es auch, daß man einen Engel oder eine andere Form des Höheren Selbstes hinter einen Elternteil stellt, um ihn zu stärken. Das kommt auf die Stimmung und die Schwingung deines Prozesses an.

8 **Helferperson**

Manchmal paßt es auch, dem inneren Kind in einer schwierigen Situation eine Helferperson – eine reale Person, eine Phantasiefigur oder ein Tier – zur Seite zu stellen. Das bringt dann

das innere Kind aus seiner Einsamkeit und Hilflosigkeit heraus und kann ihm helfen.

Hier ein Beispiel:

Klaus ist als Kind in den Sommerferien in ein Kinderlager verschickt worden und hat sich dort gar nicht wohl gefühlt. Die Erzieher waren z.T. sadistisch und Klaus hatte ständig Heimweh. Besonders eine Erzieherin hatte es auf ihn abgesehen, kritisierte ihn ständig und gab ihm häufig Sonderarbeiten. Beim Mittagschlafen saß sie die ganze Zeit auf einem Stuhl und paßte auf. Wenn ein Kind die Augen aufmachte, schrie sie durch den ganzen Raum „Augen zu“, so daß kaum ein Kind noch ruhig schlafen konnte, aber gezwungen war, die Augen geschlossen zu halten. Klaus fühlte eine ohnmächtige Wut in sich und zur gleichen Zeit eine Hilflosigkeit. Da imaginiert er sich einen großen Bär als Krafttier und während des nächsten Tappens erlebt er, wie der Bär die Erzieherin nimmt, aus dem Raum bugsiert und in eine Kammer einsperrt. Wenn die Erzieherin kreischt und schreit, dann brummt der Bär sie nur kraftvoll an und sie wird ganz klein.

Frank atmet auf und wird energetisch größer. Die Hilflosigkeit, die wie eine Mauer um ihn herum war, löst sich auf und die Wut kann sich im ganzen Körper als Kraft verteilen. Er kuschelt zum Schluß mit dem Bären.

9 Heilung vom kompetenten Erwachsenen aus

Am Anfang der therapeutischen Arbeit ist der kompetente Erwachsene oder das Selbst noch nicht groß genug, daß diese Technik funktionieren kann. Dann paßt es mehr, eine Helferperson dazuzuholen, wie es eben beschrieben worden ist. Wenn der Erwachsene oder das Selbst stark genug sind, dann geht der Klient aus der Identifikation mit dem inneren Kind heraus, wird zu seinem Erwachsenen und kommt als der in die Kindheitsszene hinein. Dort tröstet er das innere Kind, gibt ihm Verständnis und Liebe und schützt ihn auch aktiv gegen destruktive Behandlung.

Hier ein Beispiel:

Michael kommt beim Tappen zu Erlebnissen, wo ihn seine Mutter – er war so 4 Jahre alt – zur Strafe in eine dunkle kleine Dachkammer eingesperrt hatte. Er hatte große Angst und schrie die ganze Zeit

laut „Ich will hier raus“, aber die Mutter blieb hart und sagte „Du mußt 1 Stunde hier drin bleiben, weil du gelogen hast. Basta“.

Da geht Michael in seinen Erwachsenen und kommt als der in die dunkle Dachkammer und nimmt den kleinen Michael erst einmal in den Arm. Er tröstet ihn und bestätigt ihm, daß das wirklich eine barbarische Behandlung ist und verspricht dem kleinen Michael, daß er ihn jetzt befreien wird. Er geht mit ihm aus der Kammer heraus, stellt sich vor die Mutter hin und sagt zu ihr: „Sag mal, wie kannst du den kleinen Michael so behandeln. Das ist einfach unmenschlich und das lasse ich nicht zu. Denke dir in Zukunft andere erzieherische Maßnahmen aus, aber das machst du nicht noch einmal. Hast du mich verstanden?“ Die Mutter ist durch diesen kraftvollen Ton ganz verschüchtert und sagt, daß sie das nicht mehr machen wird. Der kleine Michael hält sich am Bein vom großen Michael fest und erlebt diese Veränderung mit großer Erleichterung und großem Genuß.

Als Michael jetzt nach dieser Szene in seinen Körper hineinfühlt, spürt er, wie er viel entspannter ist und wieviel Angst und Eingesperrtsein sich in ihm gelöst hat.

