



## Erlesenes

Die Rubrik  
zu guten  
Leseerfahrungen



### Jochen Schweitzer und andere Soziale Ängste

Das Buch ist eine ausführliche, Schritt für Schritt Erläuterung eines wirksamen, erprobten systemischen Therapiemanuals bei Ängsten, speziell sozialen Ängsten. Wer mit diesen Angst-

themen systemisch arbeitet oder arbeiten möchte, findet eine Vielzahl von Anregungen und praktischen Hilfen. Aber auch am Themenkomplex der Ängste Interessierte können mit Hilfe der Beispiele und der übersichtlichen Erläuterung eine neue sinnvoll praktische Perspektive finden.

Carl-Auer-Verlag  
ISBN: 978-3-8497-0195-6



### Martina Gross und Vera Popper Und die Maus hört ein Rauschen

Hypnosystemisches Erleben  
in Therapie, Coaching und  
Beratung

Ein Handbuch und ein Studienbuch in der Gestalt von Reisen. Es geht durch Kopf und Bauch, durch Unterwelten und Universelle Welten – und zwar sehr sinnlich, sehr praktisch im steten Pendelschritt von Verstehen und Erleben. Hypnosystemisches Arbeiten wird, wenn man sich auf die beiden Autorinnen einlässt zu einem wirkungsvollen erleben und einer nachhaltigen Erfahrung.

Carl-Auer-Verlag  
ISBN: 978-3-8497-0350-9

## AFFIRMATIONEN FÜR EIN GUTES IMMUNSYSTEM

Das Wort Immunsystem klingt warm und wenn man zu sich sagt, „ich stärke mein Immunsystem“, so wird das wohlthuend wirken. Variationen wären: „Ich habe ein starkes effektives Immunsystem“ oder „In mir arbeitet ein gutes, erfahrenes Immunsystem“ oder statt ‚arbeitet‘ vielleicht „In mir lebt ein erfahrenes Immunsystem“. Und wenn wir unserem Immunsystem einen Impfstoff gönnen, dann schulen wir es, dann helfen wir ihm, auf ein aktuelles Kompetenzniveau zu kommen und es wird sich darüber freuen.

Nebenbei sei bemerkt, dass die Formulierung „Ich lasse mich impfen“ irgendwie zur Passivität einlädt. Ich persönlich lasse mich nicht impfen – wenn, dann beauftrage jemanden mir ein Trainingsprogramm für mein Immunsystem zu spritzen.

Statt Immunsystem kann man auch das Wort ‚Abwehr‘ benutzen. Bei dem Wort bin ich mir sehr unsicher, wie es wirken mag. Ist es hilfreich, die unbewussten Assoziationen zu wecken, die Abwehr mit Wehr, mit Kampf und Krieg verbinden? Ich bekomme bei diesen Assoziationen als Nebenwirkung Ängste und diese erhöhen die Unsicherheit und dann ist Impfangst sehr nah.

Mir persönlich ist die Idee eines speziellen, wunderbaren Virenverdauungsorgans sehr hilfreich. Ich stelle es mir wie ein eigenes System vor, so wie Mund, Magen, Darm. Mit dem Bild vom Magen ist irgendwie meine Großmutter verbunden. Sie aß, trainiert durch Kriegsnot, alles bis auf den letzten Rest auf und sie hat niemals Magenprobleme gehabt. Der Magen von Oma, das ist mein Verdauungsorgan für Viren – da kann mir nichts passieren. Bei anderen mag die Verdauungsassoziation ganz anders wirken, das ist bei Metaphern nun einmal individuell.

Bei einem Gesprächspartner funktioniert die Idee einer effektiven Müllabfuhr besser. Die Viren sind bei ihm wie Sperrmüll, der gelegentlich die Müllabfuhr verführt, ihn zu benutzen anstatt zu vermüllen. Aber er bezahlt seine innere Müllabfuhr gut mit guter Ernährung und auch einigen anderen Mitteln und Impfen ist für ihn eine Weiterbildung der inneren Müllabfuhr.

Das Wort Antikörper versuche ich übrigens tunlichst zu meiden bzw. durch „Enzyme für Virenverarbeitung“ zu ersetzen.

