

Diener-Arbeit *(in Anlehnung an Beate Ronnefeldt)*

Ziel: Würdigung und anschließende Transformation eines Glaubenssatzes

Die Diener-Arbeit geht auf Beate Ronnefeldt zurück, die im Juni 2021 mit 65 Jahren verstorben ist.

Sie ging davon aus, dass Menschen durch das Erleben schwieriger oder gar traumatischer Erfahrungen Maßnahmen entwickelt haben, um sich selbst zu schützen. Diese Schutzmaßnahmen werden nach ihrer Überzeugung im Laufe der Zeit als Überlebenshilfe tief im Unterbewusstsein verankert und mehrfach abgesichert und bestehen aus automatisierten, aufeinander eingespielten, körper-, gefühls- und verstandesgesteuerten Abläufen und Zuständen, die darauf ausgerichtet sind, den Status Quo zu erhalten, der früher Anpassungsfähigkeit und damit das Überleben gesichert hat. Es handelt sich quasi um **dienende Anteile einer Schutzmaßnahme**, die das vermeintlich Alt-Bewährte stabilisieren und die automatisch aktiviert werden, sobald es entsprechende Auslöser gibt.

Was Beate Ronnefeldt dazu schrieb:

„Sobald ich den Status Quo meiner gewohnten Weise, mich durch das Leben zu bewegen, spürbar in Frage stelle, tauchen die „Diener“ auf, um diesen zu sichern und von persönlicher Veränderung oder Erweiterung des Potentials abzulenken. Sie können als innere Nebelzustände, Einwürfe des Verstandes, diverse körperliche Zustände etc. auftreten und erhebliche Sogkraft entfalten, welche dazu beitragen soll, unbedingt den alt gewohnten Zustand aufrecht zu erhalten. Steige ich, nicht erkennend, wer sie wirklich sind, auf ihre Aktivitäten ein (als würde ich auf einen Schlitten steigen, den sie mir vor die Füße stellen), gelingt es ihnen, mich geschickt aus der "Gefahrenzone" zu entfernen, was ja primär ihre Aufgabe war. So erweisen sie sich als treue Helfer, die ihre damals entgegengenommene Aufgabe konsequent ernst nehmen, als wäre die Gefahr immer noch direkt immanent. "Diener" sind wie durchgängig aufmerksame, hochkreative, sich den Notwendigkeiten anpassende Wächter meiner von mir selbst erschaffenen Überlebensmaßnahmen.

Jeder "Diener" erzählt etwas von dem, was ich einst durchlebt habe. (...)

Tauchen sie in einer Sitzung auf, wird im Dialog mit ihnen sichtbar, dass sie von ihrem Wesen her absolut treu und zuverlässig ihren Auftrag genauso durchführen, wie es einst für das jeweilige Überleben notwendig war. Der Grad, mit dem sie an ihrer Aufgabe unbeirrt festhalten, zeigt an, wie wichtig diese spezifische Weise ihres Wirkens tatsächlich für das Überleben war.

Sobald sie aus einer erweiterten, umfassenderen, wacheren Perspektive heraus erkannt und aufrichtig gewürdigt werden als das, was sie wirklich sind, führt dieses

zu einem stimmigen Abschluss des „Arbeitsverhältnisses“. Sie können dann, wie gute Diener oder Angestellte, stolz und getrost in den Ruhestand gehen und werden der Bewusstwerdung und Integration bislang abgespaltenen Erlebens und der Eröffnung neuer Perspektiven nicht mehr im Wege stehen."

Aufgabenstellung:

Setting: Übung zu zweit

Dauer: ca. 45 min.

