

„Widerstehen können“ am 10. Mai 2014:  
**Workshop: Nein sagen. Nein malen.**

Ablehnung und Zustimmung sind grundsätzliche innere Impulse und ziehen Handlungen im Außen nach sich. Mit unserer Umwelt sind wir über diese meist blitzschnell und unbewusst ablaufende Ja/Nein Kommunikation in ständigem Austausch und auch manchmal im Konflikt.

Das diesjährige Thema des Kaiserswerther NLP-Konvent heißt „Widerstehen können“. Das „Nein“ kommt mit farbiger Kreide ins Bild beim Workshop „Nein sagen. Nein Malen – NLP und Kunsttherapie“.

Widerstand leisten möchten wir gerne gegen überfordernde und überhöhte Ansprüche und Anforderungen aus dem Außen oder auch aus dem inneren Erleben. Zwischen Zögern und Entschlussfreudigkeit melden sich dabei Skrupel, Ärger und Hoffnung. Zwischen Anpassungsdruck und Widerstand versuchen wir auszugleichen. Das kann ungemütlich, aber auch spannend sein.

Malen und Gestalten hilft zu klären, was wir für das Widerstehen brauchen und was uns hindert. Möglicherweise braucht es zunächst ein inneres Ja, um Nein sagen zu können. Auch das Ja kommt aufs Bild. Inneres Einverständnis mit etwas ganz anderem wird dann deutlich zu spüren und vermittelt Kraft auf einem anderen Feld zu widerstehen.

Der kreative Zugang mit Farben und Formen stärkt die innere Wahrnehmung für die Ja oder Nein Impulse. Wünsche werden bewusster. Aber auch das eigene Zögern ist besser zu verstehen. Sich selbst dabei im Bild zu begegnen überrascht. Der Umgang mit bunten Kreiden und Papier macht Freude. Besondere Kenntnisse und Begabungen sind dafür nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.

Im gemeinsamen Austausch über unsere Bilder öffnet sich der Blick auf den Weg zum Gewinn durch das Nein sagen. Mit einer NLP Zielarbeit werden Möglichkeiten ausgelotet, wie dieses Ziel zu erreichen ist. Wie genau sieht der Gewinn aus durch das Nein sagen, das Widerstehen? Wie komme ich vom festen Entschluss ins Handeln, und wie soll mein Nein klingen, damit es gehört wird. Und wie halte ich Widerstand aufrecht, wenn nötig auch über einen längeren Zeitraum?

Brigitte Biebrach-Schmitt