

LUC NICON

Befreit von alten Mustern



Tipi – eine Körperreise zum Ursprung
unserer Emotionen und Ängste

Mit einem Vorwort von Monika Wilke

Luc Nicon

Befreit von alten Mustern

Tipi – eine Körperreise zum Ursprung unserer Emotionen und Ängste
*... zur Auflösung von Depressionen, Panikattacken und Phobien, von Hemmungen,
Reizbarkeit und anderen Zuständen, die das Wohlbefinden verhindern*

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de.

Luc Nicon

Befreit von alten Mustern

**Tipi – eine Körperreise zum Ursprung unserer
Emotionen und Ängste**

*... zur Auflösung von Depressionen, Panikattacken und Phobien,
von Hemmungen, Reizbarkeit und anderen Zuständen,
die das Wohlbefinden verhindern*

Übersetzt und überarbeitet von Dr. Monika Wilke



Junfermann Verlag • Paderborn
2011

© der deutschen Ausgabe: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2011
© der Originalausgabe: Émotion Forte, 2007
Tipi. Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes
Übersetzung aus dem Französischen: Dr. M. Wilke

Coverfoto: © Galina Barskaya – Fotolia.com
Covergestaltung/Reihenentwurf: Christian Tschepp

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-113-9

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-776-4).

Danke an Pascale und Émilie.

Anerkanntermaßen ist die pränatale Periode weitreichend ignoriert
und unterschätzt worden.

Dabei handelt es sich ohne Zweifel um die ausschlaggebendste Zeit
der menschlichen Entwicklung.

In der Tat, wenn wir unser Geburtsdatum oder unser Alter angeben,
vernachlässigen wir diese neun Monate, die sicherlich die wichtigsten
unseres Lebens sind.

Robert Lickliter, Professor für Psychologie an der Florida International University

Inhalt

Vorwort der Übersetzerin.....	9
Zum aktuellen Stand: Update des Autors.....	15
Einleitung.....	17
1. Die Grundlagen	19
2. Einige Zahlen zum Einstieg.....	27
3. Emotionale Leiden entstehen größtenteils im Mutterleib.....	29
4. Der Weg der Empfindungen und die wissenschaftlichen Erkenntnisse über pränatale und Geburtsabläufe	33
5. Eine Sitzung, die unbewusste Angst auf Körperebene identifiziert.....	49
6. Phobien.....	67
7. Depressionen.....	97
8. Hemmungen.....	105
9. Aggressivität.....	113
10. Panikattacken	121
11. Allergien, Hautreaktionen, Essstörungen	127
12. Zweifel und Einwände.....	131
13. Perspektiven.....	139
Anhang 1: Zusammenfassung der hauptsächlich wiedererlebten Ereignisse während der pränatalen Periode	143
Anhang 2: Die Entwicklung des Fötus.....	157
Literaturverzeichnis.....	161
Anmerkungen	165

Vorwort der Übersetzerin

„Befreit von alten Mustern“ – was für ein vielversprechend klingender Titel! Ich war begeistert, als wir mit dem Verlagsteam diesen Titel gefunden hatten. Entspricht er doch so sehr meinem inneren Bedürfnis, möglichst selbstbestimmt meinen Weg zu gehen, ohne dass mich alte Muster und Blockaden immer wieder daran hindern.

Kennen Sie das? Sie haben einen guten Vorsatz oder ein neues Projekt, ein Ziel, das Sie begeistert, und plötzlich stoßen Sie auf ein inneres „Ich kann es nicht – es ist unmöglich!“ Und was einem dabei alles durch den Kopf geht! Ich möchte als Lehrerin ruhig bleiben, auch wenn die Kinder gerade scheinbar den allergrößten Unsinn machen, – und stattdessen schreie ich sie an ... Ich möchte eine gute Note in der mündlichen Prüfung haben und bekomme vor dem Prüfer keinen vernünftigen Satz mehr zustande ... Ich würde wirklich gerne einmal pünktlich zu Verabredungen eintreffen, aber dann kommt doch wieder etwas dazwischen, und ich bin zu spät dran ... Wie oft fühlen wir uns außerstande, das zu tun, was wir gerne tun würden – aus Ängsten und Hemmnissen verschiedenster Art.

