

# Arbeit mit Bodenankern

– zur einfachen Selbstklärung

von Matthias Faust



Inhalt

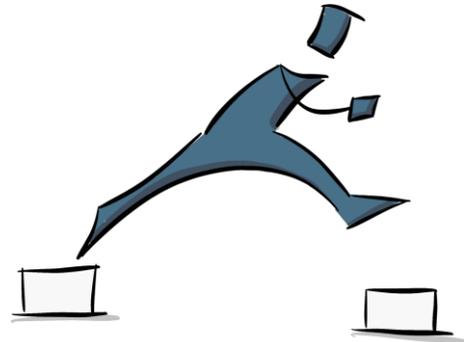
Arbeiten mit den GFK Bodenankern .....	1
Der Sinn von Anker.....	1
Wie funktionieren Bodenanker.....	1
Einsatzbereiche.....	2
GFK Bodenanker zur einfachen Selbstklärung.....	2



## ARBEITEN MIT DEN GFK BODENANKERN

*„...und plötzlich ist da nur noch irgendein Gefühl. Und irgendwelche Gedanken. Ich weiß nur, dass es mir schlecht geht. Alles scheint sich in mir im Kreis zu drehen. Es geht nicht vorwärts. Im Grunde bin ich gar nicht wirklich da. Irgendwas geschieht in mir. Und es fällt mir unendlich schwer, da wieder raus zu kommen. Eigentlich komme ich da nur raus, indem ich mich ablenke. Oder betäube. Irgendwann ist es irgendwie vorbei. Bis mich wieder irgendwas triggert...“*

Im Grundlagenseminar hast du uns mit den GFK Bodenankern arbeiten sehen. Vielleicht leuchtet dir der Nutzen noch nicht so ganz ein. Hier mögen wir dir den Nutzen der GFK Bodenanker kurz aufzeigen.



## DER SINN VON ANKERN

Ein „Anker“ hält etwas an Ort und Stelle, was sonst durch andere Kräfte fortbewegt werden würde. So ist es auch mit den bunten Kärtchen, die wir gemeinhin als „Bodenanker“ bezeichnen. Nur sind es hier nicht Wasserströme, die uns hinwegtragen wollen, sondern die Ströme unseres Geistes: Gedanken und Gefühle, Worte und Wendungen. Wenn diese „Wässer“ wild sind – und/oder wir selbst am Rande unserer Kräfte –, dann kann es uns passieren, dass wir von unseren Emotionen und gewohnheitsmäßigen Worten und Gedanken mitgerissen werden. Wir werden fortgespült von unseren geistig-emotionalen Prägungen. Diese sind jedoch nicht immer passend und konstruktiv für die aktuelle Situation. Und so manches mal wachen wir hinterher wie aus einem Film auf und fragen uns, was wir da nur schon wieder getan haben.

Wie schön wäre es, wenn wir unsere geistig-emotionalen Ströme zwar wahrnehmen, zugleich jedoch ruhig an Ort und Stelle verharren könnten. Genau dabei helfen uns die Bodenanker.

## WIE FUNKTIONIEREN BODENANKER

Kurz gesagt, helfen uns Bodenanker präsent zu bleiben. Sie helfen uns, bewusst zu bleiben und die einzelnen Aspekte des geistig-emotionalen Stroms in uns zu identifizieren. Und sind diese identifiziert, sind wir nicht mehr mit ihnen identifiziert. Dann sind wir... nun ja, frei von ihnen und... sind... wir!?

Genau gesagt machen all das schon die 4 Aspekte der GFK allein. Die Bodenanker bringen uns darüber hinaus durch das aufrechte Stehen im Raum noch mal mehr in einen Zustand der bewussten Präsenz. Die 4 simplen Karten fokussieren als visuelle Inputs unsere Aufmerksamkeit und schärfen unsere Absicht. Das Bewegen im Raum braucht im Gegensatz zu Gedankensprüngen deutlich mehr Zeit – und entschleunigt somit automatisch. Und das Stehen auf einer bestimmten Karte unterstützt das Sein und Wahrnehmen des es bedeutenden Feldes.

So schält sich aus einem inneren Kuddelmuddel, das uns unbewusst verhalten lässt über das Bewusstwerden der einzelnen miteinander verworrenen Aspekte ein Bewusst-Sein heraus, das den Überblick hat – und uns ermöglicht, bewusst zu handeln.

## EINSATZBEREICHE

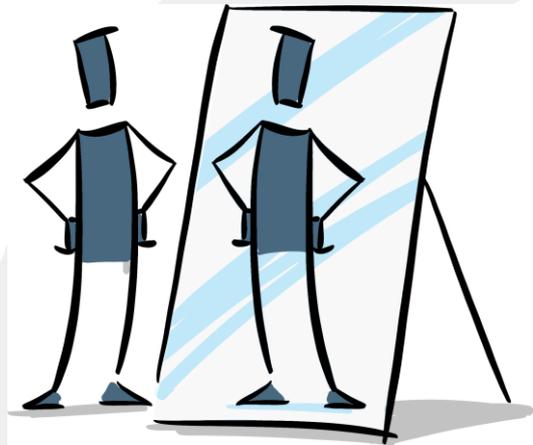
Man kann Bodenanker zu vielen Gelegenheiten nutzen:

- Zur einfachen oder tieferen Selbstklärung
- Um im aufrichtigen Selbstaussdruck klar zu bleiben
- Um beim empathischen Zuhören wirklich präsent und beim Anderen zu bleiben
- Auch zu zweit: Um in Gesprächen beiden bewusster zu machen, wovon gerade gesprochen wird, was noch gesagt werden sollte und wer gerade die Aufmerksamkeit hat.