Eine Bekannte nutzt die PC Metaphorik. Sie ist PC begeistert und in der PC Praxis sind Viren ja bereits seit langem bekannt. Wer weiß, man könnte auf die Idee kommen, dass, wenn weltweit Millionen Menschen ständig Angst vor Viren haben, ob sie diese dann nicht durch Projektion ins wirkliche Leben gerufen haben. Das ist aber natürlich einfach nur ein wilder Gedanke. Für die PC kompetente Frau ist der reale Virus nichts anderes als ein Programm, das sich einschleusen will und sie wird eine Impfung zulassen, wie sie den Download eines Virenschutzprogrammes zulässt. Ihr Freund allerdings lässt sich genau aus dem Grunde nicht impfen, weil er meint, diese Antivir-Software sei selber nicht sicher und so etwas käme in sein System nicht rein.

Die Entscheidung, eine Impfung zu nehmen oder abzulehnen ist mit den Bildern nicht automatisch verbunden, hier kommen andere psychische dynamiken, z.B. Werteabwägungen, ins Spiel.

## VARIATIONEN ZU AFFIRMATIONEN

Affirmationen oder Gedankenbilder sind Formen der Selbstmanipulation durch Einreden. Durch Worte und Bilder animieren wir Körper und Psyche, sich entsprechend auszurichten. Moderne Worte dafür sind Selbstdesign oder Selbstmanagement.

Die folgenden vier Gedankenbilder stammen aus dem unglaublich reichen System von Jürgen Woldt. Sie sind bezogen auf Angsterfahrungen und sind in Verbindung mit multisensorischen Übungen sehr wirkungsvoll (<https://klick.doit-akademie.de/>)

Ich habe die Gedankenbilder hier beispielhaft zum Anlass genommen drei Variationen zu erfinden, die jeweils einen anderen Stil erproben:

- a) versucht das ‚Ich‘ durch eine Form von ‚in mir‘ zu ersetzen
- b) ist ein Versuch, das Prinzip des sowohl als auch aus den Klopftechniken einzubringen
- c) nutzt eine Metapher

Zweck der Variationen ist zunächst einfach Kreativität zu entwickeln, um letztlich für unterschiedliche Kontexte und unterschiedliche Menschen die Formulierungen zu finden, die am wirkungsvollsten sind.

### „Ich bin im Gleichgewicht, innen und außen, jeden Tag.“

- a) Mein Inneres balanciert Innen und Außen, jeden Tag, jede Nacht
- b) Auch, wenn ich schwanke bleibe ich in meinem Gleichgewicht
- c) Mein Selbst ist wie ein unsinkbares Boot...

### „Ich hüte meine Ursprungsenergie.“

- a) In mir ist eine Urquelle, die immer fließt
- b) Auch wenn wenig fließt, achte ich das, was fließt
- c) Tief in mir ist wohl gehütet der Urquell meines Lebens

### „Ich gestalte mein Leben selbst.“

- a) Mein Leben gestalte ich selbständig und frei
- b) Auch wenn ich mich manchmal fremdbestimmt verhalte, finde ich immer wieder meine Freiheit
- c) Mein Leben ist mein Garten, den ich hege und pflege

### „Ich liebe Herausforderungen und handhabe sie mit Leichtigkeit.“

- a) Mut und Lust für Herausforderungen leben in mir
- b) Auch wenn ich manchmal ängstlich bin und alles schwer fällt, folge ich den Herausforderungen
- c) In mir lebt ein luftiger Geist für Abenteuer

## WIE GEHT ES DIR?

Wer oder was ist ‚Es‘?

Das bleibt der deutenden Fantasie überlassen.

Klar, es ist eine nett gemeinte Floskel und wenn man ein Gespräch möchte, dann kann man sagen, ‚mies‘ oder ‚schlecht‘ oder ‚so lala‘, denn dann fragen die meisten nach oder erzählen ihrerseits, dass es ihnen auch so geht und man kommt ins Gespräch.

Oder, wenn man gerne kurzweilig sein möchte, dann empfiehlt sich ‚Gut‘, ‚Prima‘ oder Kann nicht Klagen.

