



WAS MACHT MICH AUS?

Von der Sehnsucht nach sich selbst. Wie NLP dabei unterstützen kann, sich selbst wiederzufinden.

VON STEPHANIE KONKOL

Ich bin losgegangen mich zu suchen.
Sollte ich zurückkommen,
bevor ich wieder da bin,
sagt mir, dass ich auf mich warten soll.

Unbekannt, aus dem Internet gefischt

Es sei schon lange nicht mehr so, wie es mal war, sagt sie und schaut zu Boden. Vor mir sitzt eine attraktive und sympathische Mittdreißigerin. Sie trägt ein dezentes Kostüm. Ihre Bewegungen wirken elegant, ihr Auftreten kultiviert, ihre Art scheint insgesamt eher zurückhaltend. Nicht, dass ich sie falsch verstehe, fährt sie fort. Ihre Arbeit gefalle ihr schon. Sie wisse nur nicht, ob sie da noch richtig sei. Sie fühle sich so erschöpft. Doch vielleicht sei sie ja auch nur etwas überempfindlich, ergänzt sie leise. Sie lächelt. Doch ihre Augen sehen traurig und müde aus.

Ich habe den Eindruck, dass sie bemüht ist, mir zu gefallen und zudem versucht, mich nicht allzu sehr zu belasten. Ich spüre auch bei mir ein ungewohntes und fast schon drängelndes Bedürfnis, *ihr* zu gefallen und alle Last abzunehmen. Vielleicht das Phänomen einer Gegenübertragung. Möglich ist auch, dass hier ein eigenes Thema von mir tangiert wird. So bleibe ich offen und beobachte weiter meine Klientin da draußen und meine Gefühle hier drinnen.

Ohne Freude und unentbehrlich

Sie habe das Gefühl, nur noch zu funktionieren, berichtet sie. Und das

laufe einerseits auch ganz gut. Sie sei bei ihren Mitarbeitern sehr geschätzt. Auch ihre Vorgesetzten würden ihr zurückmelden, dass ihre Arbeitsleistung herausragend sei. Doch andererseits schaffe sie das alles so nicht länger. Und ihr fehle die Freude dabei. Im weiteren Gespräch erfahre ich, dass sie alle ungeliebten Aufgaben in ihrer Abteilung dann selbst übernimmt, wenn sie spürt, dass ihre Mitarbeiter diese Arbeiten nicht gerne machen wollen. Sie möchte ihre Mitarbeiter nicht überlasten, sagt sie. So verfährt sie auch mit Aufgaben von ihren Vorgesetzten. Die Chefs seien sowieso schon alle übermäßig ausgebucht, da versuche sie, sie etwas zu entlasten.

Da wundert es nicht, dass sie überall so sehr geschätzt ist. Unentbehrlich. Wochenenden und Urlaube reichen nicht mehr, um sich zu erholen, erzählt sie. Auch was ihre Ehe angeht, fühle sie sich erschöpft. Sie habe das Gefühl, für das Glück und die Bedürfnisse ihres Mannes verantwortlich zu sein. Er selbst sei eher passiv und betone stets, wie sehr er die Fürsorglichkeit an ihr liebe. Sie gesteht leise, dass sie auch hier nicht mehr sicher wisse, ob sie an der Seite ihres Mannes noch richtig sei. Gerade sei ihr Mann längere Zeit auf Geschäftsreise und sie vermisse ihn überhaupt nicht. Sie sei fast erleichtert, sich um eine Person weniger kümmern zu müssen, gesteht sie mit gesenktem Blick.

Andererseits könne sie gar nicht sagen, was sie selbst wolle. Sie glaube recht genau zu wissen, was ihr Mann, ihre Mitarbeiter und ihre Vorgesetzten sich von ihr wünschen. Doch was ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche betrifft, sei sie ratlos. Sie wisse nur, ▶

Sie würde am liebsten aussteigen: ihren Job kündigen, ihren Mann verlassen und einfach weggehen.

dass es so nicht mehr weitergehe. Sie würde am liebsten aussteigen: ihren Job kündigen, ihren Mann verlassen und einfach weggehen. Nur wohin, das wisse sie nicht so genau.

Ich habe mich verloren

Mir kommt die Zeile eines Liedes in den Sinn: „Doch jetzt fehl ich mir selbst mehr als du es jemals hast.“¹ Ich erzähle ihr davon und frage sie, ob sie sich mittlerweile selbst mehr vermisse als alles andere, was ihr noch so wichtig erscheint.

Sie nickt und bricht in Tränen aus.

