

Im Einklang mit mir sein trotz Handicap

**herausgearbeitet
von**



**Birgit Seidler-Fallböhmer
Bürgermeister-Regitz-Straße 144a
66539 Neunkirchen/Saar
Telefon: 06821 / 95 22 78
Email: SeidlerFaTTHZ@aol.com**

1. Zu meiner Person

Ich bin 47 Jahre und wohl schon seit meiner frühesten Jugend an schwerhörig. In meinem 22. Lebensjahr stellte man bei mir eine beidseitige hochgradige Schwerhörigkeit fest, die mit Hörgeräten versorgt wurde. Durch eine genetisch bedingte Erkrankung nahm meine Schwerhörigkeit einen progredienten Verlauf, der im Juli 1996 zu meiner beidseitigen Ertaubung führte. Seitdem bin ich auch von einem ununterbrochen starken Tinnitus (Ohrgeräuschen) betroffen.

15 Monate lang konnte ich nur das ständige Summen, Brummen, Rauschen, Hämmern, Klopfen, Brausen in meinen Ohren und im Kopfbereich wahrnehmen. Insbesondere die Ohrgeräusche stießen mich häufig in tiefste Verzweiflung. Durch meine Ertaubung konnte ich mich durch keine anderen Geräusche ablenken und ich konnte meine Familie, Freunde, Bekannte nicht mehr verstehen. Alles in meinem Leben hatte sich verändert.

Im Januar 1997 trat ich eine Rehabilitationsmaßnahme für Hörgeschädigte an. Zu den therapeutischen Maßnahmen gehörte auch das Malen. In einem Bild sollte ich den Zeitpunkt meiner Ertaubung ausdrücken, den Verlauf bis zum Beginn der REHA-Maßnahme festhalten und einen Blick in die Zukunft werfen.

Damals gelang es mir recht gut, meine Gefühle in Farben und Formen auszudrücken. Ich erinnere mich noch gut daran, dass mir bei der Bildbesprechung auch bewusst wurde, dass ich während des konzentrierten Malens die ständigen Ohrgeräusche fast nicht wahrgenommen habe.

Das war der Zeitpunkt, an dem ich zum ersten Mal wieder etwas Ruhe in mir spüren durfte. Ich trauerte um mein verlorenes Gehör, entwickelte Strategien zur Tinnitusbewältigung, akzeptierte mich mit meiner Behinderung, entwickelte neues Selbstbewusstsein als Ertaubte und fand zum „Einklang mit mir selbst“.

Im September 1997 wurde ich mit einem Cochlear-Implantat (Innenohrprothese) rechts versorgt und kann – wenn ich den Sprachprozessor trage - wieder hören und Sprache verstehen.

Seit 1998 leite ich das Tinnitus- und Hörgerätezentrum in Neunkirchen/Saar (TTHZ GmbH). Dort arbeite ich auf dem Gebiet der ambulanten Rehabilitation (Audiotherapie, Entspannungstraining, NLP) mit schwerhörigen und tinnitusbetroffenen erwachsenen Menschen. Zusätzlich bin ich zweimal pro Woche auch im stationären Bereich, in der Bosenberg Klinik (Tinnitus-Spezialklinik) in St. Wendel tätig. Auch dort liegen meine Schwerpunkte auf Audiotherapie, Entspannungstraining und NLP (z. B. Ressourcen orientierte Gruppenmaßnahmen).

2. Meine Zielsetzung

Seit einiger Zeit quälen mich zunehmende Gelenk- und Knochenschmerzen, meine Fähigkeit, im „Einklang mit mir selbst zu sein“ verspüre ich immer weniger.

Dies wurde mir besonders in diesem NLP-Masterkurs verdeutlicht. Im Rahmen meiner Idol-Strategiearbeit möchte ich meine verloren gegangene Fähigkeit wieder erlangen. Zu diesem Zweck modelliere ich eine mir vertraute und lieb gewonnene Person, die die Fähigkeit besitzt, trotz Handicaps im „Einklang mit sich selbst“ zu stehen.

