



UNDENKBAR!

Grenzen setzen und Grenzen durchbrechen geht gut, wenn der Kopf Ruhe hat. Eine Intervention mit dem Six-Step-Reframing.

VON STEPHANIE KONKOL

Geh den Weg des Nichtwissens.

Er ist die Visitenkarte des Unbewussten.

Lass alles Vorwissen fahren und sage:

Ich weiß nicht und ich bin daran interessiert, es herauszufinden.

Milton H. Erickson

Es sei ihr alles ganz klar, sagt sie. Auch wisse sie ganz genau, was jetzt zu tun sei. Man müsse es nur anpacken. Sie schiebt ihre Hände im Sessel unter ihre Oberschenkel. Ich überlege, ob dies ein unbewusstes Zeichen einer Inkongruenz sein könnte. Vielleicht ist es so auch einfach gemütl-

cher, denke ich, während ich weiter ihren Worten und ihrer Körpersprache lausche.

Frida erzählt mit großen Augen und wachem Blick von ihrer Lage. Sie habe ein Abgrenzungsproblem, sagt sie. Das wisse sie aus einer Psychotherapie. Es passe auch alles ganz wunderbar zusammen. Sie leide unter einem chronischen Hautausschlag. Und die Haut sei ja ein Abgrenzungsorgan. Sie müsste einfach nur öfter „Nein“ sagen, mehr ihre eigenen Bedürfnisse leben, „alle Fünfe auch mal gerade“ sein lassen, es aushalten, dass Arbeit mal liegen bleibt und öfter meditieren. Das wisse sie alles. Sie gehe viel zu oft über ihre Grenzen, sagt sie. Im Durchhalten

habe sie Übung. Doch habe sie immer öfter Migräne. Die Ärzte können ihr nicht helfen. Sie sei sich ganz sicher, dass es ihr sofort besser gehen würde, wenn sie ihre Grenzen achten und sich mehr um sich selbst kümmern würde. Doch auch wenn ihr dies alles ganz klar sei – *irgendetwas* halte sie davon ab.

Frida ist mir sympathisch. Sie redet schnell und scheint sehr reflektiert. Es wirkt, als wäre sie „viel im Kopf“. Ich frage Frida, ob sie eine Idee habe, was dieses „*Irgendetwas*“ sein könnte. Ja, sagt sie. Sie versuche den unterschiedlichen Rollen gerecht zu werden: als Kollegin, Mitarbeiterin, Vorgesetzte. Und im privaten sei sie genauso perfektionistisch. Sie werde ihren eigenen

hohen Ansprüchen nicht mehr gerecht, doch wenn sie die zu reduzieren versuche, quäle sie ihr schlechtes Gewissen. Sie könne sowieso nicht abschalten, bevor nicht alles erledigt sei.

Was sie sich wünsche, frage ich. Frida überlegt. Sie möchte, dass das „Irgendetwas“, welches sie vom Grenzensetzen abhalte, verschwindet. Ihr schlechtes Gewissen könne gleich mitgehen. Und das viele Nachdenken auch. Sie könne ihr eigenes inneres Geplapper nicht mehr hören. Sie blickt mich herausfordernd an: Deswegen sei sie ja hier. Der innere Druck, den sie verspürt, überträgt sich auf mich. Frida beginnt zu lachen, ich stimme ein und Anspannung löst sich.

Das Selbst hinter dem Ich

Ob sie sich vorstellen könne, dass dieses „Irgendetwas“ eine positive Absicht verfolge, frage ich sie. Nein, sagt sie, das sei undenkbar. Wie wahr, kommt mir in den Sinn. Mit dem „Denken“, dem Bewusstsein hat Frida viel ausprobiert, um sich wieder wohlzufühlen. Sie hat alles durchdacht. Doch „irgendetwas“ hält sie ab. Meiner Erfahrung nach liegt die Lösung jenseits des Bewusstseins, sonst würde Frida es tun. Es gilt einen Zugang jenseits des Denkens zu bekommen.

In solchen Fällen bietet es sich an, die Klienten in eine leichte Trance zu versetzen. Sie bringt Tiefenentspannung und erleichtert den Zugang zu unbewussten Anteilen der Persönlichkeit. Buchautor Ulrich Warnke z.B. spricht von einer reduzierten Ich-Präsenz. Zustände wie Trance, Traum, Nahtod und Meditation weisen eine geringe Aktivität des Frontalhirns auf. Es entsteht ein Gefühl von Zeitlosigkeit, das strategische Denken und das Urteilen reduzieren sich, der Modus der Alltagsvernunft wird gewissermaßen zurückgefahren zugunsten freier Ressourcen, in das Unbewusste einzutauchen. Warnke nennt das die Stilllegung des Ichs, sodass das Selbst zum Vorschein komme (siehe Literaturempfehlung).

