

Blockierte Zustände auflösen – von Martina Feldmayer

*„Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist,
nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht
ist.“*

Arnold R. Beisser, Psychiater und Gestalttherapeut

Jeder kennt vermutlich diesen Zustand, wo wir nicht an unsere Kraft kommen, keine Entscheidung treffen können und letztendlich unsere Kreativität im Umgang mit unserem Leben versiegt zu sein scheint. Was passiert eigentlich mit uns, wenn wir blockiert sind?

Wir weichen einem Thema aus? Aus alter Gewohnheit, aus Angst, weil uns das Zutrauen fehlt...weil uns der Mut verlässt...

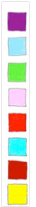
Sicher ist, dass wir dann keinen Zugang zu unseren Ressourcen, zu Vertrauen und zu unserer Kraft haben, um unsere Leben zu gestalten. Dabei arbeitet meist der „innere Kritiker“ auf Hochtouren und geht mit uns nicht gerade zimperlich um. In solchen Zuständen haben wir Angst den nächsten Schritt zu tun und quälen uns mit negativen Überzeugungen, häufig aus Gewohnheit.

Gewohnheiten entstehen aus unseren Prägungen, die wir nicht selten schon als Kind verinnerlicht haben. Wenn wir genau hinhören, entdecken wir darin negative innere Überzeugungen, wie „Das schaffe ich nicht“ oder „mir steht es nicht zu, erfolgreich oder glücklich zu sein“, „ich kann eigentlich nichts,“ oder „ich bin nichts wert,“ ...

Im Grunde können wir mit einer solch starken inneren Überzeugung auch tatsächlich nicht glücklich oder erfolgreich werden. Unsere Überzeugungen haben sehr viel Macht über uns und wir gestalten unser Leben nach ihnen. Das klingt so einfach, oder? Dann muss ich ja eigentlich nur positiv denken und schon fluppt es, oder? Eigentlich ja! Nur, dass ein konstruierter positiver Gedanke unsere negative Überzeugung lediglich überlagert, aber nicht überzeugt und diese wandert dann in den Untergrund, um von dort aus viel subtiler zu agieren.

Leichter verständlich ist das Thema des blockierten Zustandes an einem Teilemodell zu erklären. Stellen wir uns einen Bus vor. Wir sind der Bus. Sämtliche Insassen, einschließlich des Fahrers entsprechen Inneren Anteilen. Vorne sitzt der Fahrer, der das Ziel kennt und auch den Weg dorthin. Alle im Bus kennen das Ziel und wollen auch dorthin, haben aber sehr unterschiedliche, bis gar keine Vorstellung wie sie dorthin kommen.

Im Bus sitzen der Perfektionist, der Macher, der Kritiker, der Moralist, das glückliche innere Kind, das einsame innere Kind, der verletzte Anteil, der arrogante Anteil.... Der Fahrer kennt im besten Fall seine Leute im Bus. Er weiß, er muss für die Kinderanteile Pausen am Spielplatz machen, für den Perfektionisten die beste Route wählen, den ängstlichen Anteil beruhigen. Der Fahrer in dem Bild entspricht dem erwachsenen, verantwortlichen bewussten Anteil in uns, der im Idealfall unser Leben lenkt. Dieser Teil kennt die Stimmen und Argumente seiner Leute, die er befördert, er hört sie, nimmt sie ernst und entscheidet welche Route er zum Ziel wählt.



Jetzt stellen Sie sich mal vor, der Fahrer hat sich schlafen gelegt und das ängstliche Kind ergreift die Chance und setzt sich auf den Fahrersitz. Was würde passieren? Wenn es losfährt, vermutlich eine Katastrophe oder zumindest würde das Ziel bestimmt ein ganz anderes werden. Oder es fährt gar nicht erst los vor lauter Angst. So kann man sich auch einen blockierten Zustand vorstellen. Ein Teil in uns, der sich gar nicht in der Lage fühlt zu führen, übernimmt das Ruder. Das ängstliche Kind hat die Überzeugung „Ich schaffe das nicht“ und damit hat es Recht. Es stimmt. Das Kind in uns kann das auch nicht.

Häufig setzten sich in Veränderungssituationen im Leben, um in dem Bild zu bleiben, ängstliche Anteile auf den Fahrersitz. Warum das so ist, hat etwas mit unserer Prägung zu tun. Gab es in unserer Familie gegenüber Veränderungsprozessen eher eine positive und neugierige Grundhaltung oder eher eine ängstliche, vermeidende? Entsprechend werden wir auch im Leben offen oder skeptisch bei Veränderung sein. Solch tiefsitzende Überzeugungen, die mit unserer Prägung zu tun haben, lassen sich allein durch positives Denken nicht lösen.

