

Liebe Klientinnen und Klienten,
Ihr habt die Möglichkeit, über Eure Coaching-Erfahrungen, die Themen, die ihr eingebracht habt und die erlebte Wirkungsweise zu berichten.

Bitte schickt mir Eure Berichte per Mail, dann füge ich sie auf meiner Homepage dazu.

Vielen Dank für Eure Rückmeldungen!
In großer Verbundenheit
Iris

Nun hatte ich schon drei Sitzungen mit Iris, und möchte meine Erfahrungen mit ihrer kreativen, tiefgehenden und heilenden Arbeit beschreiben.

Ich bin 49 Jahre alt und unterrichte buddhistische Philosophie und Meditation, wodurch ich selbst jahrelange Meditationserfahrungen habe. Dennoch begegnen mir in menschlichen Beziehungen innerlich immer wieder emotionale Prozesse, die mich blockieren. Diese konnte ich bisher durch die Meditation zwar erkennen, verstehen und beleuchten, aber nicht wirklich lösen und befreien. Da ich ein etwas ungeduldiger Mensch bin und diese Blockaden sich vor allem auch physisch ausdrücken und mir so mein Leben und meine Aktivität erschweren, habe ich mich nach unterstützender Begleitung umgeschaut und bin so zu Iris gekommen.

In der ersten Sitzung, zu der ich körperlich völlig erschöpft kam, da ich mich in meiner Arbeit mit Menschen nicht abgrenzen kann, ging es um das Thema, den richtigen Abstand zu schaffen und die Kraft bei mir zu behalten. Es kam durch die Sitzung heraus, dass meine Tendenz, für alle da sein zu wollen, oder eher zu denken, für alle da sein zu müssen, von meiner Beziehung mit meiner Mutter herrührt. Es zeigte sich, dass ich seit der Kindheit zum einen die Eigenverantwortung meiner Mutter trug, zum anderen ihr meine Lebenskraft zur Verfügung stellte. Das Muster, meine Lebenskraft anderen zur Verfügung zu stellen, verselbstständigte sich mit allen Menschen und führte mich so in meine tiefe Erschöpfung. Durch die energetischen Übungen in der Sitzung habe ich die nicht zu mir gehörige Verantwortung gelöst und meine abgespaltene Lebenskraft wieder zurückgeholt.

In den Tagen und Wochen nach dieser Sitzung wurde mir bewusst, dass sich meine Wahrnehmung in Gruppen verändert hat. Während ich sonst in der Gruppe mit allen sozusagen verschmolz, war plötzlich ein natürlicher Abstand da, und ich fühlte mich weniger ausgesetzt und weniger ausgepowert. Abstand zu halten wurde damit einfacher und natürlicher.

In der zweiten Sitzung, in der ich am Anfang sagte, dass ich mich immer noch nicht ganz in meiner eigenen Kraft fühlte, kam das Thema "Zugehörigkeit" auf den Tisch. Tatsache ist, dass ich mich nirgends zugehörig fühle, mehr noch, dass ich das Gefühl habe, nirgends dazugehören zu können oder zu dürfen. Im Test kam heraus, dass die Emotion „vergebliche Anstrengung“ eingelagert war und gelöst werden durfte. Sie verhinderte, dass ich mich zugehörig fühlen kann.

IRIS KORKUS

In die eigene Kraft

Das Wort vergebliche Anstrengung hat sofort räsoniert mit Verzweiflung, Erschöpfung und Einsamkeit. Die Balance mit Visualisierung gab mir das Gefühl der Erleichterung und des Angebundenseins und auch das Bewusstsein, sanfter mit mir selbst zu sein, sowie Vertrauen in mögliche Veränderungen in Gruppen- und Zweierbeziehungen zu entwickeln. Seither gehen plötzlich Menschen auf mich zu, die sonst mir gegenüber völlig verschlossen waren. Ich bin erstaunt, wie ich immer häufiger in einen einfachen herzlichen Kontakt mit vielen von ihnen treten kann. Es ist erst ein Anfang und möchte natürlich noch kultiviert werden. Ich habe vor allem aber auch den Eindruck, dass ich beginne, eine offenere und liebevollere Beziehung zu mir selbst aufzubauen. Auch dies ist noch in den Kinderschuhen.