3. Mein Modell

Rosmarie K. ist 60 Jahre alt, allein lebend, hat eine erwachsene Tochter und einen erwachsenen Sohn. Sie übte bis vor 8 Jahren den Beruf als Buchhalterin aus. Im Jahr 2000 lernte ich Rosmarie K. (R. K.) kennen. R. K. litt sehr stark unter ihrem Tinnitus und ihrer zunehmenden Schwerhörigkeit. Zusätzlich quälten sie Schmerzen ihrer Fibromyalgie (Schmerzsyndrome unklarer Genese).

Inzwischen sind sechs Jahre vergangen. R. K. trat dem Deutschen Schwerhörigenbund e.V. (DSB) bei und engagierte sich zunächst auf Bundesebene, dann auf der Ortsvereins- und Landesebene. Seit drei Jahren arbeiten wir beide sehr harmonisch, vertrauensvoll und zuverlässig im DSB Landesverband e.V. miteinander – ich als Vorsitzende, R. K. als Schatzmeisterin.

So nebenbei erwähnte R. K. einmal, dass sie Aquarellbilder malt. Vor etwa eineinhalb Jahren durfte ich mir nach einer Sitzung zu Hause bei R. K. einige ihrer gemalten Aquarellbilder ansehen. Ich war und bin begeistert und bewundere diese großartige Fähigkeit. R. K. stellte ihre Bilder erst einmal auf Drängen der Seniorenakademie öffentlich aus. Sie legt keinen Wert auf die Bewertung oder Bewunderung von Freunden und Bekannten. Anlässlich unserer Geburtstage erhielten mein Mann und ich vor ein paar Wochen wieder selbst gemalte Glückwunschkarten von R. K., über die wir uns beide sehr freuten.

Trotz ihrer Handicaps verbunden mit starken Schmerzen, strahlt R. K. seit unserem Kennenlernen auf mich eine große Ruhe aus und vermittelt mir den Eindruck, dass sie „im Einklang mit sich selbst“ steht.

Was liegt näher, als R. K. zu fragen, ob ich sie für diese Strategie-Arbeit modellieren darf? Spontan sagte sie mir zu. Unsere Zusammenarbeit auf einem für R. K. neuen Gebiet gestaltete sich für uns sehr intensiv und angenehm.

4. Vorgehen und Gesprächssituation (Rapport-Findung)

Aufgrund unserer Schwerhörigkeit habe ich mit R. K. den Einsatz einer Schriftdolmetscherin vereinbart. Frau S. schrieb das ca. 2,5-stündige Interview wörtlich mit, so dass ich mich ganz auf R. K. konzentrieren konnte. Erleichternd und entspannend für mich als Hörgeschädigte, dass ich nach dem Interview nicht mühsam einen Kassettenrecorder abhören musste, sondern direkt auf das wörtlich mitgeschriebene Interview zurückgreifen durfte.

R. K. und ich sind an diese barrierefreie Kommunikationsmöglichkeit der auditiven und visuellen Übertragung gewöhnt, so dass die Schriftdolmetschung weder den Gesprächsfluss störte noch zu einem Rapportbruch führte. Weitere technische Hilfsmittel (z. B. Kommunikationsanlage) mussten nicht eingesetzt werden.

Wir haben uns in meinen gemütlich gestalteten und geräumigen Raum im Tinnitus- und Hörzentrum zurückgezogen. Frau S. schrieb das gesamte Interview auf meinem PC, der etwa in zwei Meter Entfernung auf meinem Schreibtisch stand, mit.

R. K. und ich saßen uns in bequemen Stühlen an einem ovalen Tisch gegenüber. Durch die separate Sitzmöglichkeit von R. K. und mir wurde die Schriftdolmetscherin von uns während des Interviews nicht mehr wahrgenommen.

Zwischen R. K. und mir besteht seit Jahren eine große Sympathie, so dass von Anfang an ein guter Rapport möglich war. Mit Saft und Mineralwasser versorgt, erarbeiteten wir zunächst die vertikalen Dimensionen der verschiedenen logischen Ebenen, dann erfolgte die horizontale Analyse der Strategie von R. K. auf der Verhaltensebene.

Nach meiner schriftlichen Ausarbeitung wurde der Text von R. K. gegengelesen und in einem persönlichen Gespräch ergänzt oder korrigiert.

5. Vertikales Modellieren der logischen Ebenen

5.1. Spiritualität (*Mission / Sinn / Vision*)

Ich glaube an Gott.

