

20

INS TUN KOMMEN

Mehr desselben, im Hamsterrad laufen, in der Komfortzone bleiben, an Gewohnheiten festhalten? Wie schaffen Menschen den Ausstieg aus festgefahrenen Verhaltensmustern? Was braucht es, um ins Tun zu kommen? Betrachtungen aus einem systemischen Blickwinkel.



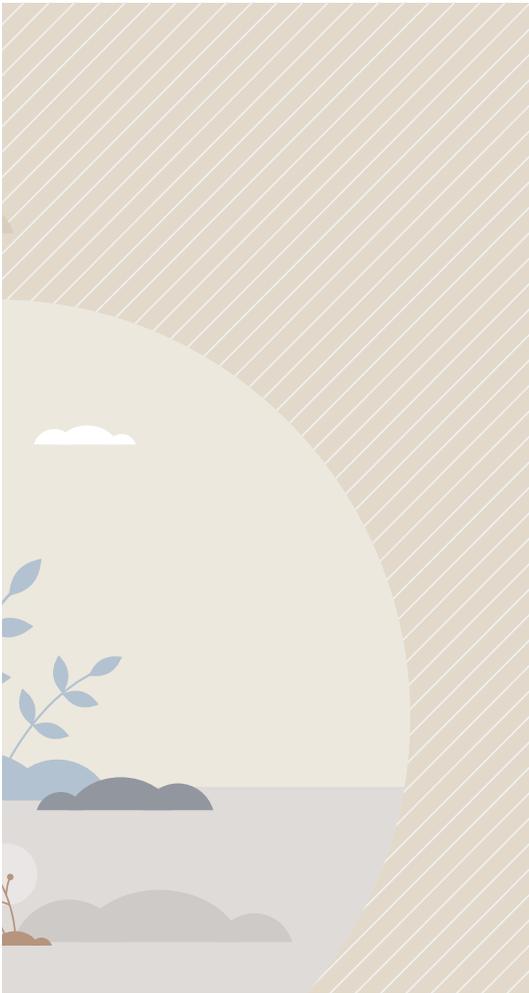
INS TUN KOMMEN – EIN SYSTEMISCHER BLICKWINKEL

Mehr desselben, im Hamsterrad laufen, in der Komfortzone bleiben, an Gewohnheiten festhalten? Wie schaffen Menschen den Ausstieg aus festgefahrenen Verhaltensmustern? Was braucht es, um ins Tun zu kommen?

VON ELISABETH WALTER *

Egal, wie man es nennt, im Grunde köchelt man immer in derselben Suppe, wenn man in einem hinderlichen Verhaltensmuster unterwegs ist. Wenn die Suppe gut schmeckt: perfekt. Nur – was ist, wenn nicht? Neues auszuprobieren ist aus meiner Praxiserfahrung für manche Menschen mit negativen Emotionen verknüpft. Wenn sie es dennoch tun und es dann gelingt, sind die Freude und das Wohlfühl sehr motivierend, weiterzumachen. Je mehr man am Dranbleiben trainiert, insbesondere bei Rückschlägen und bei Fehlern, desto lockerer und spaßiger wird der Weg. Ja, Rückschläge kommen, Fehler passieren.

Ein häufig verwendetes unbewusstes Verhaltensmuster dazu ist, exzellente Umgehungsstrategien zu entwickeln; ein Umgehen der eigenen emotionalen Verletzungen, weil der Schmerz unüberwindbar scheint. Eine Klientin beispielsweise – sie möchte endlich eine Partnerschaft. Ihr Weg führte sie über Schönheits-OPs und exzessives körperliches Training. Denn sie glaubt schön sein zu müssen, erst dann sei sie für den Mann interessant.



Oder eine Teilnehmerin an einer Aufstellung: Sie wünscht sich mehr Kunden*innen: Die Aufstellung zeigt ihre negative emotionale Verknüpfung zu Geld. Diese wiederum spiegelt ihre Existenzängste. Sie ist in einer Familie aufgewachsen, wo Geld immer sehr knapp war. Mit ihrem eigenen Business möchte sie ihr eigenes Geld verdienen und endlich unabhängig sein.