Was aber nach meiner Erfahrung gut funktioniert, ist das Aufsuchen und das Beruhigen der inneren Anteile, die der Veränderung gegenüber ängstlich eingestellt sind. Wenn ich mir heute als Erwachsene vorstelle, ich beruhige das Kind von damals in mir, dann hat das eine stärkende Wirkung auf mich. Erstens, weil ich einen wohlwollenden Umgang mit mir selbst pflege und verständnisvoll mit mir bin, zweitens weil ich den Erwachsenen in mir damit stärke, indem ich einen Kinderanteil beruhige und damit auch integrieren kann.

Das Teilemodell hilft und dabei eigene, negative Überzeugungen in machtvoll, kraftvolle Überzeugungen zu verwandeln. Stellen Sie sich nur mal kurz vor, sie sind sich ihrer inneren, negativen Überzeugungen bewusst und haben sich von ihnen befreit. Ich bin mir sicher, Sie erleben sich mutig, kraftvoll und schöpferisch. Welche Auswirkungen hätte diese Haltung auf Ihr Handeln und überhaupt auf Ihr Leben?

Methodik

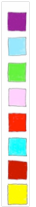
Was bedeutet das in der therapeutischen Praxis? Wie behandle ich Menschen in blockierten Zuständen?

Wir fokussieren das Thema. Ich suche mit Ihnen gemeinsam Ihre negativen Überzeugungen auf, frage nach Erlebnissen, Träumen, den dazu gehörigen Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen oder Symptomen.

Häufig arbeite ich mit der Methode des EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) in Kombination mit der Bildschirmtechnik und der Kunsttherapie. EMDR und Bildschirmtechnik werden viel in der Traumatherapie verwendet.

Ich schätze diese Methode sehr, weil sie einerseits sehr stark fokussiert und andererseits einen meditativen Charakter hat, wo nicht nur der eigene Beobachter in uns gestärkt wird, sondern wir darüber mit unserem eigenen, tiefen Wissen in Kontakt kommen. Kein Therapeut sagt, was das Problem oder die Lösung ist, wir wissen und spüren es selbst. Die Gestalttherapie nennt dies auch die organismische Selbstregulation.

Also ganz konkret und verkürzt: Sie beobachten sich in den vorher genannten, belastenden Situationen. Sie beobachten sich, wie Sie denken, fühlen, handeln und bekommen darüber



eine neue und erweiterte Perspektive über sich. Oft wird mir von meinen Klienten in diesen Situationen gesagt, sie würden sich als klein und hilflos sehen und erleben. Dann frage ich, wie alt sie sich in der Situation sehen. „ich fühle mich ganz klein, wie 8 oder 9 Jahre alt“. Dann bitte ich meine Klienten, sie sollen sich vorstellen, sie könnten als Erwachsener von heute die Situation betreten und dieser 8/9- Jährigen zur Seite stehen. Intuitiv wissen die meisten, was die oder der Kleine in Ihnen braucht. Beruhigt werden, die Situation erklärt bekommen, auf den Schock genommen, raus aus der überfordernden Situation an einen sicheren schönen Ort gebracht werden... immer wieder sind es ähnliche Abläufe. Als Therapeutin kann ich dabei beobachten, wie meine Klienten sich zunehmend tatsächlich körperlich und emotional entspannen, was für mich sehr schön ist zu beobachten. Wenn ich dann frage, was denken Sie jetzt über sich, dann wird häufig aus der anfänglichen negativen Überzeugung „Ich schaffe das nicht“ positive Überzeugungen wie „Ich mach das, ich vertraue“, oder „ich habe die Kraft und die Zuversicht“.

Was ich hier versucht habe sehr verkürzt darzustellen, ist meine Überzeugung, dass blockierten Zuständen tief verwurzelte negative Überzeugungen zu Grunde liegen. Die Arbeit mit Inneren Anteilen und dem Inneren Kind scheinen Bilder der Seele darzustellen, zu denen wir leicht einen wohlwollenden Zugang erhalten, um unsere negativen Selbstüberzeugungen zu transformieren.

Aber eigentlich geht es nicht um damals, es geht um heute und wie wir heute aktiv und schöpferisch unser Leben gestalten. Damals ist passiert und lange her und die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. Handlungsfähig sind wir nur im Jetzt. Und positive Überzeugungen bestärken und verändern unser Handeln.