„Stell dich doch nicht so an“, sagen andere, und noch schlimmer, ich sage es vorwurfsvoll zu mir selbst. „Was du wirklich willst, schaffst du auch ...“ Dieser Satz aus der Kindheit macht, dass ich mich oft wie ein Versager fühle und schäme, weil ich es nicht schaffe, mein Ziel zu erreichen. Eine Freundin in Südfrankreich meldete sich drei Jahre hintereinander zur Zulassungsprüfung fürs Psychologiestudium an und jedes Mal versagte sie von Neuem. Eine schier unüberwindliche Lern- und Prüfungsangst!

Die Strategien, die Menschen für den Umgang mit ihren Ängsten und Blockaden finden, sind zuweilen kurios. Manche fahren mit dem Auto Riesenumwege, um die Autobahn zu vermeiden. Sie ertragen einfach nicht diese schnelle Geschwindigkeit. Andere vermeiden es aus Angst vor Dunkelheit, abends ins Kino oder überhaupt auszugehen.

Dieses Buch von Luc Nicon handelt davon, wie sich derartige Ängste und Blockaden und andere emotionale Leiden auflösen lassen. Dies geschieht auf eine einfache, natürliche und auch gut zu erlernende Weise: Und zwar indem wir uns allein auf

unsere Körperempfindungen einlassen, die unsere Angst, unsere Hemmung in einer bestimmten Situation begleitet haben, und diese Empfindungen unseren Körper noch einmal erleben lassen.

Dabei ist nicht das Unkomplizierte, Einfache der Herangehensweise von Tipi, wie ihr Erfinder Luc Nicon diese Körperreise nennt, das Spektakuläre. Auch nicht, dass die Wirkung dieser Reise durch die Körperempfindungen so rasch, so vollständig und so nachhaltig ist. Das Spektakuläre dieser Methode besteht in der Erkenntnis, dass all diesen Ängsten, den emotionalen Blockaden und Hemmungen, ja selbst Krankheiten wie Depressionen, dass all dem eine unbewusste Ursprungsangst zugrunde zu liegen scheint und dass diese Ur-Angst sich bei fast jedem einzelnen Betroffenen auf sein Ur-Erleben während oder kurz nach seiner Geburt beziehungsweise während seiner pränatalen Phase als Fötus im Mutterleib zurückführen lässt. Das erklärt auch den Namen: Tipi ist ein Kunstwort, eine Abkürzung aus dem Französischen und bedeutet „Technique d’Identification sensorielle des Peurs Inconscients“, auf Deutsch: „Technik zur Identifizierung unbewusster Ängste auf Körperebene“.

Bis heute haben mehrere Tausend Menschen mithilfe von Tipi gravierende emotionale Probleme lösen können. Niemals hat das Team um Luc Nicon, das mit den Teilnehmern einer Studie noch einige Zeit nach der Sitzung in Kontakt war, einen Rückfall beobachtet.

Ich habe dieses Buch übersetzt und wende mich damit an all jene Menschen, die auf einer Suche nach einer einfachen und wirksamen Methode sind, ihre alltäglichen emotionalen Stolperstellen zu bearbeiten und selbst schwere hartnäckige Probleme, darunter immer wiederkehrende Hemmnisse auf dem Weg zu unserem Ziel, auch Ängste oder Wut, aufzulösen.

An dieser Stelle ein Hinweis: Überall, wo in diesem Buch von Teilnehmern, Kollegen und anderen Menschengruppen die Rede ist, sind immer auch Teilnehmerinnen und Kolleginnen usf. gemeint. Das gilt auch umgekehrt: Wenn ich die weibliche Form wähle, meine ich immer auch die männlichen Mitglieder einer Gruppe.