Rollen:

- A: ErforscherIn (taucht in die Rolle des Dieners ein und transformiert einen Glaubenssatz)
- B: BegleiterIn (volle Aufmerksamkeit bei A, Begleitung durch Fragen)

Sucht euch einen Partner/eine Partnerin und macht aus, wer A und wer B ist. Person A wählt einen Glaubenssatz, den sie transformieren möchte. Person B begleitet A gemäß nachfolgendem Schema in diesem Prozess:

- Sprich deinen Glaubenssatz laut aus und **spüre nach**, wie sich das in deinem Körper anfühlt.
- Wann war der Satz **zuletzt** da?
- Was **fühlst** und/oder **spürst** du in deinem Körper, wenn du an diese Situation denkst?
- Stell dir nun vor, dass dieser Glaubenssatz, diese innere Stimme, eine Person ist, die dir schon länger dient.
- Schlüpfe nun in die **Rolle des Dieners**/der Dienerin. Setze dich dazu auf einen anderen Stuhl oder stelle dich hin. Prüfe, was sich für deinen Diener/deine Dienerin stimmig anfühlt.

Nachfolgend ein Beispiel, wie der Dialog mit dem Diener aussehen könnte:

Die BegleiterIn B könnte dem Diener/der Dienerin nun folgende Fragen stellen (gerne kannst du eigene Fragen ergänzen oder auch die Reihenfolge ändern):

- Wie geht es dir? Wie fühlst du dich gerade?

- Seit wann begleitest du A denn schon?
- Wofür hast du in der Kindheit von A gesorgt?
- Was wäre passiert, wenn es dich nicht gegeben hätte?
- Wie geht es dir mit dieser, deiner Aufgabe/deinem Dienst?
- Hast du viel Arbeit? Kommst du oft? Hört A auf dich?
- Wie ist denn euer Verhältnis?
- Wie geht es dir **jetzt**? Worum geht es dir? Was ist dein **Bedürfnis**?
- Gibt es etwas, das du Person A sagen, sie fragen oder sie bitten möchtest?
- Wie geht es dir, wenn wir uns jetzt für dich interessieren? Wenn wir benennen, was du geleistet hast und wofür du gesorgt hast?
- Kannst du diese Wertschätzung spüren?

Wenn der Diener/die Dienerin sich ausreichend gewürdigt fühlt, verlässt Person A die Dienerrolle, wechselt zurück auf den „Ich-Stuhl“ und wird wieder zu Person A.

Die BegleiterIn B stellt Person A die folgenden Fragen:

- Wie war das gerade für dich? Was hast du in der Rolle des Dieners erlebt?
- Kannst du anerkennen, was der Diener/die Dienerin bisher für dich geleistet hat? Kannst du seine/ihre Leistung wertschätzen und möchtest du deinen Dank aussprechen?

Abschließend kann sich Person A Gedanken darüber machen, welche Strategien im Zusammenleben mit dem Diener/der Dienerin sie sich zukünftig vorstellen kann (z.B. in den Urlaub schicken, in Rente schicken, nur noch kommen, wenn Person A den Diener/die Dienerin explizit ruft usw.).

Wenn es Person A unterstützt, dann kann B an dieser Stelle auch in die Rolle des Dieners/der Dienerin schlüpfen und beide Partner können in Form eines Dialogs nach Lösungen suchen, wie die zukünftige Zusammenarbeit aussehen könnte. In diesem Zusammenhang kann auch ein **neuer – positiver – Glaubenssatz** entstehen, den Person A auf einer Karte oder einer anderen Unterlage notiert, um sie im Alltag an die Arbeit des Dieners und die Transformation des alten Glaubenssatzes zu erinnern. Ein weiterer Anker zur Erinnerung könnte ein Symbol, ein Bild, eine bestimmte Musik oder auch ein besonderer Geruch sein.

Nach 20 min. werden die Rollen getauscht und Person B wählt einen Glaubenssatz und wird von Person A bei der Dienerarbeit begleitet.

Auch hier könnt ihr wieder mit einem Rollenspiel abschließen, in dem Person A als BegleiterIn in die Rolle des Dieners/der Dienerin schlüpft und gemeinsam mit

Person B nach Strategien für die zukünftige Zusammenarbeit sowie nach einem Anker zur Erinnerung für B sucht.

Am Ende könnt ihr gemeinsam reflektieren, wie es euch in den Rollen A und B sowie in der Rolle des Dieners/der Dienerin ging: Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was habt ihr gedacht? Wo habt ihr euch abgeholt gefühlt, was hat sich weniger gut angefühlt?

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.