

Nach innen schauen

Lebensintegrationsprozess nach Wilfried Nelles



Bettina Schneebeli und Ruedi Eggerschwiler haben diesen Frühling in Goldau das Nelles Institut Schweiz gegründet. Im Mittelpunkt steht der Lebensintegrationsprozess: eine neue Form der Aufstellungsarbeit, welche die Entwicklung menschlichen Bewusstseins sichtbar macht und Raum für Achtsamkeit und Selbsterkenntnis schafft.

 Text: **Text: Csilla Ott** * Bilder: **Sandra Liechti**, www.lisazur.ch

Aufstellungsarbeit hat sich in den letzten Jahrzehnten in verschiedene Richtungen entwickelt. Der Lebensintegrationsprozess, kurz LIP, ist eine dieser Weiterentwicklungen. Neu am LIP ist, dass es um den einzelnen Menschen und dessen Haltung zu sich selbst, zu den anderen und letztlich zur Welt geht.

Anders als bei Familien- oder Systemaufstellungen sind den Stellvertretern beim LIP **feste Plätze auf sieben Positionen** zugewiesen. Diese stehen für die Stufen des Bewusstseins, welche sich je nach Lebensalter verschieden zeigen: die vorgeburtliche Phase, die Kindheit, die Jugend, das Erwachsensein, die

Reife, das hohe Alter und der Tod als siebte Stufe (Buchempfehlung: Wilfried Nelles: Das Leben hat keinen Rückwärtsgang. Innenwelt Verlag, 2009). Der LIP ist ein phänomenologisch orientierter Ansatz, der sich auf das bezieht, was sich im Moment auf verschiedenen Ebenen (Körper, Emotionen, Kognitionen) zeigt.

Ruedi Eggerschwiler
und Bettina Schneebeli,
die Gründer des
Nelles Institut Schweiz



Einfach hinschauen

Zentral beim LIP ist, dass sich eine erwachsene Person von ihrer Lebensgeschichte und ihrem Eigenen, oft auch Potenzial genannt, berühren lässt. Der Stellvertreter auf der entsprechenden Stufe zeigt das Vergangene durch Körperhaltung, -empfinden oder -bewegung. Ob während der Schwangerschaft oder der Geburt eine belastende Situation bestand, wie es der Mutter ging, ob es bestimmte Erwartungshaltungen seitens der Eltern gab oder ob eventuell ein Zwilling vorübergehend anwesend war. Was es auch gewesen ist – der Betreffende hat überlebt, sonst wäre er heute nicht da. Andererseits kann alles gut und harmonisch gewesen sein. Ein Glückskind will auch gesehen werden! Lässt sich die Klientin trotz möglicher Widerstände aus der erwachsenen Perspektive offen auf das Hinschauen ein, wird dies beim Stellvertreter auf der entsprechenden Stufe sichtbar: intensives Ausatmen, körperliche Entspannung oder Lächeln bestätigen den inneren Kontakt.

Das Nelles Institut Schweiz
cs. Im Pavillon Goldau im Kanton Schwyz
bietet das neu gegründete Institut
Infoveranstaltungen, Workshops, Aus-
und Weiterbildungen im Lebensintegrations-
prozess nach Wilfried Nelles an.
www.nellesinstitut.ch

Was fasziniert dich am phänomenologischen Blickwinkel?

Ruedi Eggerschwiler: In dieser Arbeit spüre, fühle, denke und handle ich als Aufstellungsleiter wie auch als Klient aus dem Moment für den Moment. Es geht darum, den Moment so wahrzunehmen wie er für mich ist, um ihn dann, meinem Potenzial entsprechend, weiterzuentwickeln. Die Basis dieser Arbeit ist, sich auf den Augenblick einzulassen. Dadurch vertraue ich immer mehr meiner Wahrnehmung, um dann das zu tun, was im Moment von mir verlangt wird. Nicht ich will, sondern das Leben will von mir.

Warum fällt es vielen so schwer, einfach sich selbst zu sein, sich der Welt zu zeigen?

Bettina Schneebeli: Ein Kind muss sich seinem Umfeld anpassen, damit es «überlebt». Es ist von der Gruppe abhängig. Sicherheit, Zugehörigkeit und Liebe sind für das Gedeihen des Kindes wichtig. Dies spürt das Kind intuitiv und entwickelt seine eigene Strategie, damit es dazu gehört. Dafür tut es sehr viel und bezahlt manchmal einen hohen Preis. Oft fallen wir als Erwachsene in diese seelische Abhängigkeit hinein, in der wir als Kind steckten. Wir vergessen,

dass wir heute erwachsen und nicht mehr von der Familie (Gruppe) abhängig sind. Wir zeigen uns so, wie es unser Umfeld, die Gesellschaft, aber auch wir selbst, von uns erwarten. Dies sind jedoch nur Vorstellungen und nicht die Wirklichkeit. Darunter liegt die Angst, dass man mich nicht mehr liebt, wenn ich so bin wie ich bin.