Und damit Sie, liebe Leserin, lieber Leser, erfahren, mit wem Sie es zu tun haben, erzähle ich Ihnen meinen eigenen Weg zu Tipi: Schon als Vierzehnjährige beschäftigte mich die Frage, ob Menschen sich auch anders verhalten könnten, als sie es tun, wenn sie es nur wollten. Ich lernte damals einen Psychologen kennen und stellte auch ihm diese Frage. Er meinte, ja, manches könnten Menschen in ihrem Verhalten verändern, wenn sie es denn wollten, aber viele schwerwiegende Verhaltensmuster seien „endogen“, was bedeutet, dass sie im Inneren eines Menschen entstehen und nicht durch äußere Anlässe. Und man wisse nur wenig über Heilungsmög-

lichkeiten. Mein Fazit dieses Gesprächs damals war, dass diese schwerwiegenden Verhaltensmuster weder erklärbar noch zu ändern seien, doch ich wollte es nicht darauf beruhen lassen.

Später studierte ich Biologie und spezialisierte mich auf die Verhaltensforschung. Mein Forschungsfeld wurden Delfine und ihre Interaktion mit Menschen. Während meiner Doktorarbeit an der südfranzösischen Mittelmeerküste erlebte ich erstaunt, wie sich Menschen im Kontakt mit wild lebenden Delfinen in ihrem Verhalten fast dramatisch veränderten und welch großes Spektrum starker Emotionen im menschlichen Miteinander, von Freude und Begeisterung bis hin zu heftigem Neid, zu Eifersucht und auch Aggressivität, diese Tiere auszulösen vermochten, die gemeinhin als Symbolträger von Intelligenz und Friedfertigkeit gelten. Mir wurde schmerzlich klar, dass ich als Wissenschaftlerin über keine praktischen Werkzeuge verfügte, um derart heftige Konflikte zwischen Menschen zu verstehen, geschweige denn auflösen zu helfen.

Deshalb machte ich eine Zusatzausbildung als Kommunikationstrainerin und Coach in der in Frankreich weitverbreiteten Kommunikationslehre „Méthode ESPERE“, die in Deutschland als „Einfühlsame Kommunikation“ bekannt ist. Ihr Begründer Jacques Salomé, wie seine US-amerikanischen Kollegen Carl Rogers und Marshall Rosenberg ein Verfechter der Humanistischen Psychologie, hatte herausgefunden, dass solche Kommunikationswerkzeuge effizienter als die üblichen kognitiven Methoden waren, wenn sie mit Symbolen, Metaphern und externen Visualisierungen als Hilfsmittel die emotionale Ebene ansprachen und nicht nur die geistige.

Mit ESPERE (im Französischen auch von „esperer“ hoffen) begann ich, meine eigenen zwischenmenschlichen Konflikte – unter anderem mit allzu delfinbegeisterten Menschen – zu lösen. Auch um meine Beziehung zu meinen Eltern zu klären, zeigte sich diese Methode als sehr hilfreich, da die Darstellung etwa von Konflikten durch Visualisierung in der Gruppe oder durch Symbole es gestattet, diese Konflikte auf einer viel tieferen Ebene als der kognitiven zu begreifen: nämlich auf der Ebene des Unterbewusstseins.

Inzwischen bin ich eine erfahrene Trainerin mit einem gut bestückten Koffer wirksamer Werkzeuge zur Auflösung von Konflikten. Ich bin im Vorstand des internationalen ESPERE-Netzwerks, das ich in den zurückliegenden fünf Jahren auf den deutschsprachigen Raum ausdehnte.

Im Zusammenleben mit meinen beiden Kindern freilich erlebte ich immer wieder, dass ich etwa im Umgang mit ihrer Eifersucht aufeinander, ihrem Trotzverhalten und vielen anderen Verhaltensweisen zwar theoretisch gute Mittel in der Hand hatte, um sie einfühlsam zu begleiten. Doch zuweilen, wenn besonders große Geduld und Gelassenheit gefordert waren, standen mir meine eigenen, manchmal heftigen

Emotionen im Weg. Sobald ich mich wütend oder ohnmächtig fühlte, konnte ich meine tollen Werkzeuge nicht mehr authentisch anwenden.

Von Tipi hörte ich erstmals durch eine Kollegin aus dem ESPERE-Netzwerk, die in Paris an einer Konferenz von Luc Nicon teilgenommen hatte. Sie erzählte uns begeistert von der Konferenz, voller Überzeugung, dass Tipi komplementär zu ESPERE und anderen Methoden und genau die richtige Herangehensweise sei, um unsere kommunikationspsychologischen Werkzeuge effizient anwenden zu können.