Bei der dritten Sitzung gab es eine neue wichtige Erkenntnis. Ich weiß nicht, ob dies nun das Resultat meiner Arbeit an mir ist, oder einfach auch so gekommen wäre: Vor kurzem fand ich heraus, dass mein Lebenspartner, mit dem ich seit über zwölf Jahren zusammen bin, seit vielen Jahren eine Parallelbeziehung lebt. Meine Welt brach erst einmal zusammen. Nach meinem umfangreichen Bericht, was sich bisher alles gezeigt hatte, fragte Iris mich, was die Ursache sei und warum ich so lange mit ihm zusammengeblieben sei, obwohl ich schon unbewusst einiges gespürt hätte. Was mich blockiert hat, die Realität zu sehen, ist die innere Überzeugung, dass ich ohne ihn verloren bin und ihn brauche, um mich verbunden zu fühlen.

Als Ziel der Sitzung wünschte ich mir "Urvertrauen". Da Urvertrauen ein viel tiefgehendes Ziel ist, schlug Iris vor, den ersten Schritt in diese Richtung zu machen. Das Thema "Projektion und Realität" zeigte sich. Klar ist wohl, dass ich meinen Partner nicht in seiner Ganzheit erkannte und mich auf Einzelheiten fixiert hatte, die mich seine Schwächen haben übersehen lassen.

Für die erste Balance formulierte Iris nach unserem Gespräch zusammenfassend den folgenden Satz: "Ich sehe die Realität mit allen Facetten". Während der Balance und Visualisierung entstand mehr Raum in mir, weniger Druck und mehr Anbindung.

Als nächstes ging es um den Satz: "Ich fühle mich ganz und mit allem verbunden". Durch diese Balance spürte ich eine Herzöffnung.

Als nächster Satz kam intuitiv in mir: "Ich bin offen für die Manifestation". Manifestation bedeutet im buddhistischen Sprachgebrauch alles, was wir erleben, sei es im Außen oder in uns selbst, alles was erscheint, sich ändert und wieder vergeht. Die Herzöffnung setzte sich weiter fort durch diese Balance.

Ich bin recht erstaunt, denn dieses ganze Thema ist meine tiefe Grundproblematik im Leben und auch meine Grundblockade in der Meditation. Ich erklärte Iris, dass ich im Tiefsten alles, was ich erlebe, erst einmal blockiere, dann mentalisiere, um es zu kontrollieren. Dahinter liegt eine tiefe Angst vor der Intensität der Manifestation, beziehungsweise des Erlebens, als könnte ich davon zerstört werden. Dadurch fühlte ich mich ständig verloren und nicht angebunden.

Iris unterstützte mich, den Stress zum Thema „Manifestation“ zu lösen. Unterstützend dazu balancierte ich die Überzeugung: "Ich bin sicher in der Manifestation". Ich spürte, wie sich Geist und Körper entspannten.

Damit war die dritte Sitzung abgeschlossen. Und wie Iris immer wieder betont, geht es nun darum, mit diesen Themen weiter bewusst zu sein und zu arbeiten.

Während ich zu Beginn dieser Sitzung durch den Schmerz der Trennung innerlich ziemlich aufgewühlt war und auch schwindel-ähnliche Zustände hatte, ging es mir nach der Sitzung direkt besser. Mein Kopf war klarer, als seien auch die Körperenergien wieder in besserem Fluss.

Ich bin erstaunt über die Wirkungskraft der Methoden, die Iris anwendet, aber auch über ihre Intuition und heilende Präsenz. Natürlich frage ich mich, wieso ich das nicht selbst in gleicher Weise durch Meditation hinbekomme. Im Moment scheint mir, dass einerseits das Einbeziehen der Körperwahrnehmungen in Iris' Methode, sowie die direkte, liebevolle Unterstützung und die gezielten Visualisierungen und Bewegungen der Schlüssel für die Transformationen der Energien sind.

Meditation kann dies auch leisten, aber die oder der Praktizierende braucht einen hohen Grad an Stabilität, Vertrauen und liebevollen Umgang mit sich selbst. Da wir meist viele Blockaden haben, die uns von diesen Qualitäten trennen, finde ich es sehr hilfreich, sich durch Methoden wie den hier beschriebenen helfen zu lassen und bin Iris sehr dankbar.