Zur Veränderung von Verhaltensweisen, die offenbar außerhalb unserer bewussten Kontrolle liegen, eignet sich die Intervention Six-Step-Reframing aus dem NLP. Im Falle von Frida ist zu vermuten, dass ein Sekundärgewinn mit ihrem bisherigen Verhaltensmuster verbunden ist. Indem Frida „durchhält“ und stets die eigenen Grenzen verletzt, erfüllt sie sich etwas Wichtiges. Die positive Absicht ihres Verhaltens, das sie quält, ist ihr nicht bewusst.

Frida entscheidet sich nach meinen Erläuterungen für diese Intervention. Ich leite sie in eine leichte Trance, um den Zugang zu ihrem Unbewussten und

Frida nimmt den Anteil als Druck und Enge in der Brust wahr. Sie legt zu seiner Begrüßung ihre Hand auf diese Stelle. Ich bitte Frida, dem Anteil für die Kommunikationsbereitschaft zu danken und nach einem Signal zu fragen, das wir als Ja-Zeichen deuten können. Hierbei ist dann auf jedes visuelle, auditive, kinästhetische, olfaktorische oder gustatorische Zeichen zu achten. Bei Frida zeigt sich ein angenehm warmes Kribbeln in der Brust. Ich bitte Frida, sich hierfür zu bedanken und zu fragen, ob dies das Ja-Signal ist. Das Zeichen sollte sich nun wiederholen. Sollte es aus-

Quälendes Verhalten – mit positiver Absicht.

der darin enthaltenen Weisheit zu erleichtern. Dann beginnen wir mit dem Six-Step-Reframing.

Gib mir ein Ja

Identifikation des Problems. Frida wählt eine Situation aus ihrem Berufsalltag, wo sie ohne Pause, ohne zu essen und zu trinken die Arbeit einfach durchzieht und nicht spürt, wie es ihr gerade geht. Sie kommt zu folgender Aussage: „Ich möchte darauf achten, was mir im Augenblick guttut/was ich brauche, jedoch hält mich *etwas* davon ab.“

Kommunikation mit dem inneren Anteil. Ich lade Frida ein, sich nach innen zu wenden und den Anteil, der für das unerwünschte Verhalten verantwortlich ist, zu bitten, mit ihr zu kommunizieren. An dieser Stelle erlebe ich öfter, dass ein Widerstand aufkommt und sich kein Anteil zeigt. Meiner Erfahrung nach hat der Klient dann noch eine stark ablehnende Haltung gegenüber diesem Anteil. Ich kann als Coach den Klienten dann darin unterstützen, seine Vorbehalte aufzulösen und zu einer offen-neugierigen Haltung zu finden.

bleiben, wird weitergefragt, bis ein zuverlässiges Signal deutlich wird.

Die positive Absicht. Ich bitte Frida den Teil zu fragen, ob er bereit ist die positive Absicht des Verhaltens mitzuteilen. Es erfolgt das Ja-Signal. Ich lade Frida ein, nun ganz offen alles zu erzählen, was sie wahrnimmt. Sie berichtet von inneren Bildern von Situationen aus ihrem Leben. Situationen, in denen sie viel Beachtung erfährt – für ihre herausragenden Leistungen, ihre außerordentliche Hilfsbereitschaft, ihr hohes Arbeitstempo und ihre Anpassungsfähigkeit als Kind (lieb, brav, still, hübsch, fleißig), also für ihre Orientierung an *äußeren* Faktoren und Erwartungen. Sie sagt, der Anteil wolle sicherstellen, dass sie beachtet werde. Frida weint. Sie erkennt, dass der Anteil ihr viel Gutes eingebracht hat. Sie ist bis heute überall sehr geschätzt, anerkannt und beachtet. Sie sieht, wie wichtig dieser Anteil in ihrer Kindheit gewesen ist, um genug Beachtung zu erfahren. Und sie merkt auch, dass sie heute andere Wege gehen möchte, um dieses Bedürfnis zu erfüllen, Wege, die sie weniger erschöpfen. Sie bedankt sich beim Anteil für das Aufzeigen der positiven Absicht. ▶

Es ging gar nicht um das Grenzensetzen, sondern darum, Begrenzungen zu durchbrechen.