Ich war in jener Zeit viel beschäftigt und es dauerte noch ein Jahr, bis ich mich wirklich auf Tipi einließ. Zuerst fiel mir auf, dass sich unter meinen ESPERE-Kollegen und -Kolleginnen einer nach dem anderen in Tipi ausbilden ließ, unter ihnen Jacques Salomé mit seinen inzwischen 75 Jahren. Alle schienen begeistert. Tatsächlich berührte mich die Verwandlung, die ich bei so mancher Kollegin feststellte: Ich erlebte sie viel gelassener und gleichzeitig sehr viel einfühlsamer im Umgang.

Während eines Ausbildungszyklus mit Luc Nicon erlernte ich in Lausanne, der französischen Schweiz, Tipi zunächst für mich selbst, dann als Trainerin und Ausbilderin. Luc und ich fanden von unserer ersten Begegnung an einen guten Draht und gemeinsam kam uns die Idee, dass ich Tipi, ebenso wie zuvor ESPERE, in den deutschsprachigen Raum tragen könnte. Meine vielen Jahre in Frankreich und mein Französisch halfen mir diesmal erneut – auch bei der Übersetzung von Luc Nicons Buch. Natürlich genieße ich es sehr zu erleben, wie auch ich durch die eigene Anwendung von Tipi Schritt für Schritt gelassener und selbstbestimmter werde und nun letztendlich ein effizientes Werkzeug besitze, alte Blockaden und Muster aufzulösen. Besonders freue ich mich darauf, mich als Verhaltensforscherin der zurzeit entstehenden interdisziplinären Forschungsgruppe von Luc Nicon anzuschließen, um auf der wissenschaftlichen Ebene tiefer in die schon gewonnenen Erkenntnisse einzutauchen und weiter forschen zu können.

Die vorliegende Übersetzung des Buchs von Luc Nicon ist ein Beitrag dazu, Menschen im deutschsprachigen Raum von dieser besonderen Möglichkeit zu erzählen, alte, blockierende Verhaltensmuster aufzulösen und ihnen anzubieten, Tipi kennenzulernen und selbst auszuprobieren. Erfahrungsgemäß gelingt es fünf von zehn Personen, Tipi wirksam anzuwenden, indem sie Grundlagen und Ablauf in einer Lektüre studieren oder von jemandem erklärt bekommen. Für die anderen gibt es Trainer und Coachs, die Menschen mit Tipi begleiten. Luc Nicon versteht die Ausbildung übrigens als eine Hilfe zur Selbsthilfe. Wer diesen Umgang mit den Körperempfindungen in emotional angespannten Situationen erst einmal erlernt hat, dem steht Tipi ein Leben lang zur Verfügung.

Ach ja: Die südfranzösische Freundin hat sich übrigens inzwischen auch in Tipi ausbilden lassen. Sie konnte damit ihre Prüfungsangst auflösen und ihren Weg bis zur akademisch ausgebildeten Psychologin weitergehen.

Einige Informationen zum Inhalt des Buches

In „Befreit von alten Mustern“ werden Sie mit drei unterschiedlichen Aspekten von Tipi konfrontiert:

- ❖ Sie erfahren, wie eine typische Tipi-Sitzung abläuft, in der eine emotionale Schwierigkeit aufgelöst wird.
- ❖ Sie bekommen Informationen zu der wissenschaftlichen Studie, mit der Luc Nikon die Wirksamkeit von Tipi mit 300 Probanden untersucht hat.
- ❖ Sie bekommen einen detaillierten Einblick in physiologische Ereignisse, die in den neun Monaten der Schwangerschaft und bei der Geburt ablaufen.

1. Zum Ablauf einer typischen Tipi-Sitzung

In Kapitel 5 erfahren Sie im Detail, welche Schritte zum Ablauf einer Tipi-Sitzung gehören und was dabei zu beachten ist. Für verschiedene emotionale Leiden werden Sie mitverfolgen können, wie diese Sitzungen mit Teilnehmenden einer wissenschaftlichen Studie zu Tipi verlaufen sind. Wie Sie im nachfolgenden Update von Luc Nikon zu dieser überarbeiteten Version genauer erfahren werden, hat sich die Herangehensweise von Tipi in den letzten Jahren verfeinert. Dadurch sind die heutigen Tipi-Sitzungen kürzer und detailärmer. Die einzelnen Schritte, die Sie in Kapitel 5 erklärt bekommen, sind jedoch die gleichen geblieben.