Das höchste Gebot ist das Gebot der Nächstenliebe. Danach bin ich bestrebt zu leben.

5.2. Identität / Rolle (*Wesensart*)

Ich bin ein hilfsbereiter Mensch.

Es dauert lange, bis ich einem „die Meinung“ sage, lieber „schlucke“ ich es runter.

Ich bin harmoniebedürftig.

Ich sage zu schnell „Ja“, auch wenn ich „Nein“ meine.

Ich stehe mit beiden Beinen auf dem Boden.

Nahestehende Menschen sind mir sehr wichtig, vor allem der Austausch mit ihnen.

Ich bin neugierig und stehe vielen Dingen positiv gegenüber.

Jetzt im Alter bin ich mir selbst sehr wichtig geworden und lebe vieles aus.

Ich bin offen für Weiterbildung und Weiterkommen.

Ich habe Selbstzweifel.

Ich bin manchmal sehr ängstlich.

Ich finde das Leben spannend.

Ich bin umgänglich und sozial eingestellt.

5.3. Glaubenssätze / Werte (Motivation)

Die Motivation zum Malen erlangte ich zwei Jahre nach dem Tod meines Vaters, der ein Hobby-Maler war. Ich wollte für mich erfahren, ob ich etwas von seiner Begabung in mir habe und fing an zu malen. Da ich erst mit 35 Jahren meinen Vater kennen lernen durfte und insgesamt nur 20 Jahre mit ihm zusammen sein konnte, fühle ich mich durch das Malen über seinen Tod hinaus innig und eng mit ihm verbunden.

Ich versuche Nächstenliebe in mein Leben einzubauen. Den Frieden mit Menschen zu schließen, die mir sehr Weh getan haben, ist für meinen Seelenfrieden sehr wichtig (Vergebung, Aussöhnung).

Ich versuche an mich selber zu glauben. Wenn mir etwas gut gelungen ist, klopfe ich mir dafür selbst auf die Schulter.

Die Malerei bereichert mein Leben.

Ich sitze vor einem leeren Blatt und plötzlich sehe ich was. Ich fühle die Entstehung des Bildes als wäre ich ein Designer.

Ein Satz meiner geliebten Mutter kommt mir in den Sinn, sie starb als ich 34 Jahre alt war: „Für morgen wird Gott sorgen“.

Meine Lebensweisheit: „Die Zukunft ist jeder Tag“.

Sei zufrieden, es könnte noch schlimmer kommen.

Immer positiv denken, auch bei einer massiven Schmerzattacke und tiefer Depression. Heute geht es dir mal schlecht, morgen wird es wohl besser sein.

Ich plane und organisiere gern und komme deshalb auch zum Ziel.

Spontanität bedeutet Bewegung, Freude, Direktheit und vor allem Freiheit.

Die schönsten Farben malt die Natur.

Ich male, um meinem verstorbenen Vater nahe zu sein.

5.4. Fähigkeiten

Ich bin geduldig und habe viel Ausdauer.

Ich kann mich ganz gut selbst trösten.

Ich finde Ruhe, kann gut abschalten und bin danach gefestigt.

Ich schenke mir Zeit und Muße.

Ich kann mich zurück nehmen.

Ich bin neugierig und möchte noch viel lernen.

Die Fähigkeit zu Malen ist 95 % Handwerk und 5 % Begabung.

Ich kann Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Ich kann im Detail sehen.

Ich sehe Licht- und Schattenspiele und spüre das in mir.

Ich betrachte die Natur mit den Augen des Malers.

Ich kann meine Handicaps beim Malen vergessen.

Ich kann spontane, sehr konkrete Bilder vor meinem inneren Auge entstehen lassen.

Wenn ich zur Ruhe komme, sehe ich Bilder – die speichere ich in mir ab und irgendwann kann ich diese Bilder malen.

5.5. Verhalten

Ich verspüre in mir die Lust zum Malen (auch wenn ich traurig bin, verspüre ich die Lust zum Malen).

Ich rufe mir die Bilder ab, die ich mir in meinem Kopf abgespeichert habe (das kann auch schon längere Zeit her sein).