10 **Essenzheilung des Elternteils**

Diese Intervention kann oft sehr hilfreich sein, wenn es darum geht, das innere Bild eines Elternteils zu verändern. Wenn die eigenen negativen Gefühle ausgedrückt worden sind, dann hat man trotzdem noch das alte Bild des Elternteils in sich und das kann immer wieder das alte Drama aktivieren. Hier ist es jetzt sehr heilsam, das Verständnis aufzubringen, daß der Vater oder die Mutter auch nur so waren, wie sie waren, weil sie selbst einen Mangel in ihrer Kindheit gefühlt hatten und einige essentielle Qualitäten nicht entwickeln konnten. Hier jetzt einmal die Anweisung, wie sie im Elternprozeß von der CD gegeben wird. Im Tapp-Souling kann es dann passen, schon während der Phase des Lösungstappens, diese Essenzheilung einmal einzusetzen:

„Und jetzt – wo deine Ladung recht niedrig ist - wollen wir deinen Elternteil heilen. Auch er hat im Inneren ein emotionales Loch. Auch er hat mit seinen Eltern schwierige Erfahrungen gemacht, die einen gewissen Mangel bewirkt haben – so wie es jedem Menschen geht. Ihm fehlen bestimmte essentielle Qualitäten und diese braucht er,

um zu seinem positiven Potential, zu seiner Essenz, zu kommen. Wähle am besten drei Qualitäten, z.B. „Geliebtsein, Sicherheit und Freude“. Welche positiven Eigenschaften oder essentielle Qualitäten fehlen ihm und braucht er?.....Dann sage jetzt den Satz: „Die Quelle durchströmt meinen Elternteil mit.....“ tappe wieder bilateralund schau dann, wie diese Qualitäten von oben in sein Scheitelchakra hineinströmen, in den Kopf, in den Rumpf, in die Arme, in den Bauch-Becken-Raum und in die Beine. Und je mehr er sich mit diesen Eigenschaften füllt, desto mehr kannst du Veränderungen an ihm sehen, in seinem Gesichtsausdruck, in seiner Haltung und in seinen Bewegungen. Was für Veränderungen siehst du jetzt?..... Und dann schau, wie die Veränderung deines Elternteils deine Befindlichkeit verändert, besonders auch dein Körpergefühl. Was verändert sich?.....“

Beispiel Uwe:

- Uwe hat einen Vater, der sehr diszipliniert ist, aber auch sehr streng und manchmal sogar pedantisch und zwanghaft sein kann. Nachdem er in einigen Tapp-Durchgängen seinen Ärger und seine Traurigkeit ausgedrückt und gelöst hat, daß der Kontakt doch sehr distanziert und unemotional war, macht er dann die Essenzheilung mit dem Vater.
- Als essentielle Qualitäten kommen ihm dann für den Vater: „Geliebtsein, Lockerheit und Freude“ und er sagt den Satz: „Die Quelle durchströmt meinen Vater mit Geliebtsein, Lockerheit und Freude“.
- Er kann sehen, wie der Vater im Gesicht fröhlicher und lebendiger wird, wie er anfängt, durch das Haus zu tanzen und wie er am Esstisch sogar Späße macht.
- Uwe selbst fühlt sich dadurch viel entspannter und fühlt ebenso eine Freude im Herzen. Ihm wird auch im ganzen leichter.

11 frühe Bindungserfahrung

Auch diese Erfahrung wird im Elternprozeß auf der CD genau angeleitet. Es geht darum, mit dem realen Elternteil oder mit einem idealen Elternteil eine ganz positive frühe Bindungserfahrung zu machen. Wenn es mit dem realen Elternteil schwer ist, soll einfach

ein idealer Elternteil genommen werden, der anders aussehen kann, wie Vater oder Mutter, der aber definitionshalber so ist, daß man sich nur wohlfühlen kann. Manchmal paßt es, diese Erfahrung während des Tapp-Soulings einzuweben. Hier die Anweisung aus dem Elternprozeß:

„Und jetzt kannst du mit diesem Elternteil einmal eine positive Bindungserfahrung als ganz kleines Baby machen.