Folgend möchten wir dir die Nutzung der Bodenanker für dich selbst zur einfachen Selbstklärung vorstellen.

## GFK BODENANKER ZUR EINFACHEN SELBSTKLÄRUNG

Diese Anleitung bezieht sich auf die Arbeit mit den großen A4-Ankern, du kannst sie genauso gut auch in einem Online Setting nachvollziehen, indem du die Anker als A7 Kärtchen vor dir auf dem Tisch ausbreitest und eine Spielfigur über die Anker laufen lässt.



1. Lege die vier Karten mit den vier Aspekten der GFK vor dich auf den Boden: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Gerne auch noch die „Wolfsshow“ – wo all deine urteilenden Gedanken ihren rechtmäßigen Platz finden.
2. Steig nun ein mit dem, was gerade präsent ist. Normalerweise ein intensives (Sekundär-)Gefühl oder urteilende Gedanken. Stelle dich auf das entsprechende Feld. Das aufrechte Stehen hilft dir, leichter präsent zu bleiben; das bewusste Bewegen auf ein bestimmtes Feld, deine Aufmerksamkeit fokussiert auszurichten.
3. Registriere hier, was da ist. Konzentriere dich auf den einen Aspekt des Feldes, auf dem du gerade stehst. Vielleicht fällt dir das bei den urteilenden Gedanken und (Sekundär-)Gefühlen leichter, als bei den anderen Aspekten.

Bleibe auf jeden Fall eine gewisse Zeit auf dem Feld stehen. Vielleicht hast du die Tendenz, schnell weiter zu gehen. Atme ein paar mal tief durch auf jedem Feld. Erlaube dir, dass sich der Kuddelmuddel in dir sich ordnet und dir die einzelnen Aspekte klar werden.

4. Identifiziere, was überhaupt der eine konkrete Auslöser war. Sicher, da ist noch mehr im Hintergrund. Aber was genau hat deinen jetzigen Zustand ausgelöst, getriggert? Trenne die faktische Beobachtung von deinen Interpretationen (wenn solche hochkommen, gehe auf das Feld „Wolfsshow“ und äußere sie da).
5. Vielleicht hat sich alleine dadurch schon etwas in dir geändert, dass du eine faktische Beobachtung formulieren konntest. Gehe mal auf das Feld „Gefühle“. Vielleicht spürst du eine Veränderung? Vielleicht eher „ruhigere“ Gefühle? Vielleicht bekommst du von hier aus eine Ahnung, worum es dir im Grunde geht, was dir wichtig ist. Dann gehe auf das Feld „Bedürfnisse“.
6. Vielleicht sind die Interpretationen noch am präsentesten. Wenn ja, gehe auf das Feld „Wolfsshow“. Führe dir hier deine Urteile mal genau vor Augen. Vielleicht geht dir dann – mit Hilfe der Umkehrmethode – auf, worum es dir geht. Dann gehe auf das Feld „Bedürfnisse“.
7. Auf dem Feld „Bedürfnisse“, frage dich, worum es dir eigentlich bezogen auf den Auslöser geht. Nimm Auslöser und (Primär-)Gefühl als Anhaltspunkte und schau, wohin es in dir zielt. Wonach sehnst du dich in der Situation bzgl. des Auslösers?
8. Vielleicht spürst wieder eine Veränderung, wenn dir klar wird, was du so schmerzlich vermisst. Dann gehe auf das Feld „Gefühle“.
9. Bewege dich weiter auf den Feldern, wie es dir kommt.
10. Irgendwann, wird dir immer klarer werden, worum es dir da geht. Du wirst dich entspannter und erfüllter fühlen und mit neuer innerer Klarheit auf dem Feld „Bedürfnisse“ zur Ruhe kommen.

Verweile hier und genieße die Verbundenheit mit dem, was dir so wichtig ist. Selbst wenn da noch Schmerz sein sollte, so wirst du vielleicht die Erfahrung machen können, dass die Verbundenheit mit dem, was dir am Herzen liegt, größer ist als deine Gefühle; diese und das Geschehene umschließt.

11. Vielleicht – und das ist kein Muss – hast du einen Impuls, worum du dich selbst oder jemand anderen bitten magst, etwas zu tun, das dir dein Bedürfnis, mit dem du soeben wieder in Verbindung gekommen bist, noch mehr erfüllt. Formuliere diese Bitte.

Es kann sein, dass dein Gegenüber oder auch du selbst „Nein“ sagt zu deiner Bitte. Erinnerung dich dann daran, dass es dir im Grunde um die Erfüllung deines Bedürfnisses geht – nicht darum, dass du bekommst, was dir bloß als EINE (erste oder liebste oder bekannteste) Idee eingefallen ist, wie du das realisieren könntest. Kehre dann auf das Feld „Bedürfnisse“ zurück und verbinde dich bewusst erneut.