THEORIE VERSUS PRAXIS

In der Theorie sind manche Klienten*innen perfekt. Theoretisch wissen sie, was sie zu tun hätten. Im Lärm der vielen Theorien und Meinungen von anderen kann es passieren, dass Verwirrung entsteht, dass Orientierung verloren geht, dass das „G’spür“ für sich selbst verschwindet. Oft hat man in der Kindheit viel Kritik, Abwertung und Vorwürfe erlebt. Dann ins Tun zu kommen, kann sich zu einer ausgewachsenen Herausforderung entwickeln. Aus diesem „Zuviel“ kann eine Denküberforderung entstehen; oder Stress, Druck und Angst können das Denksystem schwächen, an dem sich die Klient*innen bisher festgehalten haben.

Das heißt, ab in die Reduktion der Komplexität. Aber wie geht das? Wie kann ich dieser Reizüberflutung

entkommen? Tja, ich denke, Individualität kommt hier zum Tragen. Denn nicht jede Strategie passt zu jedem Menschen. Meine persönliche Strategie ist „nix tun“, damit meine ich, zu diesem Thema mal wirklich nichts, rein gar nichts tun. Dieses Thema eine Zeit lang ruhen lassen. Ich habe beispielsweise begonnen, Schach zu lernen. Jedenfalls habe ich geübt, geübt und geübt, dann kam ein Moment, da ging gefühlt gar nichts mehr weiter. Also Pause, etwas anderes tun. Wie lange? Das ist auch so eine „G’spür-G’schicht“. Nach einer für mich passenden „Nix-tu-Zeit“ die Erkenntnis: Siehe da, meine Wahrnehmung hatte sich verändert. Plötzlich sah ich Konstellationen, die ich vorher nicht gesehen hatte.

Nach einer für mich passenden „Nix-tu-Zeit“ die Erkenntnis: Siehe da, meine Wahrnehmung hatte sich verändert. Plötzlich sah ich Konstellationen, die ich vorher nicht gesehen hatte.

ZIELE - WÜNSCHE - VISIONEN + DIE WIRKLICHKEIT

Und hier schließt sich für mich wieder ein Kreis. Es geht um Ziele, Wünsche, Visionen, die Wirklichkeit werden wollen.

In meiner Welt gibt es unzählige Wege, einem Ziel entgegenzugehen. Nur, welcher davon passt zu mir? Mit welchem fühle ich mich wohl? Welches Wissen über mich selbst ist hilfreich und nützlich? Zum Beispiel: die Reflektion über das Verhalten, bei Stress, bei Glück, bei Angst. Der Umgang mit Zeit. Wie werden Ideen umgesetzt? Mit aktivem Herangehen oder vorherigem Abwägen möglicher Eventualitäten? Welchem Impuls folge ich wann? Dem von außen oder dem eigenen inneren? Wie formuliere ich meine Sätze? Eher mit vielen „Nichts“ und „Neins“ und „Muss“ oder mit wohlwollenden Worten? Wie sieht es mit dem Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten aus? Und, und, und ...

Eine Klientin hat nach einer sehr intensiven Trainingsphase folgenden Satz gesagt: „Langsam verneige ich mich vor der Kraft meiner Gedanken.“ Was ist passiert, dass dieser Satz entstanden ist? Für mich ein wunderschöner Satz, der beginnendes Vertrauen zu sich selbst ausdrückt, dem die Bereitschaft zur Veränderung vorausgegangen ist im Sinne von: Ich mache etwas anders.

VERÄNDERUNG

Ich habe ein Ziel, das sich gut anspürt – dann räume ich all die „Steine“ weg, die zwischen mir und dem Ziel liegen. Wenn ich das Gefühl zum Ziel zwischendurch mal verliere, gehe ich zurück zum Start, hole mir das gute Startgefühl wieder und beginne erneut.

In diesem Fall wurde vorher eine große emotionale Last verarbeitet und dadurch wieder Platz und Raum für Neues geschaffen. Die Klientin hat ihr Ziel – eine Partnerschaft auf Augenhöhe – für sich definiert und „hingespürt“, ob es sich auch gut anfühlt, und dann hat sie die nötigen Veränderungen Zug um Zug umgesetzt. Begonnen hat sie mit dem emotionalen Schmerz, der sie schon seit ihren Kindheitstagen begleitete, und dann an ihrem neuen Verhalten gearbeitet: eine emotional erwachsene Frau zu sein.