Wenn dir das aus irgendwelchen Gründen noch schwierig erscheint, kannst du jetzt und bei der weiteren Heilung in der Vorstellung auch einen idealen Elternteil nehmen. Oder auch die archetypische Urmutter oder den Urvater. Was paßt jetzt für dich?

.....Wenn du einen idealen Elternteil wählst oder den Urvater oder die Urmutter, dann stell sie dir noch mal ganz plastisch vor. Wie sieht dieser aus und welche Atmosphäre verbreitet er?.....

Beginn dann wieder bilateral zu tappen und stell dir vor, daß du noch ein ganz kleines Baby bist und auf dem Bauch oder an der Brust dieses Elternteils liegst. Du spürst den Körperkontakt mit seiner weichen und warmen Haut. Wie fühlt sich das an?.....Und dann hast du dein Ohr an seiner Brust und du hörst seinen Herzschlag. Und spürst auch deinen eigenen Herzschlag. Und spüre, wie sich die beiden Herzschläge verbinden und zusammen schlagen.....Und dann spüre das gleiche mit dem Atem. Du spürst seinen Atem und auch deinen. Die mögen verschiedene Rhythmen haben, aber sie spielen miteinander und verbinden sich – als ob es ein Atem ist. Wie fühlt sich das an?.....Und dann kannst du die Haut des Elternteils riechen. Für ein Baby riecht die Haut der Eltern wie das Paradies. Rieche diesen wunderbaren Geruch.....Und dann stell dir vor, daß der Elternteil dir etwas sagt oder vorsingt und wie sich das wunderbar in deinem Körper anfühlt, wenn du seine Stimme in deinem Körper vibrieren hörst.....Und dann stell dir vor, daß du die Augen öffnest und in die Augen deines Elternteils schaust. Ihr begegnet Euch im Blick – von Seele zu Seele. Spüre, wie die Liebe zwischen Euch fließt.....Und spüre das alles noch einmal nach und genieße noch dein wunderbares Gefühl.“

12 Heilung

Und in beiden CD-Prozessen wird nach dem Durchtappen der Spannungen und schwierigen Gefühlen Raum gegeben, auch in

späteren Jahren Heilung von den realen, transformierten oder idealen Eltern zu bekommen. Hier die Anweisung aus dem Tapp-Prozess auf der CD:

„Kreiere dir jetzt heilende Szenen, die dir helfen, die Erfüllung deiner Sehnsucht zu spüren. So, wie sie im moment für dich passen und wie du sie dir wünschst. Das können Szenen mit transformierten oder idealen Eltern oder anderen wichtigen Gegenübern sein, mit dem archetypischen Urvater oder der Urmutter, mit inneren Helferpersonen, mit deinem höheren Selbst, mit geistigen Lehrern oder Meistern oder mit Engeln oder anderen Heilwesen. Vielleicht strömen dabei bestimmte Heilfarben in dich hinein oder du holst dir ein Download für bestimmte Fertigkeiten. Laß dir all deine Bedürfnisse und Wünsche befriedigen, male dir ganz plastisch aus, wie du dabei durch diese Gegenüber Heilung bekommst und erlebe und genieße das im Atem und im Körpergefühl. Vielleicht paßt auch mit einer wichtigen Person eine Zielaufstellung. Und weiter dabei bilateral tappen und tief atmen.“

Beispiel Monika:

Monika hat ihren Vater als Kind sehr früh verloren und hat kaum positive Erfahrungen mit einer männlichen Bezugsperson gemacht. Nachdem sie in einigen Tapp-Durchgänge ihren Schmerz und ihre Verlassenheit gefühlt und gelöst hat, geht sie jetzt in ein Dauertappen, in dem sie sich heilende Bilder gibt. Sie stellt sich vor, daß ihr Vater noch gelebt hätte und ihr all das Gewünschte gibt, aber nicht als unerfüllte Sehnsucht, sondern als etwas, was sie im moment ganz deutlich im Körper als positive Erfahrung erleben kann:

- als erstes wünscht sie, daß der Vater mit ihr Eisessen geht und wie sie mit ihm am Tisch der Eisdiele sitzt und ganz stolz ihren Vater ihren Schulkameradinnen zeigt, die am Nebentisch sitzen. Sie fühlt ihren Stolz und ihre Freude ganz stark in ihrer Brustgegend.
- Dann wünscht sie sich, daß der Vater mit ihr eine kleine Reise in die Natur macht und sie in einem Zelt an einem Fluß nachts schlafen. Er zeigt ihr erst den Wald und die Futterkrippen für die Rehe und erklärt ihr, wie die verschiedenen Bäume heißen. Und abends schwimmen sie dann in dem Fluß und braten dann überm Feuer Fische, die sie selbst gefangen haben. Dann denkt er sich eine Geschichte aus, die er ihr erzählt und es ist so warm, daß

sei beide unter dem Sternenhimmel schlafen und das Zelt gar nicht brauchen. Monika fühlt sich so zufrieden und erfüllt. Ihr kommen ganz kleine Freudentränen.

- Und dann kommt sie ins Alter von 15 und wünscht sich, daß der Vater sie zur Tanzstunde bringt und daß er sie in ihrem Kleid bewundert und daß er an sie denkt, wenn sie jetzt mit den Jungen tanzt. Sie fühlt ihn dabei in ihrem Rücken, fühlt dadurch sehr viel Sicherheit und Unterstützung und ganz ganz locker mit den Jungen flirten und tanzen. Sie ist sehr glücklich und fühlt jetzt auch ihr Becken ganz lebendig.

13 Downloads

Manchmal möchte man in einem Prozeß gar nicht so sehr die essentiellen Qualitäten zur Heilung haben, sondern es geht einem mehr um ganz konkrete Fertigkeiten und Fähigkeiten. Dann kann man sich einfach vorstellen, daß man von den realen oder idealen Eltern oder auch von einer Person oder einer archetypischen Figur, die besonders für diese Fähigkeiten steht, ein Download bekommt. D.h. Energie fließt dabei von oben in einen hinein, die all diese Informationen, Fertigkeiten und Fähigkeiten in einen hineinbeamt.

Ein Beispiel:

Michael hat das Gefühl, daß er von seinem Vater in seiner Kindheit die männlichen Eigenschaften nicht nehmen konnte, weil so viel Konflikte zwischen ihnen waren und er sich mit Trotz dagegen wehrte, etwas von dem Vater aufzunehmen.

Jetzt hat er in einem Prozeß diese Konflikte ziemlich gelöst und ist im positiven Tappen. Jetzt wählt er sich vor jedem Tapp-Durchgang ein bestimmtes Download und spürt richtig, wie diese Fertigkeiten und Informationen während des Tappens in seinen Körper und all seine Zellen hineinfließt. Z.B.

- Download für Sport
- Download für Disziplin
- Download für beruflichen Erfolg
- Download für finanziellen Erfolg
- Download für ein eigenes Haus in schöner Natur

- Download für die Fähigkeit, eine Beziehung mit einer Frau aufzubauen.
- Download für leidenschaftliche Sexualität verbunden mit Herzensliebe.

Dabei spürt er jedesmal richtig, wie die jeweilige Energie in ihn hineinfließt – mal mit vielen konkreten Bildern und mal mit weniger Bildern. Beides ist o.k. und beides kommt an.

Und hier ein Beispiel, wenn man eine archetypische Figur benutzt: Günter merkt, wie er in seiner Beziehung oft zwischen dem erwachsenen verantwortungsvollen Teil und einem bedürftigen Baby-Teil hin und herspringt und ihm geht auf, daß er gar nicht so etwas kennt, wie einen spielerischen, freudigen, neugierigen und flirtenden 17jährigen. Seine Pubertät war furchtbar und diesen Teil konnte er nie entwickeln. Deswegen stellt er sich jetzt in seinem Prozeß den Peter Pan vor, wie er ihn aus einem Kinofilm kennt, und macht eine Download für dessen jugendliche freche Qualitäten. Er fühlt dabei die Energie und ihm kommen z.T. Bilder aus seiner damaligen Pubertät, die er jetzt neu erlebt und auch Bilder von seinem heutigen Verhalten in der Beziehung, die jetzt jung, frech, spritzig und abenteuerlich sind. Er spürt dabei, wie begeistert seine Freundin darauf reagiert. So hat sie ihn schon lange gewünscht.