2. Die wissenschaftliche Studie

Der Ablauf der Studie wird in mehreren Abschnitten des Kapitels 2 beschrieben. Die Befunde und Erkenntnisse zu den verschiedenen emotionalen Leiden (Kapitel 6–11) geben ebenfalls Aufschluss über die Ergebnisse der Forschungsarbeit. Unter „Biografisches zum Autor“, erfahren Sie, wie Luc Nikon Tipi entdeckte und seine wissenschaftlichen Arbeiten unternahm.

3. Die Beschreibung der Vorgänge vor und bei der Geburt

In diesem Buch erfahren Sie viel darüber, was wir im Mutterleib und bei unserer Geburt auf der körperlichen Ebene erleben. Insbesondere in Kapitel 4 und im Anhang (Anhang 1) referiert Luc Nicon detaillierte Beschreibungen derartiger Erfahrungen. Diese scheinen, so die Ergebnisse seiner Studie, in direktem Zusammenhang mit dem Erleben der Körperreise während der Tipi-Sitzungen zu stehen. Diese Informationen sind vor allem die jene Leser und Leserinnen interessant, die mehr über mögliche Ursprünge emotionaler Leiden erfahren möchten. Sie sind nicht notwendig, um eine Tipi-Sitzung erfolgreich durchzuführen und eigene emotionale Leiden erfolgreich aufzulösen. In Kapitel 2 finden Sie eine Zusammenstellung der relevanten wissenschaftlichen Veröffentlichungen und in Kursivschrift Auszüge aus den Berichten der Studienteilnehmer.

Zu der deutschen Übersetzung

Sie haben mit dem Buch „Befreit von alten Mustern“ die Übersetzung und gleichzeitig eine überarbeitete Fassung des Originalbuchs von Luc Nicon in den Händen. Die Informationen, die Sie in diesem Vorwort, dem nachfolgenden Update von Luc Nicon selbst und in dem biografischen Abschnitt (Kasten) über ihn erhalten, geben Ihnen Zusatzinformationen und Erklärungen, die in der ersten französischen Ausgabe nicht enthalten sind. Über die Homepage von Tipi www.tipi-de.com können Sie sich über die weitere Entwicklung dieser Herangehensweise und über die Möglichkeiten im deutschsprachigen Raum auf dem Laufenden halten. Ich wünsche Ihnen Freude und Erkenntnis bei der Reise zu den Ursprüngen unserer Ängste und emotionalen Blockaden sowie beim Entdecken der Möglichkeiten von Tipi.

Weil am Rhein im Juli 2011
Dr. Monika Wilke

Zum aktuellen Stand: Update des Autors

Dieses Buch erschien erstmals Juni 2007 in seiner französischen Originalversion. Seit dieser Zeit hat sich die Technik zur Identifizierung unbewusster Ängste auf Körperebene, von mir kurz Tipi genannt, erheblich weiterentwickelt. Die Grundprinzipien sind dieselben geblieben. Doch die Tipi-Sitzungen sind wesentlich kürzer und vereinfacht. Eine Sitzung, die einst mindestens eine Stunde dauerte, braucht heute selten länger als eine halbe Stunde. Die meisten Sitzungen bleiben sogar unter zehn Minuten. Die Personen beschreiben während der Sitzungen hauptsächlich ihre körperlichen Empfindungen, ohne Details und Bilder aus der Ursprungssituation. Dennoch bleiben die im vorliegenden Buch detailliert beschriebenen Sitzungen zu den einzelnen Problemfeldern interessant, auch weil sie das Verständnis der konkreten Herangehensweise fördern.