Meine persönliche Variante ist:

„Oh, ich müsste nachdenken, um etwas zum Klagen zu finden“  
eventuell ergänzt „und zum Klagen habe ich aber keine Lust.“

Auch jetzt kann es geschehen, dass dies als Aufforderung oder Anregung zur eigenen klagenden Berichterstattung gedeutet wird. Ich kenne Menschen, und manchmal gehöre ich selber dazu, die überprüfen fast stündlich, ob es ihnen ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ geht. Wie ständiges Fieber- oder Blutdruckmessen oder immer wieder eine Wunde betasten, fast um zu überprüfen, ob sie noch da ist.

Die Frage, „Tue ich mir Gutes oder Schlechtes?“ kann hier und da hilfreich sein. Allerdings ist auch hier unklar, woran zu bemerken ist, wie und wo etwas gut tut und schlecht tut.

Alternative Fragen wären zum Beispiel

WAS geht oder kommt?

WIE kommt oder geht etwas?

WOHIN kommt oder geht etwas und was macht es dort?

## BLEIB GESUND

Bleib gesund! Ist meines Erachtens eine jener Äußerungen, die mehr über die Sprechenden sagt, als daß sie sich an jemanden wenden. Es ist ein Befehl, eine Aufforderung – an wen richtet sich die? Wer sagt das zu wem? Ich vermute, der/die Sprechende zu sich selbst, sozusagen zum eigenen Körper.

Ehrlich, würde mir das jemand sagen, meldete sich eine Stimme in mir, die fragt: Wieso darf mir dieser Mensch so eine Aufgabe geben? Klar, sofort meldet sich Stimme zwei und erklärt lang und breit, dass dies eine nett gemeinte Floskel ist.

Und Stimme drei, mein Psychoanteil, meint, merkst Du die Angst, die der gute Mensch in sich hat? Und wenn ich dieser Anregung für Empathie folge, wird mir spürbar: Der/oder diejenige spricht zu sich selbst, fördert den eigenen Körper auf, gesund zu bleiben. Dem kann ich mich nur anschließen:

„Ich wünsche Dir Gutes-Gesund-Sein“

Oder, Gesundheit ist ja auch immer bereits da:

„Ich wünsch Dir Gutes-Gesund-Bleiben!“

## SEI GANZ BEI DIR

Dieser gut gemeinte Rat basiert auf der Alltagserfahrung, mit Gedanken und Gefühlen ‚woanders‘ zu sein und wenn man dies bemerkt gibt es einige Sekunden, in denen man die Aufmerksamkeit woanders hin lenken kann.

### Aufmerksamkeit ist das Lenkrad unserer Freiheit.

Allerdings ist die Befehlsform alles andere als freiheitsfördernd. Vor allem das ‚ganz‘ hat gewisse Tücken in der inneren Wirkung. Hinzu kommt, dass manche Menschen das ‚bei sich sein wollen‘ vor Probleme stellt. Wer ist das? Woran merke ich, wenn ich bei mir bin? Und wie mache ich das? Bei Menschen, die ‚Bei sich sein‘ können, Profis sozusagen, ist der Satz einfach ein Signal, sich nun zu versenken oder nur zu atmen usw..

Alternative Formulierungen wären vielleicht je nach Kontext:

- Du kannst Deine Aufmerksamkeit (wahlweise auch, Wahrnehmung) auf Deinen Körper lenken, spüren, atmen ....
- Wenn Du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit von Gedanken oder Gefühlen oder Fantasien mitgenommen wurde, dann kannst Du sie (die Aufmerksamkeit) freundlich wieder auf Deinen Raum, Deinen Körper lenken
- Wenn Du merkst, nicht bei Dir zu sein, kannst Du Dich freuen, dass Du es noch merkst und mit einem Impuls wieder bei Dir, Deinem Körper (oder auch Thema) sein.

## „NIMM DIR RAUM FÜR DICH“

Das ist ein sicherlich gut gemeinter Rat.

Er fordert zum aktiven Tun auf. Er deutet an, dass es besetzte Räume gibt, wo man nicht frei ist, wo man nicht nehmen kann, was man möchte.

