

Mem

3-Schritte in Mem

Mem als Verfahren besteht grundsätzlich aus drei Schritten.

Der erste Schritt führt zu einer Negativen Identität hin, der zweite erweckt sie wieder „zum Leben“, der dritte löst die Negative Identität dann auf.

Zäumen wir also diesmal das Pferd von hinten auf.

Beginnen wir mit dem dritten und letzten Schritt des Prozesses. Dieser wird während der Mem-Methode immer wiederholt. Wenn wir eine Negative Identität gefunden haben und sie emotional erfahren haben, lösen wir sie im dritten Schritt durch eine absichtslose, wahrnehmende Betrachtung des Bildes auf, welches diese Identität repräsentiert.

Dieser dritte Schritt ist technisch relativ schnell erlernbar. Die Methodik dieses Abschnitts ist immer die gleiche und Sie haben sie kennengelernt, als Sie sich die „Kernprozedur für Gefühle“ angehört haben. Sie besteht darin, in einem absichtslosen, nicht wertenden, nicht beschreibenden, einfach wahrnehmenden entspannten Bewusstseinszustand das gefundene Bild zu

betrachten, bis es vollständig aufgelöst ist. Wirklich vollständig. Erst dann ist die Negative Identität aufgelöst.

Der zweite Schritt bedeutet, die Negative Identität wieder zum Leben zu erwecken. Das heißt, man muss noch einmal in die unangenehme Erfahrung hinein gehen und sie bewusst erfahren. Dies ist der schwierigste Schritt der Mem-Methode. Denn es ist ja genau die Erfahrung, die der Klient oder auch wir selbst ursprünglich einmal vermieden hatten, eben weil sie so weh getan hat. Warum müssen wir das also tun?

Wir begründen diesen Schritt damit, dass der Mind nur dann ein Bild machen kann, wenn die Negative Identität vollständig erfahren bzw. verstanden wurde. Ohne das Bild kann die Negative Identität nicht aufgelöst werden. Also nehmen wir noch einmal emotionalen Kontakt zu dieser Erfahrung auf. Wenn dann die Negative Identität vollständig verstanden wurde, erschafft der Mind das entsprechende Bild. Nun haben wir ein Bild, welches die Identität vollständig repräsentiert. Und wenn dies erreicht ist, können wir im nächsten Schritt das Bild auflösen.

Die große Kunst unseres Vorgehens ist Schritt eins. In diesem Schritt suchen wir eine Negative Identität. Das geschieht im Falle traumatischer Erfahrungen indem man den Klient in den „schlimmsten Moment“, den Moment der Erstarrung und Zeitlosigkeit während eines Erlebnisses hineinführt.

Ansonsten nutzen wir, um bestimmte Negative Identitäten zu finden, Fragen, die die Aufmerksamkeit des Klienten in eine bestimmte Richtung lenken.

Fragen sind nichts anderes, als auf etwas zu zeigen. Und um auf etwas zu zeigen, müssen wir es zuvor selbst gesehen haben.

Wenn ich frage: Wie fühlst Du Dich in Bezug auf Deine Gesundheit? Oder: dein Aussehen? Dann setzt das Kenntnisse zum Thema „Körperschema“ voraus. Um diese Frage einem anderen Menschen stellen zu können, müssen wir sie uns letztlich selbst irgendwann einmal gestellt haben. Denn, mithilfe von Schritt eins finden wir die Nadel im Heuhaufen.

Alle Prozeduren, die Sie während der Ausbildung lernen werden, sind unterschiedliche Verfahren, um eine Negative Identität zu finden. Negative Identitäten pflegen transparent zu sein. Das bedeutet, die wirklich wichtigen Negativen Identitäten, also die Identitäten, die unsere Weltsicht formen, sind so sehr mit uns verschmolzen, dass wir sie nicht bemerken. Deshalb wirken sie unerkannt.

Aber es gibt natürlich wesentlich mehr Arten von Negativen Identitäten, als es Mem-Prozeduren gibt. Und daher ist es die Kunst des Praktizierenden, sich so mit einem Themengebiet zu befassen, dass er – ohne dem Klienten seine Sicht der Welt aufzudrängen – in diesem Klienten die entsprechenden Negativen Identitäten erwecken kann.

Schritt drei, das Vorgehen bei der Auflösung einer Negativen Identität, ist formalisierbar. Das bedeutet, es gibt eine klare und eindeutige Regel. Tue es so und nicht anders. Dieser Schritt kann immer auf die gleiche Art und Weise ausgeführt werden.

Schritt zwei, die Erweckung einer Negativen Identität besteht aus weitgehend immer in demselben Verfahren. Wir sagen dem Klienten: Erfahre das Gefühl ganz und gar... Hier sind kommunikative Kompetenzen gefragt, die Sie ebenfalls erlernen werden.

Schritt Eins dagegen ist nicht formalisierbar. Damit meine ich, es gibt keine eindeutige Regel, wie genau man eine Negative Identität finden kann. Auch wenn man noch so viele Prozeduren auswendig lernt, es wird immer Negative Identitäten geben, die wir nicht mithilfe dieser Prozeduren finden und die im Leben des Klienten ihre (unerwünschte) Wirkung zeigen. Dieser Schritt ist letztlich derjenige, in welchem die Lebenserfahrung und das Hintergrundwissen des arbeitenden Praktizierenden eine entscheidende Rolle spielen.

Ein Beispiel: Viele Menschen haben ein problematisches Verhältnis zum Geld. Ein angespanntes Verhältnis zum Geld ist der Definition nach eine Negative Identität. Aber man kann auf sehr viele verschiedene Arten ein Thema mit diesem Gebiet haben. Wenn man also einem Klienten helfen möchte, seine Themen bezüglich des Geldverdienens wirklich aufzulösen, muss man sich mit diesem Gebiet sehr intensiv befasst haben. Nicht, weil man es dann „besser“ weiß als der Klient. Sondern, weil man nur dann die richtigen Fragen stellen kann.

Wer Mutter-Tochter-Konflikte bearbeiten will, sollte sich in die Materie einlesen. Wer Gewichtsprobleme thematisieren möchte, muss etwas darüber

wissen. Wer mit Golfspielern arbeiten will, sollte eine Idee haben, welche typischen Probleme diese Menschen mit sich herumtragen. Das kürzt den Prozess ab.

Alle Fragen, alle Prozeduren, die während der Ausbildung gelehrt werden, sind nützlich und wichtig. Aber langfristig müssen Sie bereit sein, eigene Fragen zu finden, um ein wirklich guter Praktizierender zu werden.