Auch die nicht erfolgreichen Sitzungen von damals müssen aus aktueller Sicht neu gedeutet werden. Die Technik war einfach noch nicht ausgereift. Inzwischen machen wir jeden Monat in mehreren Hundert Tipi-Sitzungen neue Erfahrungen, und es bleibt kein Zweifel mehr: Jeder Mensch kann lernen, sich mit seinem Körpergedächtnis zu verbinden, um auf der Ebene der reinen Körperempfindungen einen emotionalen Stress erneut zu erleben und diesen dadurch zu deaktivieren. Etliche Studienteilnehmer, die es zu jener Zeit, als das Buch in seiner ersten Fassung geschrieben wurde, noch nicht geschafft hatten, ihre emotionalen Leiden aufzulösen, waren jetzt mit einem neuen Versuch einverstanden. Es gelang ihnen allen, dieses Mal ihr Problem aufzulösen.

Auch hat sich durch den geringeren Zeitumfang der emotionale und physische Stress für diejenigen verringert, die Tipi-Sitzungen mit Begleitung durchführen. Was die einzelnen Problemfelder der emotionalen Schwierigkeiten und konfliktbehafteten Situationen betrifft, sind die Erkenntnisse aus den in dem Buch wiedergegebenen Berichten nach wie vor vollständig aktuell und relevant.

Luc Nikon
Paris im Juli 2011

Biografisches zum Autor: Luc Nicon und die Methode Tipi

Luc Nicon, 1954 in Montpellier geboren, schlug nach seinem Wirtschaftsabitur die Management-Richtung ein und begann noch während seiner Ausbildung als Projektentwickler zu arbeiten. In seiner Freizeit schrieb er fürs Theater und inszenierte Stücke, leitete Radiosendungen und interessierte sich mehr und mehr für das Verhalten der Menschen, mit denen er zusammentraf. Dies führte ihn dazu, sich intensiv mit den Erkenntnissen der Verhaltensforschung und Kommunikationspsychologie auseinanderzusetzen und sich autodidaktisch unterschiedliche Kommunikations-Methoden anzueignen. Er beriet viele Jahre lang Politiker und Manager und machte sich einen Ruf als pädagogischer Berater, wie es in Frankreich heißt. Während 25 Jahren begleitet er Leistungssportler und andere Menschen aus unterschiedlichsten Bereichen.

In dieser Zeit machte er beinahe zufällig eine Entdeckung, die ihn zu seiner Herangehensweise mit Tipi führte. Er beriet einen Mann, der wegen einer besonders hartnäckigen Lernblockade heftige Verzweiflung verspürte. Am Ende seines Lateins und um etwas mehr Zeit für einen kreativen Einfall zu gewinnen, bat Luc Nicon seinen Klienten, einfach einmal die Augen zu schließen und genau in die Körperempfindungen seines Stresses hineinzuspüren, die Empfindungen geschehen zu lassen und zu schauen, was geschieht. Und während er als Coach gedanklich noch in seinem „Werkzeugkoffer“ nach einem Wundermittel suchte, mit dem er sein Gegenüber für heute entlassen konnte, stellte er fest, wie sich die Züge seines Klienten mehr und mehr entspannten. Nur wenige Minuten waren seit Beginn der von Luc Nicon vorgeschlagenen Körperreise vergangen. Der Mann öffnete die Augen und meinte ruhig, seine Blockade sei offensichtlich verschwunden.

Luc Nicon begann systematisch mit diesen Körperempfindungen zu arbeiten, auch indem er sich von seinen Klienten diese Wahrnehmungen im Detail beschreiben ließ. Mit der Zeit fiel ihm auf, wie sehr sich die Beschreibungen völlig verschiedener Menschen mit gänzlich unterschiedlichen emotionalen Problemen doch ähnelten und wie sehr ihre beinahe stereotype Beschreibung bestimmter Abläufe an typische Geburtsvorgänge erinnerte. Er begann die Fachliteratur aus diesem Bereich zu studieren und war überrascht von der enormen Kongruenz dessen, was er an wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Geschehen in der pränatalen Phase und während der Geburt vorfand, mit den Schilderungen der von ihm begleiteten Personen. Er suchte das Fachgespräch mit praktizierenden Gynäkologen, von denen einige bereit waren, ihn an ihren Kenntnissen teilhaben zu lassen und auch die Berichte seiner Klienten zu bestätigen.