Ich bin eine Frau im Alter von 50 Jahren und wurde in einer bi-nationalen Ehe hineingeboren. Meine Eltern haben eine typische patriarchische Ehe geführt. Der Vater war nicht nur der Geldverdiener, sondern die Respektsperson des Hauses, dessen Regeln widerspruchslos zu befolgen waren. Er wollte immer alles unter seiner Kontrolle wissen. Meine Mutter hingegen war eine devote, zuvorkommende Frau, die während der Ehe eine manisch-depressive Schizophrenie entwickelte, welche bis heute andauert. Der freie und eigene Wille hatte in meiner Familie wenig bis gar keine Bedeutung. Ich durfte nie widersprechen oder meine eigene Meinung zum Ausdruck bringen. Liebe und Anerkennung gab es selten und nur nach erbrachter Leistung. Eigentlich drehte sich alles um Leistung und autonomes Gedankengut wurde gleich bestraft. Nach und nach revoltierte ich mehr gegen den Gehorsam und den Leistungsdruck.

Mit 18 Jahren wurde die Beziehung zwischen mir und meinem Vater unerträglich. Wir hatten täglich Auseinandersetzungen, bis ich dann von Zuhause ausziehen musste. Das hat mein Leben stark destabilisiert und gleichzeitig war das meine Chance, endlich zu mir zu finden. In einer langjährigen Therapie habe ich ein Bewusstsein entwickelt, was mir warum passiert ist. Ich schätze die vielen Sitzungen und die Prozesse der Selbstreflexion. Es blieb jedoch bei einem Wissen, das mein System im Alltag nicht umsetzen konnte. Trotz des erlangten Bewusstseins war es mir nicht möglich, bestimmte Verhaltensmuster zu durchbrechen oder zu verändern. Ich erinnere mich an eine Sitzung mit Iris, die für mich zur wichtigsten Erfahrung wurde und zwar für alle kommende Entwicklungsschritte. Die Prozesse in dieser Sitzung haben mein Leben spürbar positiv verändert.

Ich stellte meine Familie und meine gelernten Rollen auf, die brave Tochter, die Leistungstochter, die ideale Kollegin und einige mehr. Durch die Zusammenhänge in diesem aufgestellten Bild kamen viele Gefühle in mir hoch. Schmerz, Trauer, Wut.

IRIS KORKUS

In die eigene Kraft

Als erstes habe ich diese Gefühle geheilt und meinem Vater verziehen. Nach und nach begleitete Iris mich bei der Transformation meiner Rollen. Und dann passierte etwas für mich ganz Besonderes.

Nicht ohne Grund hatte ich intuitiv für mich ein Gefäß gewählt, auf dem sich zunächst nur ein „Deckel“ befand. In diesem Gefäß jedoch lag ein kleiner klarer Kristall an einer Kette, ein Pendel. Bei näherer Betrachtung stellte sich heraus, dass dieses Pendel meine Daseinsberechtigung darstellte.

Ich habe in dieser Sitzung meine Daseinsberechtigung zurückgeholt. Nach dem Ritual war die unterstützende Überzeugung dazu: „Ich bin meine eigene Quelle. Licht ist in mir“. Während ich diesen Satz stetig in Gedanken wiederholte, hielt ich diese zarte Kette mit dem Kristall fest in der Hand. Meine Hand wurde warm und die komplette Handfläche war mit nassem Schweiß bedeckt. Ich nahm in diesem Moment meinen Platz im Leben als Geschenk an.

Das war ein kleiner und für mich wichtiger Ausschnitt meiner Arbeit mit Iris. Lebenslust und Leichtigkeit zogen nach und nach in meinem Leben ein. Es fiel es mir immer leichter, auf meine Bedürfnisse zu achten, diese zu formulieren und in Eigenverantwortung für mich einzustehen und so gut für mich zu sorgen. An diesem Tag geschah eine Transformation, die meine Haltung zum Leben und meinen Halt im Leben veränderte. Dies war nicht mein letzter Prozess der Persönlichkeitsentfaltung, viele weitere werden folgen. Ich bedanke mich an dieser Stelle aufrichtig bei Iris für Ihre Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Präsenz und hoffe, wir werden noch viele Themen gemeinsam bewegen.

