WAS MENSCHEN HILFT

HELDEN LEIDEN WENIGER

Intervention zur Nutzung eines inneren Ratgebers.

VON **INA HULLMANN**

Eine aktuelle Studie der ETH Zürich bestätigt die Wirkung einer „Helden-Imagination" auf geistig-emotionale Verarbeitungsprozesse. Das Gefühl ein Held zu sein oder die Rolle eines Helden zu spielen regt das Hirn an, Endorphin auszuschütten. Wir halten so deutlich mehr Schmerzen aus! Wer sich als Held fühlt, leidet weniger, denn Schmerz entsteht durch das Zusammenspiel von Körper und Psyche.

In den Versuchen an der ETH ließen Forscher ihre Probanden in einem Rollenspiel entweder als Helden eine Prinzessin retten oder als Feiglinge durch ein Labyrinth irren. Das Ergebnis: Wer in die Rolle des Helden schlüpfte, tolerierte schmerzhaftere Reize. In der Rolle von Feiglingen sank die Schmerztoleranz hingegen. Das Gehirn kann also mit entsprechendem Input in eine Art „Helden-Modus" geschaltet werden und so mehr Leiden aushalten.

Sich in einen Helden hineinzuversetzen ermöglicht demnach nicht nur den Zugang zu Ressourcen, sondern kann Schmerzen und anderes Leid erträglicher machen. Auch Mut, mentale Stärke und Durchhaltevermögen werden in der Rolle eines Helden automatisch aktiviert. Die spielerische Leichtigkeit bei diesem Ansatz aktiviert ein Lebensgefühl, welches neue Möglichkeiten eröffnen kann. Die Helden-Sichtweise kann sogar therapeutisch wirken und Menschen helfen, sich von ihren Problemen zu distanzieren. Das geht so weit, dass sie aus dieser erweiterten Perspektive heraus selbstständig Lösungswege entdecken.

Innerer Abstand mit Mr. Spock

Eine meiner Klientinnen litt als Kind unter den andauernden Konflikten in ihrer Familie. Sie berichtete von emotional eskalierenden Situationen zwischen Mutter und Vater, von Intrigen zwischen Großeltern und Mutter sowie den Geschwistern gegenüber, was das Familienleben für sie als friedliebenden Menschen nahezu unerträglich machte. In dieser Umgebung voller Lügen, Wut, Hass und Neid erfand die Klientin eine eigene mentale Technik, um in einem Zustand der inneren Ruhe und Klarheit zu bleiben. Als Fan der TV-Serie „Raumschiff Enterprise" schlüpfte sie mental in die Rolle von Mr. Spock, dem spitzohrigen, logisch denkenden, völlig emotionslosen Vulkanier. So war es ihr möglich, die täglichen Eskalationen in der Familie wie unbeteiligt zu verfolgen.

Gleichzeitig war die Flucht in diese Rolle eine Möglichkeit, sich vom Geschehen zu distanzieren und die Intrigen aus einer logischen Perspektive heraus zu verfolgen. Als Mr. Spock gelang es ihr, emotional Abstand zu halten und sich nicht durch Provokationen in die Konflikte hineinziehen zu lassen. Sie entwickelte die Rolle über die Jahre weiter, sodass sie zu einer echten Ressource wurde. Meine Klientin arbeitete mittlerweile erfolgreich als Forscherin an einer namhaften Universität, von ihren Kollegen gerade aufgrund ihrer Sachlichkeit, Neutralität und Logik geschätzt.

Mut, Stärke und Durchhaltevermögen werden in der Rolle eines Helden automatisch aktiviert.

Eine Heldenfigur kann Menschen also unterstützen, unangenehme Situationen zu bewältigen. Eine passende Heldenfigur lässt sich in einer Übung wie der folgenden entwickeln. Das Vorbild für mentale Stärke kann eine reale Figur aus dem persönlichen Leben sein oder eine erfundene. Die Heldin, der Held müssen nicht in allen Eigenschaften unbedingt ein Vorbild sein, sie könnten beispielsweise auch rebellische, „nerdige" oder lustige Anteile haben.