Das vorliegende Buch ist die Zusammenfassung einer Studie, die Luc Nicon durchführte, um selbst besser zu verstehen, was er da entdeckt hatte, und um die Erkenntnisse zu objektivieren. Die Studie lief vier Jahre lang bis 2007 parallel zu seiner Tätigkeit als pädagogischer Berater und praktisch in seiner Freizeit. Um der Sache einen rechtlichen Rahmen zu geben, gründete er einen Verband, den er „Tipi“ taufte. Er lud Psychologen, Psychotherapeuten, Psychiater und auch Gynäkologen zur Mitarbeit ein, doch zu jenem Zeitpunkt erhielt er nur Absagen.

Seit 2010 widmet Luc Nicon seine gesamte Zeit der Entwicklung und Verbreitung der Herangehensweise von Tipi, auch auf internationaler Ebene. Zurzeit werden schätzungsweise mehrere Tausend Sitzungen pro Monat auf Französisch von eigens dafür ausgebildeten Coaches durchgeführt: in Frankreich, Belgien, in der französischen Schweiz, im französischen Teil Kanadas und in Marokko. Rund 350 Tipi-Coachs haben bisher die achttägige Grundausbildung auf Französisch absolviert. 2011 werden auch in den USA und in Deutschland die ersten Kollegen ihre Tipi-Ausbildung in Englisch und Deutsch beendet haben. Mit Tipi verbreiten sie eine Anleitung zur Selbsthilfe, mit der jede Frau und jeder Mann die Fähigkeit erlernen kann, emotionale Konflikte selbst zu bewältigen und die Ursache dafür ein für alle Mal auszulöschen.

Einleitung

Das Erscheinen meines ersten Buches *Comprendre ses émotions* („Die eigenen Emotionen verstehen lernen“) hat interessanterweise erst einmal mein eigenes Verständnis von Emotionen kräftig durcheinandergebracht – so viele Menschen, die in jenem ersten Buch von den erstaunlichen Möglichkeiten gelesen hatten, ihre persönlichen emotionalen Probleme aufzulösen, nahmen auf einmal Kontakt mit mir auf und baten mich um Hilfe. Eine derart begeisterte Reaktion der Leser und Leserinnen befand sich jenseits dessen, was ich mir hatte vorstellen können, und ich wusste zunächst nicht, wie ich damit umgehen sollte.

Es hatte damit angefangen, dass ich gelegentlich Menschen mit emotionalen Problemen Unterstützung anbot; Menschen, mit denen ich zusammenarbeitete und die ganz normal in die Gesellschaft integriert waren. Der Erfolg dieser Hilfe brachte es mit sich, dass ich immer intensiver auch mit Menschen in Kontakt kam, die oft unter schwerwiegenden emotionalen Problemen litten. Die Ergebnisse der Sitzungen mit diesen Menschen waren mehr als überraschend. Nicht nur, dass die Auflösung ihrer Leiden bei ihnen verwirrend schnell eintrat. Auch der Weg, den sie benutzten, um ihre Schwierigkeiten und Leiden aufzulösen, war außergewöhnlich. Er führte sie über sensorische, körperbasierte Erinnerungen, die auf mich zunächst vollkommen unreal wirkten.

Um es einfach und direkt zu sagen: Die mit mir auf diesem Weg arbeitenden Menschen erlebten teilweise ihre Geburt wieder, teilweise auch verschiedene andere Ereignisse, denen sie während der neun Monate im Mutterleib ausgesetzt gewesen waren. Ich muss gestehen, dass ich über das, was ich auf diese Weise immer deutlicher mitbekam, während der ersten Zeit eher erschrocken als begeistert war. Sicher, ich machte nichts anderes, als den von mir entwickelten Ansatz nun methodisch anzuwenden. Doch die fast ausschließlich positiven Ergebnisse, die jene zuvor meist tief verzweifelten Menschen erzielten, erschienen mir zu schön, um wahr und glaubhaft zu sein.

Ich neige persönlich wenig zu Magie oder Übernatürlichem. Aber dieses Abenteuer schien alle Zutaten davon zu enthalten: Personen, die zuvor an schier unüberwindbaren Ängsten litten, erlebten sich plötzlich wie durch ein Wunder – und zwar nach meist nur einer einzigen Sitzung mit mir – vollkommen angstfrei. Andere, die beispielsweise unter ausgeprägten Phobien litten, wurden diese Lebensschwierigkeit in