Im Alter zwischen neun und zehn Jahren bekam mein Sohn zum Teil massive Wutausbrüche, die sehr tränenreich und mit negativen Gedanken über das ganze Leben endeten. Nach einiger Zeit erzählte er mir, dass in diesen Ausbrüchen immer ein kleines schwarzes Männchen in seinem Kopf auftauchen würde, welches ihm „blöde Sachen“ sagen und ihm Angst einflößen würde. Mir war klar, dass wir hier eine besondere Art der Unterstützung brauchen. Ich lernte Iris' Arbeit auf einem Vortrag kennen, doch mein Sohn war noch nicht bereit, Hilfe anzunehmen.

Erst als die Stimme ihn mehr und mehr belastete, änderte er seine Haltung und wollte mit Unterstützung das Männchen loswerden. Bei Iris fasste er schnell Vertrauen und ließ sich auf die Fragen und Übungen mit erstaunlicher Leichtigkeit ein. Die Stimme oder das Männchen entpuppten sich als fremde Energie, die für ihn als „schwarze Farbe im Kopf“ sichtbar wurde. Diese entließ mein Sohn mittels einer energetischen Übung. Außerdem zeigte sich, dass seine Aura „Löcher“ hatte. Auch diese konnte er mit Iris' Anleitung heilen und seine gesamte Aura stärken. Iris deutete schon an, dass vermutlich bei dieser Art der Aura-Verletzung und damit einhergehenden Besetzungen eine Sitzung nicht ausreicht, um den Zustand dauerhaft zu stabilisieren. Mein Sohn sah aber keinen weiteren Bedarf mehr. Nach der Sitzung war die Stimme eine Zeit lang ganz weg und, als sie wiederkam, war sie nicht mehr so massiv. Seit diesem Zeitpunkt war er selbst in der Lage, damit umzugehen und sie mit guten Gedanken wegzuschicken.

Ungefähr neun Monate später, während des Corona-Lockdowns und vermutlich durch diese besondere Ausnahmesituation ausgelöst, spitzte sich die Situation wieder zu. Er entwickelte starke Einschlafprobleme, die ihn manchmal erst gegen drei Uhr einschlafen ließen, zeigte verschiedene Ängste, starke Wut- und Tränenausbrüche, alles wieder begleitet von negativen Gedanken über das Leben als Ganzes. Daher schlug ich vor, dass wir einen Termin bei Iris vereinbaren. Mein Sohn war nicht bereit mitzukommen, um über all das zu sprechen, gab mir jedoch seine Erlaubnis, für ihn mit Iris zu arbeiten.

Im Termin leitete Iris mich an, in die Stellvertretung für meinen Sohn zu gehen. Tatsächlich fühlte ich mich gleich ganz anders und spürte einen großen Druck im Herz- und Brustraum. Hier zeigte sich wieder eine schwarze Energie, die ich ebenfalls mittels einer energetischen Übung entlassen und ins „Licht“ senden konnte. Ebenso eine fremde Energie im Nacken- und Schulterbereich, die ich mit einer anderen Übung über die Arme und Beine nach außen abfließen lassen konnte. Ich musste dabei an meinen bereits seit sechs Jahren verstorbenen Schwiegervater denken sowie an meinen eigenen Großvater. In einem geistigen Dialog mit dem Schwiegervater, den Iris begleitete, zeigte sich, dass er die Offenherzigkeit und Liebe des Enkels für sich genutzt hatte, um Energie und Liebe zu erhalten. Zunächst hatte er große Angst, diese Verbindung zu seinem Enkel loszulassen. Es bedurfte einer gewissen Überzeugungsarbeit auf beiden Seiten, diese energetische Verbindung zu lösen. Mein Sohn hatte Mitleid mit dem Opa und wollte ihm helfen. Er hatte seinen Opa quasi nur als kranken und pflegebedürftigen Mann in einem Pflegeheim kennengelernt. Sein Opa wurde von Iris überzeugt, dass sein „Energie-Nehmen“ dem Enkel schaden würde, was sicher nicht in seinem Sinne wäre, und dass er jetzt an einen für ihn besseren Ort gehen könne. Schließlich willigten beide ein. Nachdem die Besetzung des Seelenanteils des Großvaters gelöst war, integrierte ich in den entstandenen freien Raum in der Brust eine eigene Energie, die für Balance und Gleichgewicht stand.

