

PRAXIS KOMMUNIKATION

2
2019

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

**NEU
AM KIOSK**

LACHEN UND LOSLASSEN

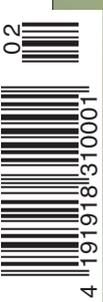
Wie wir uns selbst weniger ernst nehmen

+

Einfach absurd! ////////////////
Der Provokative Ansatz

Spiegel des Menschen ////////
Pferde im Coaching

Die Konstante ////////////////
Werte und Momente





MEINE MENTALE KOMMODE

Mit Leichtigkeit innere Ordnung schaffen. Wie Schmerzpatienten ihre Sorgen sortieren.

VON INA HULLMANN

„S tell dir vor, du wärest leicht wie eine Feder. So leicht, dass du sogar Mühe hast, wieder auf den Boden runterzukommen. Und jetzt spring!“, ermunterte mich meine Ballettlehrerin damals. Tatsächlich gelang mit dieser Vorstellung der große Spagat-Sprung plötzlich und ich konnte für einen kurzen Moment der Schwerkraft ein Schnippchen schlagen. Solche Imaginationen, ein solches Hineinversetzen in einen Zustand absoluter Leichtigkeit, werden im Ballett auf nahezu alle Bewe-

gungen angewandt. Man könnte sagen, sie sind das Erfolgskonzept von Tänzern schlechthin.

Dieses mentale Spiel mit der Leichtigkeit begleitet mich bis heute. Während meiner ersten Anstellung als Psychologin in einer Rehaklinik 1995 entschied ich mich schnell für den ressourcenorientierten Ansatz. Seither interessiere ich mich für Coachingmethoden, die für ihre Lösungs- und Ressourcenorientierung bekannt sind. Ich suchte früh Gelegenheiten, das Phänomen Leichtigkeit auf die psychologische Arbeit zu übertragen. Denn diese Ressource

war zum damaligen Zeitpunkt weder im Studium noch bei Weiterbildungen ein Thema.

Eine fachlich solide und wissenschaftsbasierte Ausbildung ist selbstverständlich für jeden Coach eine notwendige Grundlage. Aber oftmals erleben sich Therapeuten wie Coaches nach den vielen kognitiv ausgerichteten Weiterbildungen wie im Verstand gefangen. Leichtigkeit, Spaß und Humor bleiben auf der Strecke. Dabei haben gerade diese Faktoren nach Erkenntnissen der Therapieforschung große Wirkung. Studien von Grossmann und Schiepek konnten zeigen,

dass vor allem der Coach selbst als Persönlichkeit wirksam ist.

Einerseits wirkt der Coach im Prozess durch ein hohes Maß an Authentizität und andererseits durch die Fähigkeit so zu kommunizieren, dass Selbstheilungsprozesse beim Klienten in Gang gesetzt werden. Und natürlich wirkt auch eine positive Grundstimmung als Arbeitsklima im Coachingprozess. Leichtigkeit ist eine innere Einstellung, eine Perspektive, aus der heraus wir die Welt wahrnehmen. Optimal wäre ein Arbeitsklima von humorvoller und mitfühlender Leichtigkeit, welches spielerisch neue Möglichkeitsräume eröffnet und den Klienten durch alle Veränderungsprozesse hindurch tragen kann.

Mit Leichtigkeit Schmerzen lindern

Während meiner Arbeit in einer renommierten deutschen Schmerzklinik hatte ich Gelegenheit, das Prinzip Leichtigkeit und seine nahezu grenzenlosen Einsatzmöglichkeiten genauer zu studieren. Chronische Schmerzpatienten sind wirklich eine sehr anspruchsvolle Klientel – meist therapieerfahren und enttäuscht. Ich hatte mir in dieser Zeit angewöhnt, die Sitzungen mit einem kleinen Leichtigkeits-Appetizer zu eröffnen: „Vielleicht wird es ja viel