Woher kommt das so weit verbreitete Bedürfnis, ständig an uns zu «arbeiten»?

Ruedi Eggerschwiler: Wir werden über Werbung, Fernsehen, soziale Medien und Sportübertragungen mit Bildern vollgestopft, die nicht unsere sind. Alle wollen – was ein Bedürfnis auf der Jugendstufe ist – etwas Besonderes sein, wobei das Besondere nicht die eigene Einzigartigkeit ist. Diese kommt meistens still und unaufgeregt daher.

Alles, was wir sind und tun, wird bewertet. So werden wir immer unzufriedener und wehe dem, der zufrieden durch die Welt geht. Der hat sich gefälligst zu verbessern und soll an sich arbeiten, denn Zufriedenheit ist Stillstand und Stillstand ist Rückschritt. Wenn diese Haltung im psychologischen Bereich angewendet wird, kommen wir, wie das bei sehr

vielen Menschen heute sichtbar wird, in Stress. Stress deswegen, weil wir glauben, nur dann okay zu sein, wenn wir das eine oder andere Bild von uns selbst, von Partnerschaft oder von Arbeit verfolgen. Das ist anstrengend.

Der LIP bietet eine Alternative an. Nämlich, sich selbst und dem eigenen Wesenskern zuzuwenden und mit sich und der eigenen Biografie in Frieden zu kommen. Je mehr sich dieser Frieden im Inneren ausbreitet, umso mehr wird er auch im Aussen sichtbar. Dies geht weit über ein Akzeptieren hinaus. Wird dies möglich, gibt es nichts an sich zu arbeiten. Man bleibt dann, auch in stürmischen Zeiten, mehr bei sich und wird handlungsfähig.

Warum tritt der LIP gerade hier und jetzt in unserer Zeit in Erscheinung?

Bettina Schneebeli: Wenn wir zurückschauen, hat sich das Bewusstsein der Menschen fortwährend verändert. Das Bewusstsein des Individuums wirkt auf die jeweilige Gesellschaft und die gesamte Umwelt. Heute befinden wir uns gesellschaftlich auf der Jugendstufe. Wir meinen, das Leben im Griff zu haben. Diese innere Haltung zeigt sich symptomatisch im Aussen: durch Zunahme von Zivilisationskrankheiten wie Burnout, Depression, ADHS bei Kindern, im Umgang mit der Umwelt, mit Überforderung. Um diesen Symptomen zu begegnen, braucht es eine Bewusstseinsveränderung beim Individuum. Viele spüren das und wenden sich of-

fen und bewusst zur Erwachsenenstufe hin. Die Prozessarbeit im LIP lädt genau dazu ein: hinzuschauen, was wirklich ist, und sich davon im Herzen berühren zu lassen.

Ruedi Eggerschwiler: Wir leben hier im Westen in einer Zeit, die seelisch und geistig in eine Krise geraten ist. Die Fortschritte der modernen Welt sind immens und wir profitieren davon. Zugleich wächst das Bewusstsein, dass es so nicht ewig weitergehen kann. Die Natur beginnt, auf unsere Ausbeutung zu reagieren. Alle Experten, denen lange geglaubt wurde, wissen, wenn sie ehrlich sind, nicht mehr weiter.

Der nächste Schritt, der über den LIP und der dahinterstehenden Weltsicht vorgeschlagen wird, ist ein Perspektivenwechsel. Nicht unser menschliches Wollen steht im Zentrum, sondern wir werden zu Die-

nenden des Lebens. Nicht unsere Vorstellungen von einem angenehmen Leben stehen im Zentrum, sondern das, was im Leben von uns abverlangt wird.

Der LIP zeigt uns die seelische Seite unserer momentanen Krise und öffnet gleichzeitig eine Türe, wie es weitergehen könnte. Er macht deutlich, dass der nächste Schritt aus dem Innen kommt. Die Weitung des Bewusstseins mit dem Blick und dem Frieden nach innen wird für die Zukunft wichtiger, damit im Aussen wirkliche Lösungsschritte möglich werden. Wie schon Einstein sagte: «Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.»

* Die Autorin ist freischaffende Texterin.
www.csillaott.ch