In der Stellvertretung balancierte ich zudem mehrere positiven Überzeugungen, um nachhaltig seine Eigenverantwortung zu stärken und eine gesunde Abgrenzung zu erreichen. Dazu gehörten auch das Auflösen einer inneren Weigerungshaltung gegenüber der Schule und ein Sich-Öffnen für neue Freunde. Vor zwei Jahren hatte mein Sohn eine schmerzliche Erfahrung durch den Verlust einer Freundschaft erlebt und hatte sich seitdem für neue Freundschaften verschlossen.

Nach dieser wirklich intensiven Sitzung fühlte ich mich unglaublich erleichtert und dankbar über diesen vielleicht ungewöhnlichen Weg, für meinen Sohn arbeiten und seine Situation verbessern zu dürfen. Iris empfahl mir, die Programmierung der Sätze zu Hause bei meinem Sohn selbst über den Muskeltest nachzuprüfen. Es war wirklich faszinierend zu erleben, dass ich von den fünf Sätzen tatsächlich vier bei ihm mit einem starken Arm testete. Der Satz, der sich noch nicht verankert hatte, hatte mit der Schule zu tun, was mich nicht wunderte. Dieses Thema ist etwas komplexer und braucht vielleicht etwas mehr Zeit oder eine nochmalige Balance.

Seitdem gab es nur einen Wut- und Tränenausbruch am nächsten Abend, der aber vergleichsweise schnell abklang. Seitdem wirkt er ausgeglichener und schläft wieder

gut ein. Ich bin zuversichtlich über die weitere Entwicklung und sehr dankbar für Iris' Begleitung.

Heute war ein sonniger Tag – vielleicht der sonnigste seit vielen Jahren. Mit Freude habe ich heute an meinem künftigen Unternehmen gearbeitet. Was für ein Geschenk, ein Unternehmen aufzubauen und in die Welt bringen zu dürfen. Wie schön, dass ich diese besondere Corona-Zeit hier im Grünen verbringen kann. Was für ein Glück, dass ich mir meine Zeit aktuell frei einteilen kann und mir damit erlauben kann, um 15 Uhr joggen zu gehen, im Wald – einem meiner Lieblingsorte. Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, die ersten Blumen blühen. Es riecht nach Frühling und ich genieße die Kraft und Beweglichkeit meines eigenen Körpers, die langsam zurückkommen. Zurück im Dorf spielen Kinder Ball, ein Rasenmäher läuft, es riecht nach frischem Gras.

Tief in mir drin ist eine große Freude – eine Freude darüber, dass ich das Leben wieder fühlen kann, dass ich wieder spüren kann, wie schön die Welt ist, dass da eine Vorfreude ist, auf das was kommt, dass ich hier sein darf – auf dieser Welt. Zuhause gibt es Espresso und eine frische Dusche mit Gianna Nanninis Lied „Bello e impossibile“.

Vor drei Jahren schien es mir unmöglich, überhaupt solche Gefühle zu haben. Da waren Ängste, Depressionen und körperliche Beeinträchtigungen wie starke Gelenk- und Muskelschmerzen, Tinnitus, Verspannungen, Hormonprobleme, Ausschläge und vieles mehr). Das Leben war so für mich nicht mehr lebenswert.

Ich hatte das Gefühl, weder liebens- noch lebenswert zu sein. Selbstkasteiung, innere Isolation und Einsamkeit waren meine Begleiter. Voller Selbstzweifel, Ängste und Schuldgefühle irrte ich auf dieser Welt herum. Trotz gut bezahltem Job, trotz sozialer Kontakte: da waren ein tiefer Schmerz und eine tiefe Verzweiflung, die ich mit Alkohol und Zigaretten betäubte. Und die Hoffnungslosigkeit, nie wieder aus dieser Dunkelheit ins Helle zu finden.

In diesem Zustand fand ich vor drei Jahren den Weg zu Iris.

Und damit begann ein Prozess, der mich gerettet hat. Manchmal dachte ich, dieser Prozess ist endlos, und es wird niemals gut. Dieses Drama und andere waren über lange Zeit ein großer Bestandteil unserer Sitzungen.

Meine Arbeits- und Lebenssituation, die ich bis zu diesem Zeitpunkt auf Grund meiner inneren Verfassung kreierte hatte, war sicher ein großer Auslöser dafür, dass ich diesen Weg beschritten habe. Ich wohnte in einer Wohnung, die mich krank machte. Ich war auf Grund meiner inneren Isolation hauptsächlich mit einer Freundin zusammen, die mir nicht guttat. Ich zog immer wieder Männer an, mit denen ich schmerzhaft Erfahrungen machte. Außerdem befand ich mich in einer Arbeitssituation in einem Unternehmen, dessen Unternehmenskultur mich mit seiner Art der Nicht-Wertschätzung und „gewalttätigen“ Kommunikation und Sprache an den Rand dessen gebracht hatte, was ich ertragen konnte.