Da ist sie – die Sehnsucht nach sich selbst. So heftig, so intensiv, offenbar so lange überhört. Es gibt so viele Arten sie zu unterdrücken. Konsum, Leistungsstreben, Selbstaufopferung, Promiskuität und Süchte, um nur einige zu nennen. Für eine Weile funktionieren diese Kompensationsstrategien zum Ablenken recht gut. Und manchmal, wenn die Zeit und der Mensch reif sind, wird die Sehnsucht lauter und verschafft sich Gehör. Oftmals kommt sie dann verkleidet als Problem daher: Erschöpfung, Erkrankung, Konflikt, Stagnation.

Ein Axiom im NLP besagt: Jedes Problem enthält mindestens ein Geschenk (Nielsen/Nielsen 2003). Mit dieser Grundhaltung kann es gelingen ein Problem offen und neugierig zu erkunden. Auch wenn wir das Problem gerne schnell loswerden möchten, würde uns das Geschenk in der Regel vorher schon noch interessieren. So erging es auch der Klientin. Aus einer „Weg-von-der-Überforde-

run-Motivation“ wurde eine „Hin-zu-mir-selbst-Motivation“. Dass sie nicht mehr wusste, wer sie wirklich war, erlebte sie als Herausforderung. Sie gab an, sich verloren zu haben, nicht mehr spüren zu können, was sie möchte, was sie ausmache, was ihr wichtig sei, wie sie ihr Leben eigentlich verbringen möchte.

Aus dem NLP bietet sich hierfür zum Beispiel die Arbeit mit Werten an. Im ersten Schritt geht es darum, die eigenen bedeutsamen Werte herauszufinden, im zweiten Schritt eine Werthierarchie zu bilden und im dritten Schritt, sich nach den wichtigsten Werten stärker im Alltag auszurichten (Praxisübertragung).

Werte herausfinden

Der Klientin fällt es zunächst schwer, sich mit ihren Werten zu beschäftigen. Geeignete Fragen zur Unterstützung sind beispielsweise (Nielsen/Nielsen 2017):

- Was ist Ihnen besonders wichtig im Leben (in der Beziehung, Arbeit, Gesundheit, etc.)?
- Wofür setzen Sie sich ein?
- Wie verbringen Sie Ihre Zeit?
- Wofür geben Sie Geld aus?

Die Antworten werden mehrfach mit „Warum?“ hinterfragt, um so zu den eigentlichen Werten zu gelangen. Eine weitere Frage, für welche wir uns im Rahmen einer Hausaufgabe entscheiden, lautet:

- Wie würde ein guter Freund Ihre positiven Eigenschaften beschreiben? (Mahr, 2015)

Hierzu befragt sie bis zum nächsten Termin eine Person aus ihrer Ursprungsfamilie, eine Person aus ihrem beruflichen Umfeld, eine gute Freundin und ihren Mann, was diese jeweils an ihr schätzen.

In der nächsten Sitzung schreiben wir alle gesammelten Eigenschaften auf Moderationskarten und legen diese am Boden aus. So kann die Klientin alle positiven Antworten auf einen Blick mit etwas Abstand betrachten, wirken lassen und genießen. Im gemeinsamen Gespräch gehen wir auf alle Karten näher ein. In diesem resourcevollen Zustand fällt es der Klientin dann leicht, die Fragen zu ihren Werten zu beantworten und auf Karten zu notieren. Auch die Moderationskarten legen wir in einem zweiten Bereich auf den Boden aus.

In einem dritten Bereich sammeln wir nun noch Werte, nach denen sie gerne mehr ihr Leben ausrichten möchte, beispielsweise die Selbstverwirklichung. Mit etwas Abstand betrachten wir die Gruppen von Begriffen und sprechen über Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den einzelnen Bereichen sowie darüber, wie sie diese Inspektion emotional erlebt.

Werthierarchie und Praxis

Die Klientin sortiert dann ihre Werte nach Wichtigkeit und legt sie der Reihe nach aus. Die Rangfolge überprüfen wir, indem ich jeden einzelnen Wert in der Wertereihe mit ihr durchgehe und frage: Wenn Sie sich entscheiden müssten, ob Sie ein Leben voller xy haben, dafür jedoch ohne yz, oder an-

¹ Lieber so – Yvonne Catterfeld

dersherum, was wäre Ihnen wichtiger? Diese Frage erkundet den wichtigeren von zwei Werten, und mit dem geht es dann weiter zum nächsten Wert. So verändert sich die Reihenfolge nochmals und das führt uns zur aktuellen Wertehierarchie. Die wichtigsten drei Werte der Klientin sind: Ruhen im Sein (ein Core-Zustand, Andreas/Andreas 2008), Menschlichkeit, Selbstverwirklichung.