14 **Das Essenz-Thermometer**

Bei dieser Intervention stellst du dir einfach vor, daß du eine Art Thermometer vor dir siehst, auf der du sehen kannst, wieviel Prozent du von einer bestimmten essentiellen Qualität im moment hast. Vielleicht bist du mit dem Thema „Vertrauen“ beschäftigt und siehst, daß du im moment 50 % hast. Dann stellst du dir vor, daß du an einem Rad drehen kannst oder aber mit dem Fuß einen Blasebalg bedienst oder noch etwas anderes, wodurch du das Thermometer immer höher steigen läßt, bis es 100 % hat. Wenn du das erreicht hast, schau, wie jetzt die Bilder, Gedanken und Körperempfindungen sind, die zu diesem neuen Wert von „Vertrauen“ passen.

15 Zielaufstellung

Die Zielaufstellung hast du ja schon am Ende der Sitzung „Übungssitzung mit einengenden Überzeugungen“ erlebt. Sie wird auch mit dem Ziel für die eigene Entwicklung am Ende des CD-Tapp-Prozesses stehen und am Ende des Elternprozesses gibt es dann eine Zielaufstellung mit dem betreffenden Elternteil.

Aber im Tapp-Prozess kann es auch passen, daß du schon zwischen den lösenden anfänglichen Tapp-Durchgängen eine Zielaufstellung mit einer wichtigen Person oder auch mit einer inneren positiven Figur machen willst. Das kannst du dann zwischen den Tapp-Durchgängen in der Phantasie machen oder auch während eines Tapp-Durchganges.

Du gehst ja bei der Zielaufstellung in der Phantasie auf die Zielperson zu, drückst auf dem Weg ihr direkt gegenüber alle Ängste, Hemmungen und Widerstände aus, machst aber nach jedem Ausdruck in der Phantasie einen Schritt nach vorn, so daß dich all diese Gefühle nicht am Vorwärtsgehen hindern können. Wenn du dann ganz nah an der Zielperson bist, läßt du dich von ihr umarmen und umarmst sie auch selbst und spürst, wie all ihre positiven Energien in dich hineinströmen. Wenn die Zielperson eine reale Person aus deinem Alltag ist, dann spürst du einfach, wie sich jetzt Euer Kontakt in der Umarmung anfühlt.

15.1 Beispiel Hannah: kreative und freie Kommunikationsperson

Hannah merkt in ihrer Tapp-Sitzung, wie stark ihre Angst ist, sich direkt und klar auszudrücken und tappt einige Durchgänge mit ihrer Angst. Dann stellt sie sich ihr ideales Kommunikationsselbst vor, eine ganz lockere und spontane Frau, die sich jederzeit frei ausdrücken kann. Sie bewegt sich in der Phantasie auf sie zu, während sie ein Dauertappen macht und geht dabei durch folgende Stationen:

- sie weint und sagt: „Ich bin traurig, daß ich nicht so bin wie du.“
- sie möchte verschwinden und schämt sich, daß sie so klein und unscheinbar ist. Es kommt ihr vor, als ob sie kleines Mädchen bei der Mutter ist.

- Sie wird ruhiger und sagt: „Ich muß wohl akzeptieren, daß ich nicht so bin, wie du. Aber das ist ein Riesengraben zwischen uns“
- Hannah bekommt großen Durst.
- Sie merkt starke Verspannungen im Nacken. Sie fühlt sich unwürdig. „ich darf gar nicht mit dir sprechen, weil ich so mickrig bin“.
- Sie fühlt noch mal starke Fluchtimpulse und fühlt sich fehl am Platz.
- Jetzt kommt Angst und Mißtrauen, daß sie sich auf den Kontakt einläßt und nachher doch nichts bekommt. Auch Angst, weggestoßen zu werden.
- Schließlich umarmt sie die freie kommunikative Frau, muß sich zunächst noch an den Kontakt gewöhnen und fühlt dann eine Wärme in ihrem Herzen und wie die freie und spontane Energie dieser Frau in all ihre Zellen hineinfließt. Sie fühlt sich jetzt ganz glücklich.

15.2 Anton: Zielaufstellung mit dem Vater

Anton merkt in einem Tapp-Prozeß, wieviel Zögern er jedesmal hat, wenn es darum geht, eine Aufgabe oder eine Pflicht anzugehen. Er weiß, daß das mit seinem Verhältnis mit dem Vater zu tun hat und macht ein Dauertappen und stellt sich dabei vor, auf den Vater zuzugehen. Dabei drückt er folgende verschiedenen Gefühle aus, bei denen er jedesmal einen Schritt auf den Vater zu macht.