Ich habe an all diesen Dingen lange festgehalten. Sie waren ein Spiegel dessen, was ich in mir trug, was ich kannte und was ich glaubte wert zu sein. Es war für mich ein langer Weg überhaupt anzuerkennen, dass mein Zustand etwas mit meiner Familie zu tun hat. Und dass es schlimm war, was ich mit meinem Vater in unseren Auseinandersetzungen erlebt hatte. Und dass meine Mutter unfähig war, mich zu schützen. Im Gegenteil, auch sie zog ihren eigenen Nutzen aus den Beziehungskonflikten und gab mir Aufgaben und Anteile, die sie selbst nicht tragen wollte.

Ich habe mir so während meiner Kindheit und Jugend nicht nur eigene ungünstige Glaubenssätze eingehandelt, sondern auch Rollen und Anteile übernommen, zum Beispiel das Angstwesen meines Vaters, Seelenanteile meiner Mutter, meiner Uroma bis hin zu den Seelenanteilen meines ersten Hundes. Dafür habe ich umgekehrt essentielle Seelenanteile abgespalten und Gelübde und Versprechen insbesondere gegenüber meiner Mutter abgegeben, die mich in meiner eigenen Entwicklung behinderten und die mir nicht erlaubten, dass es mir besser ergehen darf als ihr. Sie verhinderten ein eigenes Leben. Meine Mutter in Ihrer Eigenverantwortung zu lassen und ihre Entscheidung für dieses Leben, das sie lebt, zu akzeptieren, war eine meiner schwersten Übungen. Mich gegenüber meinem Familien- und Ahnensystem abzugrenzen, die Rolle des Symptomträgers abzugeben und mir ein eigenes, glückliches, erfolgreiches Leben zu erlauben war ein ebenso langer, herausfordernder Prozess.

Nach und nach haben wir nach dem Zwiebelprinzip Rollen, Anteile, Besetzungen und Gelübde gelöst. Blockaden, die mich von meinen Lebenszielen trennten. Nach und nach kam darunter ICH zum Vorschein. Nach und nach konnte ich auch die Lebensumstände loslassen, die mich so belastet hatten. Ich habe meine Wohnung gekündigt und bin nach Frankfurt gezogen. Ich konnte mich endlich von meiner „besten Freundin“ verabschieden. Mein ehemaliger Job hat sich vor ein paar Monaten mit meiner Veränderung schließlich von mir verabschiedet. Ich bekam die Kündigung - und gleichzeitig lernte ich meinen heutigen Geschäftspartner kennen.

Abgespaltene Seelenanteile und Ressourcen, von denen ich mich in meiner Kindheit und hauptsächlich in meiner Jugend getrennt hatte, haben wir wieder zurückgeholt. Selbstliebe, Selbstwert und viele mehr. Mein Erfolgswesen hat zum Beispiel die Farbe Gelb. Ich hatte es abgespalten, damit meine Eltern mit ihrem eigenen Wert zurechtkommen und sich nicht klein fühlen. Besonders war für mich, den Anteil der Lebensfreude in Regenbogenfarben zurückzuholen. Ich begann das Geschenk meines Lebens annehmen zu können und mir nach und nach ein glückliches Leben zu erlauben.

Im Kern ging und geht es in meinem Veränderungsprozess immer um die Beziehung zu meiner Familie und die Akzeptanz ihrer Lebenswege. Mitfühlen, nicht mitleiden ist hier das Stichwort. Es geht um Selbstliebe und die Erlaubnis, die eigenen Werte, die eigene Kraft und Größe leben zu dürfen. Und damit gut in Balance und Beziehung zu meiner Familie zu sein.

Auch wenn die Verzweiflung manchmal groß war und der Glaube klein, habe ich diesen Prozess durchgestanden. Zum einen, weil ein Anteil in mir stur nach Licht und

Freiheit gestrebt hat und zum anderen, weil Iris so fest an mich geglaubt hat, dass es mich mitgetragen hat.