Über Skalierung eruieren wir, wie stark sie diese drei Werte aktuell lebt. Der Skalenwert 1 bedeutet hierbei „gar nicht“, der Skalenwert 10 „voll und ganz“. Es überrascht nicht, dass der Wert „Ruhen im Sein“ keine sehr hohe Zahl zugeschrieben bekommt. Im Gespräch sammelt die Klientin viele Ideen dafür, was ein erster Schritt sein könnte, den Skalenwert ihrer drei wichtigsten Werte um mindestens eine Zahl zu erhöhen.

Zur nächsten Sitzung erscheint die Klientin in Jeans und Turnschuhen. Sie habe das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein, beginnt sie das Gespräch. Ihre Gesichtszüge wirken entspannt und ihre Augen strahlen Ruhe aus. Sie sei selbstfürsorglicher und es bewege sich alles mehr in Richtung „ich selbst“. Sie habe sich heute frei genommen und sich spontan für einen Malkurs angemeldet. Dies habe sie schon immer mal ausprobieren wollen. Sie glaube zwar nicht, dass ein unentdeckter Picasso in ihr schlummere, aber ausschließen könne man es nicht. Sie lacht.

Im Kreis der Umsorgten

In den folgenden Sitzungen begegnen uns noch einige Herausforderungen: kollidierende Werte, behindernde Glaubenssätze und Verlustängste. Auch hierbei sind Interventionen aus dem NLP hilfreich: Timeline, Belief Change Cycle, Core-Transformation. Im Prozess erkennt sie Gewinn und Kosten ihrer Fähigkeit empathisch die Bedürfnisse anderer zu erspüren und ihrer fürsorglichen Ader. Es ist ihr wichtig, diese wunderbaren Kompetenzen zu bewahren. Ihr Ziel

Zur nächsten Sitzung erscheint die Klientin in Jeans und Turnschuhen.

ist es jedoch, sie zu erweitern, indem sie sich selbst in den Kreis der „Umsorgten“ mitaufnimmt. Sie lernt, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen und sich mehr und mehr selbst fürsorglich zu begegnen.

Gemeinsam erforschen wir ihren Core-Zustand „Ruhen im Sein“ und entwickeln eine Strategie, ihn zu entfalten. Denn in diesem Zustand fühlt sie, voll und ganz bei sich zu sein. Mit der Strategie ist sie nun in der Lage, diese wertvolle Ressource zu nutzen, falls sie sich selbst wieder einmal aus den Augen verlieren sollte. Leichte Anzeichen einer Erschöpfung vermag sie jetzt als Wegweiser zu deuten, als eine freundliche Erinnerung ihrer selbst, sich wieder mehr um sich zu kümmern.

Der Job wird gewechselt, da der alte nicht mehr recht zu ihr gepasst habe. Die neue Tätigkeit ermögliche ihr, mehr als bisher ihre wichtigsten Werte auszuleben. Der Ehemann stellt sich dann doch als „der Richtige“ heraus. Und er bleibt – auch dann, als sie sich in der Beziehung zu verändern beginnt. Für die Klientin ist es eine Wiederbegegnung mit sich selbst nach langer Zeit. Sie nähert sich langsam an, lernt einiges an sich neu kennen, entdeckt Altbekanntes wieder, lässt manches los und nimmt anderes an.

Sie ruhe jetzt zwar auch nicht rund um die Uhr in sich selbst, berichtet sie zuletzt. Immer mal wieder rutsche sie aus ihrer Mitte und vergesse sich dann schon noch mal vollkommen. Doch sie falle sich nun schneller wieder ein. Und vor allem kenne sie jetzt den Weg zurück zu sich selbst. ◀◀



Zur Autorin

Stephanie Konkol

Studium der Psychologie (Master of Arts/UCN), Coach, NLP-Trainerin, Hypnose-Lehr-Trainerin (WHO), systemische Beraterin in eigener Praxis in Frankfurt am Main.

www.wohlfart.com

Meine neuen Kontaktdaten:
www.konkol-coaching.de

LITERATUR

Nandana Nielsen, Karl Nielsen: NLP-Lehrbuch Band I. Selbstmanagement und Körpersprache. International Association of NLP-Institutes, 2003

Nandana Nielsen, Karl Nielsen: Die wichtigsten Techniken und Formate aus der Ausbildung zum NLP-Master. Online: [<http://www.nlp-nielsen.de/nlptext3.htm>], Abruf: 11.11.2017

Connirae Andreas, Tom Andreas: Der Weg zur inneren Quelle. Core-Transformation in der Praxis. Junfermann, 2008

Christoph Mahr: Ressourcenaktivierung mit Hypnotherapie. Praktischer Einsatz auf den Spuren Milton H. Ericksons. Springer, 2015