Der gut gemeinte Rat verschweigt ein wenig, dass dann, wenn ich Raum einnehme, dieser vielleicht anderen nicht mehr zur Verfügung steht und diese dadurch zum Raumkampf aufgefordert werden. Vielleicht ist Kampf um Raum gerade eine Erfahrung von denen, die ich berate? Sie unterlagen so oft im Kampf um den Raum oder ließen sich in Räume tragen oder zerren. Dann ist dieser Rat wenig hilfreich.

Vielleicht sind folgende Alternativen manchmal hilfreicher:

- „Hier und jetzt kannst Du Deinen Körper-Raum einnehmen, auch den Raum direkt um dich herum, deinen Atemraum füllen und spüren und dieser Raum kann sich erweitern und alle, die auch darin sind, mit aufnehmen ...“,
- „Wenn Du Dir vorstellst, ein weiter Raum zu sein, kann dieser so kräftig werden, dass alles und alle, die auch in diesen Raum kommen wollen, leicht wie Wasser vor einem Schiffsbug ausweichen ...“
- „Du kannst Raum in Dir und um dich herum entstehen lassen“
- „Es gibt einen Raum, der nur Dein Raum ist und er wird immer größer, je mehr Du ihn genau spürst und betrachtest ...“

## ZWEI ARTEN VON ZUKUNFT:

Ich gehe gleich nach draußen.  
Gleich werde ich erleben, wie es draußen ist.

Morgen werde ich mit Sport anfangen.  
Morgen kann es gut sein, dass Sportfreude mich ergreift.

In 5 Jahren werde ich mit dieser Arbeitsmühle aufhören.  
Eine neue, freie Arbeitsweise wird in 5 Jahren meinen Alltag erfreuen.

Der Unterschied zwischen diesen beiden Arten der Zukunft ist der zwischen zwei Formen der Aktivität: Im ersten Fall bewerte ich das Tun und im zweiten spüre ich nach, was es zu erleben gibt.

Beides ist manchmal sinnvoll und manchmal können beide Arten der Zukunft auch miteinander wirken.

## LERNEN, KRÄFTIGE ENTSCHEIDUNGEN ZU SPÜREN

Wie soll ich mich entscheiden? Ich weiß nicht was ich will. Ich bin hin und hergerissen. Solche Formulierungen weisen auf heftige Konflikte hin, die oft bereits länger im Großhirn für Grübelphasen oder Talkshows in Endlosschleifen sorgen.

Um Menschen darin zu begleiten, ihre Wege für kräftige und stabile Entscheidungen zu finden, gibt es mehrere Möglichkeiten. Zunächst ist klar: Wenn ich andere für Entscheidungsfindungen begleiten will, muss ich in der Lage sein, selber keine Entscheidung zu treffen – ich muss allparteilich bleiben können. Zur Allparteilichkeit gehört auch, alle Aspekte, die im Konflikt auftauchen, zu benennen. Dazu gehören auch die unsicheren Fakten und vor allem die Zukunft. Sie ist niemals sicher berechenbar. Verstand und Gefühle sind selbstverständlich gleichberechtigt. Gefühle sind, wenn man übrigens genauer hinhört, Varianten von Verstandesargumenten, die körperlich hohe Intensität haben.

Die Entscheidung selbst wird nicht vom Verstand getroffen, sondern von einer inneren Weisheit. Dieser kann man verschiedene Namen geben, Intuition, tieferes Gewissen, höchste oder tiefste Dimension, wie auch immer – praktisch wichtig ist, sie körperlich zu spüren, als einen körperlichen Impuls, eine Druckveränderung, eine Wärmewelle oder auch wie eine innere Bewegung.