Musik ist für mich zum Malen sehr wichtig. Je nach Stimmung suche ich die Musik aus (klassische Musik, läuft leise im Hintergrund).

Ich räume den Esstisch im Wohnzimmer ab und lege eine Plastiktischdecke auf.

Ich richte meine Malutensilien (Pinsel, Bleistift, Aquarellfarben, zwei Wasserbehälter, Lappen, Farbpalette, Probeblatt).

Ich benutze einen Aquarell-Malblock (30x40).

Ich richte mir gutes Licht ein (Sonne, helle Lampe), am Abend zusätzlich Kerzenlicht.

Ich hole mir etwas zu trinken (Saft oder Mineralwasser).
Dann setze ich mich auf meinen bequemen Stuhl am Esstisch.

Ich male jahreszeit- oder auch situationsabhängige Bilder.

Zuerst fertige ich eine Bleistiftskizze von einem Landschaftsbild (Berge, Tannen, See ...) an (R. K. malt auch andere Bilder, für diese Strategie-Arbeit ist es ein Landschaftsbild).

Auf die Skizze lege ich großen Wert, das ist das Fundament des Bildes. Die Skizze hat klare Konturen.

Ich mache den Pinsel im Wasserbehälter nass, tupfe ihn auf dem Mallappen ab und tauche ihn dann erst in die Farben des Aquarellfarbkastens.

Ich mische die Farben auf der Palette und male auf das Probeblatt.

Wenn ich mit der Farbe zufrieden bin, male ich auf das Originalblatt.

Ich fange mit dem Himmel an, trage dort die Farbe auf.

Ich male von oben nach unten, von links nach rechts.

Mit einem Papiertaschentuch tupfe ich überschüssige Farbe oder Wasser ab.

Ist das Bild fertig gemalt, betrachte ich es kritisch aus einer anderen Perspektive.

Hierzu werfe ich den gesamten Malblock zu Boden.

Ich betrachte es aus dem Stand heraus, das ist die optimale Betrachtungsweise.

Es kann vorkommen, dass ich drei-, viermal Korrekturen vornehme; nach jeder Korrektur werfe ich den Malblock zu Boden und betrachte das Bild erneut aus der Standperspektive.

Ich stelle mir das Bild, das immer noch im Malblock befestigt ist auf den Wohnzimmertisch auf die Tischstaffelei.

Die Anspannung fällt von mir ab. Ich nehme einen bequemen Platz auf meiner Couch ein und betrachte das Bild in Ruhe (kann 30 – 45 Minuten dauern) und bin dabei entspannt.

Ein Landschaftsbild wird von mir angenommen, wenn in mir die Vorstellung hochsteigt, in das Bild hineingehen zu können.

Erst wenn ich selbst in dem Landschaftsbild laufen, z. B. auf dem Weg wandern kann, beginne ich das Bild zu mögen und bin zufrieden damit (vom Vater übernommen). Dann fühle ich mich im Einklang mit mir selbst.

Überwiegend lasse ich das Bild über Nacht noch im Block und am neuen Tag betrachte ich es mir nochmals.

Im anderen Licht, mit den heutigen anderen Gefühlen.

Ich könnte dann immer noch was ändern wenn ich wollte (kommt selten vor).

Ich radriere die Bleistiftskizzierung aus.

Das Bild signiere ich auf dem Block unten rechts.

Dann erst nehme ich das gemalte Bild vom Block.

Passt das Bild zur Jahreszeit, rahme ich es mir ein und hänge es auf oder ich lege das Bild in meinen Malschrank zu meinen anderen Bildern, da ich nur für mich male.

Ich räume meine Malutensilien in meinen Malschrank, in meinem Arbeitszimmer.

Ich zeige meinen Kindern die von mir angenommenen Bilder sehr gerne. Ihre Begeisterung und Bewunderung tun mir gut.

Freunden und Bekannten zeige ich die Bilder nur auf Nachfrage. Ihr Urteil ist mir nicht so wichtig.

5.5. Umgebung / Umwelt

Zu Hause, im Wohnzimmer, am Esstisch.

Inspiration kann auch nachts entstehen, wenn ich im Bett liege. Da sehe ich dann schon die Bilder vor mir. Abends beim Autogenen Training entstehen die besten Ideen, viele Gedanken und Eindrücke zu Bildern.