Ich gönne mir was Gutes

Der kreative Teil. Ich bitte Frida, sich nach innen zu wenden und ihren kreativen Anteil zu ersuchen, mindestens drei neue Verhaltensweisen für die positive Absicht zu finden. Frida kommen zunächst viele Situationen in den Sinn, in welchen sie schon heute von Nahestehenden viel Beachtung erfährt, ohne eine Leistung dafür erbringen zu müssen. Ihr kommt die Idee, sich diese Situationen mehr bewusst zu machen.

Auch fällt ihr ein, dass sie sich selbst mehr Beachtung schenken möchte – sie erinnert sich, wie sie als Jugendliche gerne mit Acrylfarben Landschaften malte und gerne Romane las. Sie hat die Idee, diese Hobbys wiederaufzunehmen. Sie möchte sich auch in Situationen, in denen sie sich Beachtung ersehnt, selbst etwas Gutes gönnen. Hierzu kommen ihr mehrere Ideen: morgens den Tag mit einer Yoga-Übung zu starten, die 10-Minuten-Achtsamkeits-App zwischen einzelnen Arbeitsaufgaben als Separator zu hören, sich ein Bild an den Monitor zu kleben, welches sie erinnert, kurz in sich reinzuhorchen.

Dann hat sie plötzlich noch eine Idee. Erschöpfung, Migräne und Verspannungen erlebt sie auch bei anderen in ihrem Umfeld mittlerweile häufig. Sie könnte als positives Beispiel andere inspirieren und liebevolle Selbstfürsorge in ihrer Firma vielleicht sogar als schätzenswerte Kompetenz etablieren. Frida bedankt sich bei ihrem kreativen Anteil für all die Ideen.

Die Zustimmung des inneren Anteils. Ich lade Frida ein, den inneren Anteil um Zustimmung zu bitten, ob er statt

des bisherigen Verhaltens zukünftig nun eine oder mehrere der gefundenen Wahlmöglichkeiten nutzt und hierfür die Verantwortung übernimmt. Frida erhält das Ja-Signal.

Ökologie-Check. Ich bitte Frida, sich vorzustellen, wie sie sich ab jetzt anders verhält, und führe sie in Trance durch verschiedene Situationen. Hierbei bitte ich sie, sich selbst aus der Beobachterperspektive in den zukünftigen Situationen mit ihren neuen Verhaltensalternativen zu sehen. Bei der Vorstellung lächelt Frida, sie wirkt entspannt und gelöst.

Ein neuer Freund

Sanft leite ich sie aus der Trance zurück ins Hier und Jetzt. Frida öffnet die Augen. Nie hätte sie gedacht, dass es hinter diesem Muster eine positive Absicht gäbe, sagt sie und strahlt. Sie fühle sich so entspannt und gelassen wie schon lange nicht mehr. Und sie sei neugierig, ob der Anteil nun wirklich die anderen Wahlmöglichkeiten nutze.

Frida kommt noch zu drei weiteren Sitzungen. Irgendwie falle es ihr jetzt leichter, auf sich selbst zu achten, berichtet sie. Und die neuen Verhaltensweisen bereiten ihr Freude. Der Hautausschlag verschwindet. Migräne bekomme sie nur noch selten. Sie deutet sie dann als Zeichen dafür, sich selbst wieder mehr aus den Augen verloren zu haben. Mit einer Selbsthypnose-Übung, die wir in einer Sitzung gemeinsam übten, könne sie die Schmerzen sanft auflösen und komme wieder in Kontakt mit sich selbst.

Frida merkt auch, dass Veränderungen Zeit brauchen. Und es bedarf

Übung und bewusster Präsenz, sich nicht mehr nur an äußeren Faktoren zu orientieren (Was wird erwartet? Was steht an?), sondern auf die innere Stimme zu lauschen. Letztendlich, sagt Frida, sei es bei ihr gar nicht so sehr um das Grenzensetzen gegangen, sondern darum, ihre Begrenzungen zu durchbrechen. Sie habe das Gefühl, ihren Horizont erweitert und einen Freund gewonnen zu haben: ihr Unbewusstes. ◀◀



© Sarah Kastner

Zur Autorin

Stephanie Konkol

Psychologin, Coach, NLP-Trainerin, Hypnose-Lehr-Trainerin, systemische Beraterin in eigener Praxis in Frankfurt a.M. und Rödermark.

www.konkol-coaching.de

LITERATUR

Ulrich Warnke: Quantenphilosophie unseres Jenseits-Moduls. Scorpio, 2018

Joseph O'Connor: NLP. Das Workbook. VAK, 2007