

DAS IST JA WOHL DAS LETZTE!



Und ungemein wirksam: Leichtigkeit.
Hypnosystemische Techniken und
wertschätzender Umgang im Coaching.

VON INA HULLMANN

In meiner ersten Klinikanstellung als Psychologin bekam ich mit 24 Jahren eine Patientin zugeteilt, die mir von den Kollegen als „extrem schwierig und therapieresistent“ angekündigt wurde. Schick gestylt, um die dreißig, kam sie zum vereinbarten Termin ins Praxiszimmer, setzte sich, musterte mich von oben bis unten und platzte dann heraus: „Sie sind ja selber noch ein Kind, was soll das hier bei Ihnen bringen?“ Ich bemühte mich, so erwachsen und vernünftig wie möglich zu wirken. Die Frau schimpfte weiter, über das Personal der Klinik, die anderen Psychologen, das Essen und sogar über sich selbst. Alles sei eine einzige Katastrophe und eine Hoffnung auf Besserung oder ein glückliches Leben habe sie bereits vor langer Zeit aufgegeben. Ich verkrampte immer mehr. Plötzlich, völlig unvermittelt, brach meine Klientin in Tränen aus. Dummerweise hatte ich keine Taschentücher zur Hand und sah mich verzweifelt um, ihr Make-up drohte langsam zu einem Aquarell zu verlaufen. Da bemerkte ich die Toilettenpapierrolle, die Putzfrau hatte sie wohl aus Versehen im Bücherregal stehen gelassen. Reflexartig griff ich danach und stellte diese ohne Worte zwischen uns auf den Tisch. Meine Patientin stockte, schaute fast entsetzt auf diesen, nun ja, doch recht intimen Toilettenartikel und polterte dann heraus (O-Ton): „Finden Sie etwa, dass ich Ihnen Scheiße erzähle?“ Fassungslos starrte ich meine Klientin an, da prusteten wir beide plötzlich los und begannen schallend zu lachen. Minuten später brachten wir uns einigermaßen unter Kontrolle. Und alles war anders. Die Klientin schilderte

mir ihre Leidensgeschichte, doch ein längerer Blickwechsel reichte, und wir begannen wieder zu lachen. Die Sitzung verging im Nu. Noch kichernd verließ meine Patientin das Praxiszimmer, sie wischte sich gerade mit einem langen Papierfetzen die letzte Lachträne aus den Augen, als meine Chefin den Gang entlangkam. Sie stutzte, sah der Klientin hinterher und fragte mich: „So ein Stimmungswandel – wie haste das denn hinbekommen?“ Ich antwortete wahrheitsgemäß: „Mit Klopapier“.

Es ist jetzt 25 Jahre her, dass mich der Zufall zu einem hochwirksamen Instrument der Veränderungsarbeit mit Menschen führte, das heute in modernen ressourcenorientierten Coaching-Ansätzen, wie dem hypnosystemischen Coaching, praktiziert wird. Es war ein wichtiger Schlüsselmoment für mein Verständnis der Wirksamkeit von Leichtigkeit in Kommunikationsprozessen.

Bist du die Klapsen-Frau?

Im Grunde ist Leichtigkeit eine völlig natürliche, angeborene und, wenn sie verschüttet ist, auch wiedererlernbare Eigenschaft. Wir können uns diese mentale Grundhaltung vorstellen wie einen Ozean, der die kleinen Inseln des logischen Verstandes umspült. Von dieser mentalen Perspektive aus geschieht die Lösung von Problemen nahezu fließend, denn wir erweitern unsere Sichtweise von der begrenzten Wahrnehmung einer kleinen „Logik-Insel“ und entdecken so völlig neue Möglichkeiten.

Die angestrebte Grundhaltung entspricht den im Buddhismus gängigen vier positiven mentalen Eigenschaften, die durch Training zu kultivieren

sind: Wohlwollen, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit. Leichtigkeit ist somit eine emotionale Qualität, basierend auf einer verinnerlichten Einstellung, aus der wir unsere Ressourcen schöpfen. Sie ermöglicht es fast automatisch, die eigene Perspektive zu erweitern, und vermag den Klienten durch alle Veränderungsprozesse zu tragen. Mit Humor und Leichtigkeit gelingt es im Coaching, auch schwere Themen, die den Klienten emotional belasten, zuzulassen, zu ertragen und eine nötige Distanz zu gewinnen, aus der die Themen angeschaut werden können.