leichter, als Sie es bisher für möglich gehalten haben!“

Durch solche hypnotherapeutischen Formulierungen lassen sich einerseits Erwartungen an den Heilungsprozess aktivieren. Wiederholende indirekte Leichtigkeits-Suggestionen bedienen die verbale Ebene, auf der Leichtigkeit erzeugt werden kann. Dazu erzeugt die innere Einstellung des Coaches gewissermaßen ein Klima mitfühlender Leichtigkeit und dies kann bei den Patienten dazu führen, dass sich plötzlich, explosionsartig die Perspektive weitet und sich ihnen neue Möglichkeiten öffnen. Das Training solcher Fähigkeiten geht weit über den kognitiv-verbalen Bereich hinaus. Es berührt die emotionale Ebene.

Basisintervention: Sortieren

Bei vielen Klienten ist der Schmerzzustand über Jahrzehnte chronifi-

ziert. Das färbt natürlich das komplette Erleben dieser Menschen ein und erzeugt nicht nur einen massiven Leidensdruck, sondern auch eine bleierne Schwere im Alltag. Zuweilen eröffnen Klienten die Sitzung mit solchen oder ähnlichen Worten: „Ich kann einfach nicht mehr – mein Leben ist eine einzige Katastrophe.“ Dann schlage ich diesen Klienten vor, sich zunächst einmal nur innerlich zu ordnen und einen Überblick über ihre Situation zu schaffen. Die Klienten sind dann im wahrsten Sinne des Wortes erleichtert. Man sieht es ihnen an: Sie sind einen Moment nahezu frei von Schmerz.

Schmerzpatienten oder auch anders belastete Klienten stehen gefühlt wie vor einem Scherbenhaufen und wissen nicht, wo sie anfangen sollen aufzuräumen. Als erste Basisintervention in der Schmerzklinik musste deshalb eine effektive und einfache Technik her, um die Klienten beim inneren Ordnungsprozess, raus aus dem schmerzvollen Chaos hin zu einer befreienden mentalen Strukturierung, zu unterstützen.

Ich erkläre meinen Klienten den allerersten Schritt: Indem wir gemeinsam den Scherbenhaufen sortieren, würden sich wie von selbst neue Lösungsmöglichkeiten zeigen und die ganze Situation würde für sie greifbar werden. Denn die innere Ordnung schafft Handlungsfähigkeit, stärkt die Selbstwirksamkeit und bringt damit wieder eine gewisse Kontrollmöglichkeit über die Situation.

Ich bitte dann, sich seine ganz persönliche Kommode vorzustellen und diese im nächsten Schritt auf ein Blatt Papier zu zeichnen, egal wie, als ▶

Chronische Schmerzpatienten sind oft therapieerfahren – und enttäuscht.

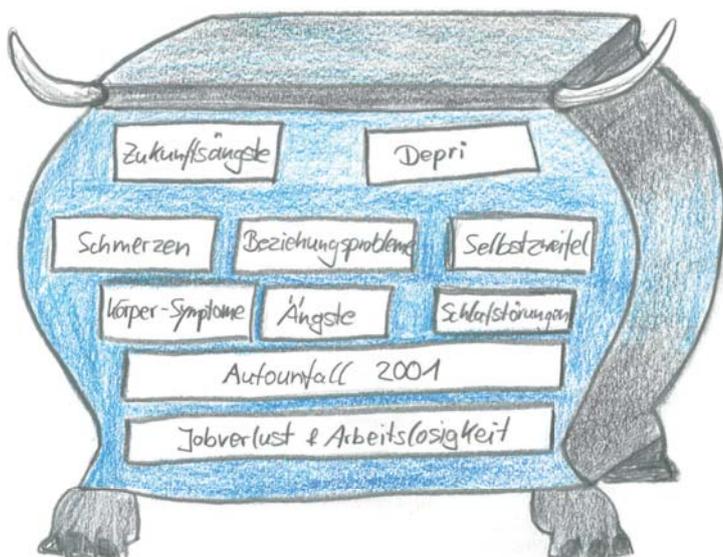


Abb. 1: Die Kommode mit den belastenden Themen.

