Wie die Luft zum Atmen – NLP als eine Basis für Gesundheitscoaches

von Michael Schippel

„Man kriegt ja gar keine Luft mehr!", beschwert sich Renate in der überfüllten U-Bahn. Es könnte auch eine Aussage sein, die sie in einer Coachingsituation äußert, um die eigene Wahrnehmung in einem Beziehungsgeflecht zu beschreiben.
Luft ist nicht nur das Gasgemisch zum atmen, Luft ist auch das Synonym dafür, wie ich mich fühle in der Welt, im Leben. Wenn mir die Luft wegbleibt, reagiere ich erschrocken oder sogar mit Angst.
Der Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP) sieht einen Zusammenhang zwischen Atemnot und Panik . Dem stimmt der deutsche Sprachgebrauch mit Redensarten und alltäglichem Sprachgebrauch zu (s.o.). Über den Neuigkeitswert der Aussage des BVDP könnte man also geteilter Meinung sein.

Luft – eigener, freier Raum – das Gefühl, bei sich selbst geborgen und sicher zu sein, dieser Zusammenhang ist wohl jedem selbstverständlich.
Was in uns passiert, wenn er uns genommen wird, zeigt sich ausdrucksstark im Verhalten von Raubkatzen, wenn diese sich bedrängt fühlen. Wenn Raubkatzen in Gefangenschaft in Käfige mit bewegbaren Käfigseiten bugsiert wurden – weil man sie transportieren wollte oder aus welchen Gründen auch immer – dann konnte man beobachten, dass sie, wenn ihnen die Käfigseiten zu nahe kamen, aggressiv wurden. Sie kämpften, wehrten sich, schlugen gegen die Käfigseiten, fauchten. Wenn die Käfigseiten über den Mechanismus, über den sie bewegt wurden, schließlich so nahe gekommen waren, dass die Tiere sich nicht mehr bewegen konnten, kam der Moment, wo sie damit aufhörten, sich zu wehren, nur noch dastanden, atmend, still, sich aufgebend; der Kopf hängend. Wer jemals so etwas sehen musste weiß, das ist eine Depression, wie ein Tiger sie hat. Er hat kein Problem mit seiner Kraft. Nach wie vor strotzt er vor Energie. Er hat kein Kraftproblem, er hat ein Luftproblem, Luft im übertragenen Sinn.

Wo in meinem Leben, wo in Deinem Leben, wo finden wir diese Käfigstangen bei uns? Es sind die Dinge, die uns bedrängen. Es sind die Verfahren in großen Versandhäusern, die dazu führen, dass ständig via Brief oder Email Kontakt aufgenommen wird. Es sind die massiven Bildbotschaften, die an allen Ecken und Enden danach drängen, „Rechenzeit" meines Gehirns zu belegen. Die ausgesprochenen und, viel wirksamer noch, die unausgesprochenen „Wahrheiten", die wir ungefragt unbewusst übernehmen, selbst wenn wir in unseren Argumenten uns gegen sie aussprechen. Es sind die Hoffnungen und Ängste in unseren Nächsten, die dazu führen, dass sie uns bedrängen, und die Hoffnungen und Ängste in uns, die uns dazu führen, sie zu bedrängen. Viel zu viele von uns sind wie der Tiger: käfigneurotisch ängstlich, diesen zu verlassen; zugleich gegen ihn ankämpfend und, wo Luft / Platz fehlt, aufgebend, hoffnungslos, depressiv.
Studenten von 23 Jahren haben Angst, den Anschluss zu verlieren. Sogenannte „High Potentials" von 29 Jahren „ausgebrannt" oder in Gefahr desselben. Männer und Frauen „im besten Alter", eigentlich voll leistungsfähig, ohne Hoffnung, ohne Vision. Allesamt in einer subliminalen Panik, das zu tun, was als Traum in ihnen lebt: ihren eigenen Sinn des Lebens zu entfalten aus der kleinen Glut in das helle Licht, von dem Nelson Mandela in seiner Antrittsrede sprach.
Während ich dies schreibe, habe ich auf einem zweiten Bildschirm eine Internetseite aufgeschlagen, die medizinisch über psychische Probleme berichtet. Da heißt es: „emotionale Störungen treten immer häufiger auf […] bei deutschen Erwachsenen […] und bei Kindern ".

Ebenso könnte ich davon schreiben, wie der Tiger den Kopf hängen lässt. Lasse ich den Käfig unerwähnt, ist es ein Phänomen, das nur den Tiger betrifft. Und dann wäre es eine Aussage wie die oben über die „emotionalen Störungen". Noam Chomsky, der (!) Wissenschaftler für Linguistik des 20. Jahrhunderts , hätte dies als schwere „Fehlgeformtheit des Satzes" bezeichnet. Chomskys Arbeiten führten mit seinen Modellen und seiner Verknüpfung von Sprache und Mathematik zu den Möglichkeiten, die ich gerade nutze, wie Computer und Internet. Über John Grinder, Professor für Sprachwissenschaften kamen die Modelle, die Chomsky entwickelte, in das NeuroLinguistische Programmieren – NLP. Chomsky würde vermutlich darauf hinweisen, dass das, was viele so gerne „emotionale Störung" nennen, in Wirklichkeit eine emotionale Reaktion auf ein Phänomen im Kontext ist – also im Umfeld. Ein Phänomen, das so beständig auftaucht, dass das emotionale Verhalten automatisiert wird: ein Programm.
Doch dann wären wir sehr schnell bei einer Kritik der gesellschaftlichen Verhältnisse, was nicht nur sehr komplex ist, sondern darüber hinaus keine leichten Lösungen gestattet wie die eingeschränkte Wahrnehmung des Phänomens als „emotionale Störung". Da nämlich kann man eine Kur als Lösung anbieten. Erweitert man sein Weltbild, bis man den gesamten Zusammenhang sieht, geht das nicht.