„Bist du die Klapsen-Frau?“, hallte es mir einmal schnippisch über den langen Gang von der Anmeldung bis zum Praxiszimmer entgegen. Eine junge Frau mit bockigem Gesichtsausdruck, lückenlos schwarz gekleidet mit Totenkopf-Tattoo am Hals, stampfte auf mich zu und musterte mich: „Und, bist du jetzt die Klapsen-Frau oder nicht?“ Ich überlegte einen Sekundenbruchteil, ob ich mir diesen Fall wirklich antun sollte, musste aber spontan lachen und antwortete: „Jo, das bin ich. Ne Tasse Tee gefällig?“

Überrascht folgte sie mir ins Büro und nahm Platz. Ich stellte ihr einen frisch gebrühten Tee auf den Tisch und fragte beiläufig: „Na, wohl schlechte Erfahrungen mit Psychos gemacht?“ Daraufhin murmelte sie genervt: „Und wie! Ich war schon bei drei Psychologen, die mich alle wieder rausgeschmissen haben. Die können mich mal alle ...“ Einen stillen Moment später wirkte sie traurig: „Mir kann eh keiner mehr helfen.“ Da wir bereits in einem humorvollen, wertschätzenden Kontakt waren, konnte ich eine gute Arbeitsbeziehung zu ihr aufbauen. Im weiteren Gespräch gewährte ▶

Leichtigkeit ist wie ein Ozean, der die kleinen Inseln des logischen Verstandes umspült.

sie mir dann tiefe Einblicke ins „Eingemachte“ und vertraute mir sogar Missbrauchserfahrungen aus ihrer Kindheit an. In den folgenden Sitzungen schaffte sie es, ihr Leben wieder auf gesunde, sinnstiftende Ziele auszurichten. Und sie entschuldigte sich sogar für ihren missratenen Einstieg in die Erstkonsultation.

Wie auf magische Weise

Während meiner Arbeit in einer renommierten Schmerzlinik hatte ich über viele Jahre lang Gelegenheit, das Prinzip Leichtigkeit und seine fast grenzenlosen Einsatzmöglichkeiten genauer zu studieren. Chronische Schmerzpatienten sind eine sehr anspruchsvolle Klientel – meist seit Jahren relativ erfolglos behandelt, von Medizin und Therapie enttäuscht und äußerst deprimiert. Ich hatte mir in dieser Zeit angewöhnt, die Sitzungen mit solchen Formulierungen zu eröffnen wie: „Es wird möglicherweise leichter sein, als Sie gedacht haben.“

Die Reaktionen meiner Klienten reichten von Verwunderung bis zu Enttäuschung: „Das ist ja wohl das Letzte! Wie können Sie so was behaupten, wo ich die letzten zehn Jahre so gelitten habe.“ Doch genau auf diese Weise schüre ich provokativ die entsprechende Erwartungshaltung an den Lösungs- und Heilungsprozess und definiere unser Arbeitsklima für die folgenden Sitzungen. Dass ich mit dieser wertschätzenden Leichtigkeit so schnell Erfolg haben würde, war freilich auch für mich erstaunlich. In der Regel erinnern sich die Klienten später noch an diesen Einstieg und daran, wie ich die Leichtigkeit des Prozesses mit allen Möglichkeiten beschrieben

habe. Und sie bestätigen in der Regel: „Ja, dass es auch einmal so angenehm leicht sein könnte, das hätte ich wirklich nicht erwartet.“

Gerade bei den „schwierigen“ Fällen lohnt es sich. Die Formulierungen folgen dem „Milton-Modell“ der Sprache, entwickelt von dem Begründer der klassischen Hypnotherapie, Milton Erickson. Im Wesentlichen richten sie das Gegenüber auf Möglichkeiten aus und lenken unbewusst die Erwartungshaltung. Die verbalen Leichtigkeit-Appetizer können auch gut als Fragen formuliert werden und sie sind hoch suggestiv. Hier ein paar weitere Beispiele:

- Welches Rätsel haben Sie denn für das Coaching zum Lösen mitgebracht?
- Was würden Sie tun, wenn alles plötzlich – wie auf magische Weise – ganz einfach wäre?
- Vielleicht wird die Lösung ja viel leichter, als Sie es bisher für möglich gehalten haben!
- Manchmal sind solche Veränderungen viel einfacher, als man jemals gedacht hätte.
- Sie können einfach einmal neugierig darauf sein, wie viel leichter das ab jetzt wird.
- Und was wäre, wenn das Thema nun tatsächlich wie durch ein Wunder lösbar wäre?