### Kleines Training für das Erleben körperlicher Entscheidungen

- Durch den Raum gehen und die Füße fragen, wo sie stehen bleiben wollen. Bewusst mehrere Stellen ausprobieren. Immer wird es hier und jetzt eine Stelle geben, wo ein sicheres Gespür in den Füßen sagt: ‚Hier‘. Der Verstand darf dann im Nachhinein gute Gründe dafür finden.
- Im Raum stehen mehrere Stühle oder Sessel. Es werden mehrere Sitzoptionen ausprobiert und der Po wird gefragt, wo er sich niederlassen möchte. Irgendwo wird es ein klares ‚Ja – hier‘ geben.
- Beim Essen ist es möglich, verschiedene Leckereien vor sich hinstellen und die untere Speiseröhre nach einer Skalierung oder Entscheidung zu befragen. Dort, wo ein kräftiges ‚ich will‘ aus der Speiseröhre, eventuell auch aus dem Magen, kommt, wird gegessen. Man kann auch den Mund befragen, dessen Kriterien sind mehr auf Geschmack eingestellt und die sind in der Wertung oft anders als der Magen.
- Die Übung zur Essensauswahl kann auch komplexer angelegt werden: Auf dem Tisch stehen verschiedene Speisen. Nun wird zunächst alles bekannte Wissen über die Vor- und Nachteile der Speisen vorgetragen, die Argumente sitzen sozusagen mit am Tisch. Sie dürfen nicht gegeneinander Talkshow machen, sondern sie tragen dem Körper ihre Meinungen vor. Dann dürfen die nach Nebenan gehen und die Aufmerksamkeit spürt, welche Entscheidung aus dem Inneren, aus dem Körper, dem Bereich der Speiseröhre und Magens kommt.
- Alle Skalierungstechniken aus der Gesprächsführung, die Aufmerksamkeit auf körperliches Empfinden lenken, sind im Prinzip auch Training darin, innere Entscheidungen zu erleben.



Bild von Gerhard Lipold auf Pixabay

### Entscheidungskompetenz aus der Erinnerung

Eine andere Weise, um die innere Fähigkeit zu erleben, besteht darin, sich an wichtige Entscheidungen im Leben zu erinnern. Jede\*r hat mehrfach nach langem Grübeln und Denken oder auch spontan wichtige Entscheidungen getroffen. Heute kann man versuchen, das damalige ‚Ja‘ im Körper zu erinnern. Wo im Körper lebt dieses ‚Ja‘ zum Partner, zur Partnerin, zu einer Bewerbung oder einer großen Reise, einem Projekt oder einem Sprung ins kalte Wasser? Oft ist das Empfinden des ‚Ja‘ im Körper sehr klar lokalisierbar, im Po, der Wirbelsäule, der Brust, im Zwerchfell oder wo auch immer.

Wenn man einmal diesen Ort, ein Gespür oder eine Stimme wieder erinnert hat, kann man die aktuellen Sichtweisen des Verstandes und der Gefühle vortragen und dann geduldig zur Antwort hin spüren.

### Externe Weise nutzen

Eine ganz andere Form, sichere Entscheidungen zu finden, besteht darin, gute Autoritäten zu imaginieren. Zum Beispiel sich selbst am Ende des Lebens oder eine weise Großmutter oder weisen Großvater oder andere Gestalten, die unparteiisch sind, die nicht aktiv beteiligt oder betroffen sind.

Diesen Gestalten werden dann die konfliktbeladenen Wahlmöglichkeiten vorgestellt und zwar, ganz wichtig, mit allen positiven wie negativen Möglichkeiten, die daraus folgen können.

Der oder die ‚externe‘ Weise wird nach dem Vortrag aller Gefühle und Fakten gefragt, was die relativ beste Option oder was ein guter Kompromiss wäre – auch wenn jeweils das unangenehme eintreten sollte. Manchmal ist die Antwort klar, manchmal allerdings auch etwas orakelhaft und man bedarf einer Rückfrage.

### Zweifel und Opposition integrieren

Jede noch so klare und kräftige Entscheidung wird früher oder später auch wieder mit Zweifeln begleitet sein. Sie sind nicht weg, das wäre eine für unser inneres nicht erfüllbare Erwartung. Oft versuchen wir, eine Art Totalitarismus und zu allen Gegenargumenten, allen Zweifeln wird gesagt: ‚Schweig‘, die Würfel sind gefallen. Diese Form der Unterdrückung hat sich weder im Innen noch im Außen, in der Gesellschaft, bewährt. Die Alternative ist, sich auch im Innenleben langsam auf Demokratie einzustellen: Die unterlegene Minderheit muss eine Entscheidung, oft ist es ein Kompromiss, mittragen – sie kann zugleich Opposition bleiben. Diese ‚Opposition‘ wird als ‚innere Zweifel‘ bei gleichzeitig ‚klarer Entscheidung‘ erlebt.