Zusammengefasst heißt das für mich: Ich habe ein Ziel, das sich gut anspürt – dann räume ich all die „Steine“ weg, die zwischen mir und dem Ziel liegen. Wenn ich das Gefühl zum Ziel zwischendurch mal verliere, gehe ich zurück zum Start, hole mir das gute Startgefühl wieder und beginne erneut. Und irgendwann – plötzlich: Ziel erreicht! Das heißt, dem Ziel entgegengehen, mit einem guten Gefühl und mich um den Weg kümmernd. Frei von festen Vorstellungen über den Weg.

ÜBERGANG AUS DER ANGST INS „NEUE LEBEN“

Dieser Satz – „Langsam verneige ich mich vor der Kraft meiner Gedanken“ – wurde auch dadurch möglich,



* **ELISABETH WALTER**, Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung, Coaching für Leben & Lebensraum, psychologische Trainerin und Begleiterin, Kinesiologin, Trinergy-NLP-Trainerin & Lehrtrainerin, Supervisorin, KoSoTM-Trainerin, www.elisabethwalter.com

dass die Klientin begonnen hat, in ihrem Hirn ein neues Netzwerk zu bauen. Sie ist über ihre eigenen Grenzen gegangen, hat quasi die Komfortzone verlassen (in der sie sich sowieso nie wohlfühlt hat, aber die Angst rauszugehen war größer).

Ich nenne dieses neue Netzwerk „neues Leben“. Der Weg für die Klientin begann noch einmal bei ihrer Angst, als sie ca. vier Jahre alt war, und beim tiefen emotionalen Schmerz des „Alleingelassen-Seins“, der ihr bisheriges Leben gelenkt hatte. Gelenkt insofern, als sie sich nicht als gleichwertiger Mensch gefühlt hat, als sie nicht zu ihren Werten und Bedürfnissen gestanden ist, als sie die Beziehung zu sich nicht gelebt hat.

Der neue Weg war noch unbeschrieben, quasi ein weißes Blatt Papier. Sie hat ihn mit ihren Werten beschrieben, sie hat begonnen, ihre Werte umzusetzen. Einer ihrer Werte war z. B.: „Ich mag mich. Mich zu mögen, ist mir wichtig.“ Damit hat sie ein neues Netzwerk im Denksystem eröffnet. Das Training begann, sodass dieser Wert auf alle ihre Lebensbereiche wirken konnte. Beim Miteinander mit dem Partner, den Kindern, den Kollegen*innen, den Freunden*innen usw.

BEHINDERUNGEN FÜR UNSER DENKSYSTEM

Im Beispiel dieser Klientin war die Erfahrung des Alleinseins mit vier Jahren ein schockierendes Lebensereignis. Ein Ereignis, das plötzlich und unerwartet passierte und das die körpereigene Alarmanlage in Gang gebracht und das Denksystem für Momente außer Betrieb gesetzt hat. Im Laufe der Jahre hat sie ein Vermeidungsverhalten der Extraklasse entwickelt. Sie wollte nie wieder allein sein, sie wollte nie wieder diesen emotionalen Schmerz des Verlustes erleben. Mittlerweile ist diese traumatische Erfahrung noch einmal so weit durchlebt, dass sie zwar als Erinnerung noch da ist, jedoch im Alltag den Schrecken verloren hat, sodass das Denksystem aktiv bleibt. Wenn sie heute wieder in stressige Situationen kommt, kann sie unterscheiden, in welchem Erregungszustand sie gerade ist: in einem Erregungszustand, wo sie einfach nur nörgelt, grantelt und jammert oder in dem sie in ein Kindverhalten wechselt (trotzig sein, Türen zuschlagen ...) oder in einen Zustand, in dem das „Notfallprogramm“ (Angriff – Flucht – Erstarrung) aktiv ist.

WAS MAG DAS HIRN? WANN IST ES MOTIVIERT?

Wenn das Tun mit einem guten Gefühl gekoppelt ist, wenn die Tätigkeit z. B. Spaß oder Freude macht. Wenn das Tun ein „Wofür“ – also einen Sinn – hat. Wenn das Tun mit einem Vertrauen untermauert ist.