6. Horizontale Strategie auf der Verhaltensebene:

K^+	R. K. verspürt Lust zum Malen
\bar{V}^e	R. K. ruft Bilder ab
$\bar{A}^{ex} _ K^+$	R. K. hört Musik je nach Stimmungslage
\bar{K}^{ex}	R. K. richtet ihren Maltisch = Bewegung
$\bar{V} _ K^+$	R. K. stellt sich gutes Licht ein, richtet sich etwas zum Trinken
\bar{K}^{ex}	R. K. sitzt bequem, malt = Bewegung / Malen
$\bar{V} _ K^+$	R. K. betrachtet die Farbe, ist mit der gewählten Farbe zufrieden
\bar{K}^{ex}	R. K. malt = Bewegung
\bar{V}^{ex}	R. K. betrachtet das Bild aus anderen Perspektive
\bar{K}^{ex}	R. K. verbessert, tupft ab, radiert die Bleistiftkonturen aus, stellt das Bild auf die Couch = Bewegung
$\bar{K}^+ _ V$	R. K. nimmt eine entspannte Sitzposition ein und betrachtet das Bild
$\bar{K} _ V^k$	R. K. stellt sich vor, als kleine Person im Bild zu wandern, zu laufen
\bar{K}^{++}	R. K. kann jetzt das Bild annehmen, sie beginnt es zu mögen, und ist zufrieden damit und ist im Einklang mit sich selbst
$\bar{V} _ K^+$	R. K. betrachtet das Bild am anderen Tag und ist meist zufrieden damit
\bar{K}^{ex}	R. K. signiert das Bild, nimmt es vom Malblock, legt es in ihr Arbeitszimmer und räumt die Malutensilien weg
\bar{A}^{ex} $_und$ $_K^{++}$	R. K. bekommt von ihren Kindern positive Rückmeldungen fühlt sich gut und zufrieden

6.1. Formalisierung der Strategie:

V	visuell
V^e	visuell erinnert
V^{ex}	visuell extern
V^k	visuell konstruiert
K	kinästhetisch
K^{ex}	kinästhetisch (Bewegung / Malen)
K⁺	kinästhetisch (gutes Gefühl)
K⁺⁺	Kinästhetisch (Annahme des Bildes, Zufriedenheit)
A^{ex}	auditiv extern

7. Fazit:

Rosmarie K. war von Anfang an sehr offen und am Ende unserer Arbeit verblüfft, was sie über sich in den verschiedenen Gestaltungsebenen erfahren durfte. Die Dimensionen, die wir gemeinsam mit dieser Idol-Strategie erarbeitet haben, hatten für uns beide eine angenehme und bereichernde Wirkung. Begeistert war R. K. von der Fragetechnik bei dieser Strategie-Arbeit und von dem gesamten Sinn, der hinter dieser Arbeit steckt.

Noch nie war R. K. die Verbundenheit über die Malerei mit ihrem verstorbenen Vater so bewusst geworden. Die Fähigkeit zu malen, hat sie erst zwei Jahre nach seinem Tod zugelassen. Nach unserer Arbeit ist sie sich sicher, dass sie ihrem Vater auf der spirituellen Ebene begegnet.

R. K. sagte während des Interviews einmal: Ich sehe mich, wie ich meinem Vater ein Bild hinhalte und ihm sage: „Papa, schau dir dieses Bild an, das habe ich gemalt. Ich, die einen Teil deiner Fähigkeit zum Malen vererbt bekam und erst nach deinem Tod umgesetzt habe“. R. K. möchte sich mit diesem Thema zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal unter meiner Begleitung befassen.

Die Strategien, die Rosmarie K. nutzt, entsprechen sehr stark meinen eigenen. Ich kann mir sehr gut vorstellen, diese Strategien mit meinen zu ergänzen, um wieder mehr im Einklang mit mir selbst zu stehen.

Unsere Verbundenheit ist durch diese Arbeit noch enger, unser gegenseitiger Respekt noch größer geworden.

Stillstand werden wir beide in unserem Leben nicht zulassen, denn „für morgen wird Gott sorgen“ und „die Zukunft liegt in jedem Tag“. Davon bin auch ich überzeugt.