- „Ich fühle mich vor dir unsicher. Ich habe Angst, daß du mich niedermachst“.
- „Ich fühle mich getrennt. Ich möchte angenommen werden und nicht bestraft werden, wenn ich etwas falsch mache“.
- „Ich habe Angst, daß du mich wegjagst“.
- Dann hat Anton ein bleiernes Gefühl in den Waden und fühlt eine Fluchttendenz.
- Dann fühlt er Unruhe und Kribbeln. „Ich fühle deine Verachtung und deine Hilflosigkeit. Ich ärgere mich darüber, wie du deine Unlebendigkeit herausläßt, indem du jeden bestrafst, der lebendig ist“.
- Dann fühlt er eine Gänsehaut. Auf der einen Seite möchte er den Vater boxen und auf der anderen Seite ihn umarmen.

- „Ich möchte von dir in den Arm genommen werden und von dir akzeptiert und geliebt werden. Bitte umarme mich“.
- Dann stellt er sich vor, wie der Vater ihn umarmt. Das fühlt sich sehr gut und schön an. Etwas in ihm öffnet sich. Dann kommen Bilder, wie er und der Vater gemeinsam das Auto waschen, ganz ohne Zwang. Beide haben richtig Spaß dabei und zusammen.
- Dann macht Anton noch einen Tapp-Durchgang mit diesem guten Gefühl und konzentriert sich auf die Pflichten, die er so leicht vor sich herschiebt. Er fühlt sich jetzt mehr mit den Zielen verbunden. Sonst war immer eine Mauer zwischen ihm und den Zielen oder Pflichten und er hatte eine Angst, daß sie etwas Schlimmes mit sich bringen. Jetzt sind sie im gleichen Raum und alles fühlt sich leicht an.

15.3 Simone: Zielaufstellung mit einer Verliebtheit

Simone hat sich in Peter verliebt und arbeitet an ihren Ängsten und übergroßen Sehnsüchten, die immer wieder entstehen und den Kontakt schwierig machen. Jetzt entscheidet sie sich zu einem Dauertappen mit einer Zielaufstellung auf Peter:

- Zuerst fühlt sie eine weite Distanz von ihm und eine Sehnsucht im Herzen und sagt ihm das.
- Bei größerer Nähe kommt ein Gefühl von Freude und mehr Verbundenheit im Herzen
- Dann kommt wieder eine Angst und sie sagt zu ihm: „Ich habe Angst, daß du mich nicht willst.“
- Bei weiterem geistigen Draufzugehen kommt ein Gefühl von Wahrhaftigkeit. „Ich darf ich sein und ich muß mich nicht verstellen“.
- Dann meldet sich wieder ihr minderwertiger Teil, der sich nicht gut genug fühlt und sie drückt das aus.
- Dann spürt sie, daß hinter diesem Teil eigentlich der verlassene Teil steht, die kleine verlassene Simone, an der sie schon viel gearbeitet hat. Sie nimmt sie an die Hand und geht zusammen mit ihr weiter auf Peter zu. Sie merkt, wie sie dabei immer mehr im Selbst ist, sich größer und erwachsener fühlt und auch die getriebene Sehnsucht weniger wird, wenn sie ihr verlassenes Kind immer an der Hand hat.

- Schließlich umarmt sie Peter und wird von ihm umarmt und fühlt Glück, Angekommensein und Ruhe. Sie fühlt sich sehr entspannt und ruhig.

16 **Abschluß**

So – daß waren die verschiedenen möglichen Interventionen. Mache jetzt bitte kein Streß daraus und versuche nicht, sie alle auswendig zu lernen und so häufig wie möglich anzuwenden. Gehe langsam und entspannt vor. Mal wirst du die eine und mal die andere gebrauchen – und sie werden dir von selbst im Tapp-Prozeß einfallen. Und beim Lesen hat dein Unterbewußtsein auch mitgelesen und es kann gut sein, daß die eine oder andere Intervention ganz von allein während eines Tapp-Durchganges dein Innenleben beeinflusst – ohne daß du es beabsichtigst.