Alkohol- und Zigarettenkonsum haben sich in Wellenbewegungen nach und nach reduziert. Heute kann ich Alkohol und Zigaretten in normalen Massen genießen oder ich verzichte ganz. Ich wurde stabiler, mehr ich. Die Filter, durch die ich die Welt und mich sah, veränderten sich positiv. Ich begann meine Werte zu leben und das auch okay zu finden, zog andere Menschen an, die mir gutgetan haben und guttun. Einer meiner letzten balancierten, positiven Glaubenssätze war: „Ich erlaube mir, eine starke und freie Frau zu sein“. Diese Rolle ist in meiner Familie und in meinem Ahnensystem unbekannt und nicht gelebt worden. Ich möchte aber genau das sein – für mich, für diese Welt und für die folgenden Generationen.

Iris hat mich durch diesen Prozess mit einer Methoden- und Sach-Kompetenz begleitet, die ich vorher so noch nicht erlebt hatte. Gleichzeitig habe ich mich begleitet gefühlt von Wohlwollen, Mit- und Feingefühl und einer Herzenswärme, die mich getragen und mir geholfen hat. Die Wertschätzung, die sie mir hier entgegengebracht hat, hat dazu beigetragen, dass ich heute endlich glauben kann: ich bin okay, ich bin liebenswert und ich bin wertvoll. Die Entscheidung für diesen Prozess war das Höchstmaß an Wertschätzung, das ich mir selbst entgegenbringen konnte.

Gerade beginne ich einen neuen Lebensabschnitt, gestalte mein Leben neu und habe viel Freude daran. Ich lerne Schwedisch, möchte in ein anderes Land ziehen und gründe ein Unternehmen. Das Leben ist nie gegen uns, es ist immer für uns. Jetzt habe ich die Zeit und die Chance, mein eigenes Leben und Unternehmen aufzubauen – eines, das mir und meinen Werten entspricht.

Die Begleitung durch Iris mit ihrer Methodenvielfalt werde ich mir weiter gönnen. Ich möchte weiter meine positiven Ressourcen stärken und eventuelle Blockaden und übernommene Energien lösen. Eines meiner nächsten Ziele ist mein Vertrauen zu stärken – in mich und die Welt – und mein Urvertrauen zurückzuholen. Ich möchte ganz generell mit Freude mein volles Potential leben und damit auch meinen Beitrag leisten zu einer liebevolleren, gesünderen und glücklicheren Welt.

Es ist ein Vorteil unserer Generation, dass das Auseinandersetzen mit dem, was uns im Innern zusammenhält, eher üblich als selten und im Gegensatz zu unserer Elterngeneration nicht (mehr) stigmatisiert ist.

Doch meine Erfahrungen über die Jahre mit diversen Ansätzen, so richtig und wichtig sie waren, brachten mich zu dem Schluss, dass es bei einem rein intellektuellen, kopfgetriebenen Begreifen blieb.

Meine ritualisierten Rollen und Verhaltensweisen jedoch nahm ich in jede neue Lebens- und Arbeitsphase mit. Für diese bis in jede Körperzelle eingespielte Partitur gab es kein alternatives Rüstzeug, das ich hätte entgegensetzen können. Der Kopf kannte kein Gegenmittel.

IRIS KORKUS

In die eigene Kraft

Iris' Arbeit erlebe ich dagegen so viel "unmittelbarer", im besten Sinne im Verbunden-Sein mit allen Sinnen, nicht ausschließlich mit dem Verstand. Man spürt direkt, hier wird eine Kruste gelüftet, hier kommt etwas ans Licht, darf sein und bleiben.

Was mich jedoch am meisten bei der gemeinsamen Arbeit mit Iris beeindruckt ist die unglaubliche Intuition, Kreativität aber auch liebevolle Hartnäckigkeit mit der sie den Dingen auf den Grund geht - und das sehr achtsam und humorvoll.

Sie nutzt eine Anzahl von Werkzeugen, die sie wie von Zauberhand mal aus der einen oder der anderen Kiste zieht. Und plötzlich ist da ein seelisches Erkennen, gezaubert wie das Karnickel aus dem Hut. Das Eigentliche aber folgt erst: all die zu Tage kommenden Energien werden zu eigenen Ressourcen, zu Werkzeugen für einen anderen Umgang mit sich selbst und Anderen.

Was am eindrucklichsten bleibt ist ein gefühlter Frieden mit sich selbst.