Persönliche Heldenfigur

Ich bitte meine Klienten sich vorzustellen, sie wären ein Regisseur und hätten die Aufgabe, einen Film über ihr eigenes Leben zu drehen! Ein Held soll ihre Hauptrolle spielen. Und ich stelle ihnen folgende Fragen bzw. Aufgaben:

- Welche Eigenschaften soll Ihr Held haben? Welche Eigenschaften wären nötig, um Ihre aktuelle Situation leichter zu bewältigen?
- Wie würde Ihr Held sich in schwierigen Situationen verhalten? Drehen Sie bitte gedanklich eine kleine Filmszene, eine kurze Sequenz aus Ihrem Leben, und schauen Sie dabei zu, wie Ihr Held mit der Situation umgeht! Was tut er und wie verändert sich diese Szene dadurch?
- Stellen Sie sich Ihren Helden/Ihre Heldin mit allen Sinnen vor: Wie sieht er oder sie aus? Wie ist er oder sie gekleidet? Wie klingt die Stimme? Wie bewegt er oder sie sich? Beschreiben Sie Mimik und Gestik!

Gelingt den Klienten eine gute Vorstellung von ihrem persönlichen Helden und seinen gewinnbringenden Eigenschaften, so haben sie eine echte Ressource entwickelt. Die können sie immer dann einsetzen, wenn eine Perspektive sie einengt und sie den Blick gern für eine Lösung erweitern möchten. Im nächsten Schritt leite ich meine Klienten dann an, sich von ihrem Helden persönlich beraten zu lassen bzw. sich ganz in ihn hineinzuversetzen, um sich seine Fähigkeiten regelrecht einzuverleiben.

Auf zwei Stühlen in leichte Trance

In meiner Praxisarbeit hat sich die Technik der zwei Stühle bewährt, ich habe sie in den zurückliegenden 15 Jahren immer weiter entwickelt. Ursprünglich stammt die Technik des „leeren Stuhls" aus der Gestalttherapie. Der leere Stuhl dient dort als Projektionsfläche etwa für Bezugspersonen, Persönlichkeitsanteile oder Symptome. Ich nutze die Technik in erster Linie dazu, den Klienten in eine andere Perspektive schlüpfen zu lassen – in diesem Fall in die Haltung und Sichtweise seines Helden. Genauso gut könnte man in die Rolle von bestimmten Personen oder inneren Teilen schlüpfen, mit denen eine bessere Beziehung aufgebaut werden soll. Durch das Rollenspiel entwickelt der Klient zum einen Empathie für sein Gegenüber und zum anderen wird die problematische Situation aus einer völlig anderen Perspektive wahrnehmbar, was eine Menge Veränderungspotenzial aktivieren kann. Das Gleiche geschieht auch in der Heldenposition. Ziel sind Lösungen auf ganz neuen Ebenen.

Wie läuft das ab?

Zwei Stühle stehen sich gegenüber, in einem Abstand von zwei bis drei Metern. Der Klient bestimmt, auf welchem Stuhl sein Held sitzen wird, und nimmt dann auf dem anderen Stuhl Platz. Ich bitte ihn seinen Helden zu beschreiben, der ihn vom dem gegenüberliegenden Stuhl wohlwollend anschaut.

Das Wunderbare an dieser Technik ist, dass der Klient in eine leichte Trance geht, sobald er sich auf sein heldenhaftes Gegenüber zu fokussieren beginnt. Alle Tätigkeiten, die eine starke mentale Fokussierung erfordern, z.B. intensives Imaginieren, lösen automatisch Trancephänomene aus. Eine hypnotische Induktion zur Vertiefung des Erlebens ist bei dieser Technik also nicht notwendig, da der Klient gewissermaßen selbstgesteuert in Trance geht. Allerdings unterstützt es den Prozess sich für diesen Rollenwechsel ausreichend Zeit zu nehmen, eventuell zwei bis drei Minuten nur ruhig auf den Atem zu achten und dabei den Helden allmählich auf dem anderen Stuhl „erscheinen" zu lassen.

Es braucht ein bisschen Zeit

Der Klient beschreibt, wie sein Held vor ihm sitzt, Haltung, Mimik und Gestik. Wenn der Held „fühlbar" genug geworden ist, kann der Klient mit ihm in Kontakt treten, Fragen stellen, ja auch um Rat bitten in einer schwierigen Situation. Wichtig zu wissen ist, dass jede Form von Druck bei dieser Technik kontraindiziert ist. Am einfachsten findet dieser Rollenwechsel statt, wenn man auf die Unterstützung

des Unterbewusstseins vertraut, das in der Tiefe schon ganz automatisch die entscheidenden Prozesse in Gang setzen kann.