Die größte Schwierigkeit – und hier ist der Gesundheitscoach gefragt – ist es, diese Tilgungen aus unseren Köpfen zu bekommen. Begrifflichkeiten sind allzu oft irreführend: die emotionale Störung führt in die Irre, Burn Out tut es ebenfalls. Aufgebrannt klingt wie, kein Treibstoff mehr, dass Holz, die Raketenstufe ist alle. Die Phänomene sind jedoch wie bei meinem Beispiel vom Tiger. Analogisch können wir daraus folgern: es fehlt nicht am Treibstoff, es fehlt an der Luft, am Raum.
Und in der Tat: wer 70 Stunden pro Woche arbeitet, ob als „High Poten-

tial" oder „normal" Vollzeit plus Haushalt plus x… Da ist kein Raum. Und so geht einem am Rande des Nervenzusammenbruchs die Luft aus.

Der Gesundheitscoach muss erst einmal reframen – eine neue Perspektive finden zusammen mit seinem Coachee: nicht im Tiger liegt das Problem, sondern was der Tiger macht ist die beste Reaktion auf den Käfig: im Käfig liegt das Problem. Und wie Paul Watzlawick in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein" schreibt, ist es eine der Kernfähigkeiten für den Geübten Unglücklichen, dieses nicht zu sehen.

Ziehen wir an dieser Stelle ein Zwischenresümee: Unsere Gesellschaft entwickelt sich in vielen Belangen in Richtungen, die den Menschen, die darin wohnen, nicht zuträglich sind. Einleuchtend? Und voller Fehlgeformtheiten! Denn es gibt keine Gesellschaft, es gibt nur Menschen und die Strukturen, die sie in ihren Beziehungen gestalten. Und „sie" kann sich daher nicht entwickeln, wir sind es, die dies tun – oder zulassen.
Wenn wir aber keinen Weg sehen, diese Strukturen im Außen kurzfristig signifikant zu verändern, dann können wir unsere Sichtweisen darauf und unsere emotionalen Reaktionen darauf ändern; und dies sowohl signifikant als auch schnell. Und hier ist der Gesundheitscoach der Leuchtturm, der Spiegel und der Begleiter für Menschen, die in unseren komplexen und komplizierten Zeiten dringend ihre internen Prozesse verändern müssen, um in dieser Welt gut zu (über-) leben. Und NLP, mit seinen Prinzipien der Achtsamkeit und den Modellen von Chomsky, Erickson, Satir, Perls und vielen anderen, bietet und bildet eine gute Grundlage dafür, Menschen in diesen Emanzipationsprozessen zu begleiten.

Michael Schippel
NLP Lehrtrainer, Systemischer Coach
Heilpraktiker für Psychotherapie, Lebt und lernt regelmäßig bei den Paqos in Peru
www.michael-schippel.de

1) Christa Roth-Sackenheim, BVDP, 17.1.2007, Quelle: http://www.gesundheitsseiten24.de/menschliche-psyche/news/news/plotzliche-atemnot-und-schwindel-zeichen-fur-panikattacke.html
2) Monitor
3) http://www.gesundheitsseiten24.de/kur/reha-kuren/emotionale-stoerungen.html
4) Bitte lesen: http://de.wikipedia.org/wiki/Noam_Chomsky

Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen

Brian M. Alman

Finde deine Stimme

Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken

Der Autor war Schüler von Milton Erikson und hat als erfahrener Psychotherapeut im Stil einer Anweisung eine Methode der inneren Selbstentwicklung verfasst. Der Weg klingt, wie in vielen Büchern dieser Art aus den USA üblich, locker, leicht und erfolgssicher. Aber Alman betont selber immer wieder, dass tägliches Üben Voraussetzung für den Erfolg ist. Für jedermann und jede Frau, wie der Verlag meint, ist das Buch sicherlich eine Überforderung bzw., wie ich meine, eine Falle zur Enttäuschung. Denn manche Übungen sind psychodramatische Erfahrungen, die meines Erachtens ein Begleiten voraussetzen.
Für PraktikerInnen, die Anregungen für ihre gesundheitspraktische oder therapeutische Arbeit suchen, ist das Buch eine wahre Fundgrube an kreativen Ideen und Geschichten. Eine Menge guter Achtsamkeitsübungen und guter Geschichten kann man auch außerhalb der Methodik nutzen. So auch die Grundidee selbst: zunächst wird ein Problem aus der ersten Reihe im Kino miterlebt, bereits in sicherer Distanz zur Leinwand, aber doch noch ganz ‚drin', d.h. mit den Problemen identifiziert. Danach sitzt man in der 15ten Reihe und zwar in der Rolle des inneren Richters und Kritikers. Man darf und soll sich selbst in dem Problemfilm, der da vorne läuft, be- und verurteilen. Schließlich wird ein Platz in der letzten Reihe eingenommen, von wo aus der Problemfilm in allen Details, der überforderte Anteil in der ersten Reihe und der Kritikeranteil in Reihe 15 und vermutlich noch weitere Anteile, die im eigenen Kino sind, erlebt. Hier in der letzten Reihe wird die „wahre, authentische innere Stimme" gehört.
In den drei Kernkapiteln des Buches werden diese Phasen ausführlich dargestellt. Von einfachen Atem-Achtsamkeitsübungen bis hin zur inneren Konferenz mit Papier, Notizen.

Carl Auer 2014, 19,95 Euro