Für den Coach gibt es tiefgehende, psychologisch fundierte Techniken und Übungen, um die eigene Persönlichkeit nachhaltig in Richtung Leichtigkeit weiterzuentwickeln. Dieser Prozess umfasst ganz unterschiedliche Elemente, etwa mentale Ordnung zu schaffen, Grübel-Automatismen zu erkennen, das eigene Weltbild und Glaubenssätze zu überprüfen,

Blockaden und Hindernisse zu lösen und insgesamt das eigene Unterbewusstsein auf eine Grundhaltung von Leichtigkeit dem Leben gegenüber auszurichten.

Tipps und Techniken

Persönliche Leichtigkeits-Tankstellen finden. Was bringt Sie zum Lachen? Welche Tätigkeiten oder Dinge helfen merklich Ihre Stimmung auf? Was macht Sie glücklich? Finden Sie die Dinge, die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Was Ihnen auch immer dabei hilft, sollten Sie mehrmals täglich in Ihren Tagesablauf einbauen. Insbesondere vorm Einschlafen, denn da ist die Wirkung auf Ihr Unterbewusstsein am stärksten.

Natur, Bewegung und Atementspannung. In der Natur oder allgemein in Bewegung können wir sofort in einen gesunden Zustand von Leichtigkeit umschalten. Und wenn die Zeit für solche Ausflüge fehlt, hilft die sogenannte Atem-Entspannung schnell und zuverlässig. Eine Anleitung kann in etwa so aussehen: Lenken Sie so oft wie möglich Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Bei Stress atmet der Körper schnell und flach. Mit ein paar wenigen tiefen, langsamen Atemzügen können Sie dem Stress entgegenwirken, das vegetative Nervensystem beruhigen und wieder im Hier und Jetzt ankommen.

Mentale Hamsterräder erkennen und stoppen. Typische Grübel-Kreisläufe ziehen eine immer schlechtere Stimmung nach sich. Viele Menschen sind sich der automatisierten mentalen Abläufe gar nicht bewusst. Machen Sie sich also Gedanken über Ihre Gedanken. Was denken Sie häufig unbewusst und mit welchen Themen beschäftigen

Sie sich wie automatisch den Tag über? Beobachten Sie sich für einige Minuten beim Denken! Notieren Sie Ihre negativen Grübeleien und stoppen Sie dann diese Gedanken-Automatismen sofort beim nächsten Auftauchen.

Sinn finden und sich Ziele setzen. Je intensiver Sie sich mit den Dingen beschäftigen, die Sie von Herzen erreichen wollen, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass sie diese Dinge auch realisieren. Intensive Vorstellungen und Imaginationen haben einen direkten Einfluss auf das Unterbewusstsein. Deshalb wäre es günstig, sich täglich etwa zehn Minuten vor dem Einschlafen gedanklich voll und ganz mit solchen Vorstellungen zu beschäftigen. Was bereitet Ihnen Freude? Was sind Ihre Stärken und besonderen Fähigkeiten, die Ihnen bei der Umsetzung helfen könnten? Auf welche Weise erfüllt es Sie mit Sinn?

Schweres akzeptieren und Blockaden lösen. Leichtigkeit existiert dort, wo Platz für Schweres ist. Je mehr Widerstand wir gegen ein negatives Gefühl richten, umso stärker wird es. Was wir bekämpfen, machen wir stark. Dies betrifft Ängste, Trauer, Ohnmacht oder Wut. Wir können uns getrost die Erlaubnis geben, uns einmal schlecht zu fühlen. Denn wir können unser Leben nicht vollständig kontrollieren. Je besser Ihnen diese Akzeptanz auch der schweren Phasen gelingt, desto eher können Sie das Schwere auch wieder loslassen und in die Leichtigkeit zurückkehren.

Und natürlich müssen wir als Profis uns mit jenen Anteilen beschäftigen, die uns davon abhalten, die Dinge zu tun, die wirklich Freude bereiten. Fragen Sie sich immer wieder: Vor welchen Anforderungen und Erwartungen stehen Sie? Wo setzen Sie sich

möglicherweise selbst mentale Grenzen? Wovor haben Sie Angst? Was würden Sie tun, wenn Sie völlig frei wären, ohne Erwartungen von außen oder irgendwelche Ängste? Dieser selbstreflektorische Prozess ist, wie ich es auch in meinem Buch „Coach dich doch selber“ (2016) beschreibe, ein lebenslanger Weg, und zwar ein Weg zu Authentizität und Leichtigkeit. ◀◀



© Eveline BeerKürcher

Zur Autorin

Ina Hullmann

Diplom-Psychologin,
Coach, Hypnotherapeutin,
Inhaberin des Instituts für
Coaching & Hypnotherapie,
Luzern, Buchautorin.

www.inahullmann.com