Im zweiten Schritt wechselt der Klient in die Rolle des Helden. Er steht dazu auf, setzt sich bewusst auf den anderen Stuhl und schlüpft dort in die Rolle des Helden. Auch dabei wird das Unterbewusstsein den Prozess auf seine eigene Weise steuern. Ich sage dann: „Nehmen Sie sich bitte ein paar Minuten Zeit, um auf dem Heldenstuhl wirklich anzukommen! Beobachten Sie eine Weile Ihren Atem und lassen Sie sich Zeit! Vielleicht bemerken Sie bereits erste Veränderungen in der Körperwahrnehmung oder in Ihrer Haltung. Beobachten Sie neugierig, wie sich auch Ihre Wahrnehmung und Ihr Blickwinkel verändern. Und schauen Sie dann als Held auf Ihr gegenübersitzendes Ich mit seiner aktuellen Problemsituation." Bei meinen Klienten beobachte ich während dieser Intervention schon innerhalb weniger Sekunden erste Zeichen von Veränderung.

Viel erstaunlicher ist, wie die Klienten in der Rolle des Helden mit sich selbst umgehen. Seit ich mit dieser Technik auf verschiedenste Weise arbeite, erlebe ich immer wieder aufs Neue, welche stimmigen Hilfestellungen sich Klienten selbst geben können. Für mich ist dies ein Beleg für die großartige Arbeitsweise unseres Unterbewusstseins beim Erkennen von Lösungswegen. ◂◂

Zur Autorin
Ina Hullmann
Diplom-Psychologin und Hypnotherapeutin mit eigenem Coaching-Institut in Luzern, Buchautorin („Coach Dich doch selber! Mit Leichtigkeit mentale Superkräfte entfalten", Schattauer 2017).
www.inahullmann.com

Rat vom inneren Helden

Übungsanleitung zum Selbst-Coachen

Nehmen Sie sich mindestens zehn Minuten Zeit! Stellen Sie zwei Stühle im Abstand von zwei bis drei Metern voneinander entfernt auf und bestimmen Sie, auf welchem Stuhl Ihr Held Platz nehmen soll! Setzen Sie sich auf den anderen Stuhl und fokussieren Sie sich in aller Ruhe ein paar Minuten auf Ihren Helden.

A: Beobachten Sie Ihren Helden eine Weile, bis er für Sie auf irgendeine Weise spürbarer wird! Visualisieren Sie Ihr Gegenüber in allen Details: Haltung, Gestik, Mimik, Aussehen etc.

B: Welche Fragen würden Sie Ihrem Helden zu Ihrer aktuellen Situation, Ihrem Problem, stellen? Beginnen Sie mit: „Lieber/liebe ... (Heldenname), bitte hilf mir bei folgendem Thema: Was würdest du in meiner Situation tun ... usw. Bitte gib mir einen Tipp oder Rat!"

C: Wechseln Sie in die Position des Helden, indem Sie sich langsam und bewusst auf den anderen Stuhl setzen. Lassen Sie sich einige Minuten Zeit, um mit allen Sinnen in dieser Position anzukommen. Am einfachsten ist das, indem Sie eine Weile auf Ihren Atem achten und auf das vertrauen, was kommt. Beobachten Sie, was sich möglicherweise schon verändert.

D: Seien Sie in der Rolle des Helden neugierig darauf, welches Wissen und welche erstaunlichen Fähigkeiten Ihnen jetzt bewusst werden. Und geben Sie sich einen Rat. Sie können ihn auch in Form eines kurzen Briefes an Ihr gegenübersitzendes Ich schreiben. Genießen Sie diese erweiterte Heldenperspektive einige Minuten und verinnerlichen Sie das Gefühl, Zugang zu den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu haben!

Sie können nun zu Ihrem „alten" Ich zurückkehren und sich wieder auf den anderen Stuhl setzen. Oder Sie verweilen in der Position des Helden, um die erweiterte Heldenperspektive noch länger zu genießen, und beenden von diesem Stuhl aus die Übung.

Zur Unterstützung finden Sie diese Übung als angeleitete Meditation „Mut und innere Stärke" im Downloadbereich meiner Website www.inahullmann.com.

Grafik: Dorothea Vogel