THEMEN UND PRAXIS

Strichzeichnung, akkurate Bauzeichnung oder künstlerischen Entwurf. Die Anzahl von zehn Schubladen sollte nicht überschritten werden, damit der Überblick erhalten bleibt.

Belastendes für die Schubladen

Gemeinsam mit mir ordnen die Klienten dann alle Themen, die sie belasten. Symptome, Beziehungsdramen, Probleme mit der Versicherung – all das wandert in Schubladen. Der Vorteil ist, dass man sie schließen kann und die Dinge darin sicher verwahrt sind. Nachdem alles Belastende auf diese Weise versorgt wurde, lehnen sich meine Klienten in der Regel zurück, atmen tief durch und sagen, sie hätten das erste Mal seit Langem wieder einen Überblick über ihre Situation.

Herr S., chronischer Schmerzpatient, verstaute in seiner Kommode (Abbildung 1): Autounfall 2001, Körper-Symptome, Schmerzen, Beziehungsprobleme, Jobverlust & Arbeitslosigkeit, Ängste, Schlafstörungen, Selbstzweifel, Zukunftsängste und Depri-Phasen.

Es geht bei dieser Übung zunächst nur um einen ersten Überblick über das eigene Leben und alle Belastungen. Wir zerteilen den Scherbenhaufen in überschaubare Themenhäufchen. Der Trick ist weniger zu analysieren als vielmehr mit spielerischer Leichtigkeit dem Gefühl und der Kreativität den Vorrang zu lassen. Und selbstverständlich wird die Kommode dann noch mit Ressourcen dekoriert (Abbildung 2).

Im Leerlauf denken

Wie beim Auto, so können wir uns auch beim Menschen verschiedene Gänge vorstellen, in denen er denken kann. Gänge zum langsamen und schnellen Vorwärtsdenken, einen zum Rückwärtsdenken und einen Leerlauf, in dem man völlig unangestrengt, in Ruhe und Leichtigkeit ausharren kann. Viele meiner Klienten nutzen mental meist den Rückwärtsgang, beschäftigen sich andauernd

mit ihrer belastenden Vergangenheit und erzeugen so ein Gefühl innerer Schwere. Dann gibt es die sogenannten Raser, die immer in den Super-Gang hochschalten und ständig mit Vollgas losfahren.

Als Ausgleich zu diesen beiden Extremen ist es ausgesprochen wohltuend, sich regelmäßig in den mentalen Leerlauf unseres Hirns zu schalten. Dies lässt sich insbesondere durch Meditation trainieren. Meditation schafft mental die Grundvoraussetzungen für alle Gefühle von Glück und ist die ultimative Technik, um das Gefühl

Klienten, allerdings muss der Coach diesen inneren Zustand in seinem Alltag kultivieren. Möglich ist dies mit regelmäßiger Meditationspraxis. Ich habe selbst als Coach damit gute Erfahrung gemacht und bin gern bereit, sie mit interessierten Kolleginnen und Kollegen zu teilen. ◀◀



Abb. 2: Die Kommode ist geordnet und mit Ressourcen dekoriert.

der Leichtigkeit zu erzeugen. Der US-amerikanische Neuroforscher Rick Hanson beschreibt eindrücklich, wie regelmäßige Meditationspraxis nicht nur die „Software“, sondern sogar die „Hardware“ des Gehirns verändert und so einen inneren Zustand von Leichtigkeit begünstigt. Meine Erfahrung der letzten 20 Jahre bestätigt, dass Motivation und Erfolgserlebnisse durch eine solche Grundhaltung signifikant gestärkt werden. Mit entsprechendem Training kann ein Coach sogar eine Art Bewusstseinsfeld von Leichtigkeit erzeugen, in welches er seinen Klienten quasi einladen kann. Die Leichtigkeit überträgt sich wie von selbst vom Coach auf den



© Eveline BeerKircher

Zur Autorin

Ina Hullmann

Diplom-Psychologin und Hypnotherapeutin mit eigenem Coaching-Institut in Luzern, Buchautorin („Coach Dich doch selber!“, Schattauer 2017).