

PRAXIS KOMMUNIKATION – Angewandte Psychologie in Coaching, Training und Beratung www.pkmagazin.de 1. Jahrgang Ausgabe 5 – Oktober 2015 10€ 19183 ISSN 2364-6802

PRAXIS

5
2015

KOMMUNIKATION

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG

WIE LADE ICH DAS GLÜCK EIN?

Positive Psychologie und NLP



Gregory Bateson //

Eine Annäherung

Kammerton A //

Für „schwierige“ Teilnehmer

25 Jahre deutsche Einheit ///

Eine Ost- und eine Westsicht

Verlag

Junfermann

WIE LADE ICH DAS GLÜCK EIN?



MIT DEM HERZEN SEHEN

Wie der Emo-Code hilft, an der Phasengrenze zwischen Leib und Seele sicher zu agieren.

VON FRANK GÖRMAR

Von unseren mental-emotionalen Zuständen (MEZ) hängt alles ab! Alles? Ja, denn wie wir die Welt erkennen bzw. um uns herum erzeugen, ist direkte Folge unserer mental-emotionalen Zustände. Wenn wir lachen, hat die Welt die Möglichkeit zurückzulachen.¹

Ich arbeitete mit Alexander in unregelmäßigen Abständen seit andert-

halb Jahren. Zunächst konnte er seine Gefühle kaum in Worte fassen. Sie waren flüchtige Erscheinungen – nur latent wahrnehmbar. Später vermochte er jenen mental-emotionalen Zustand zu erarbeiten, den er seinen Ich-Zustand nannte. In diesem Zustand spürte er sich, sein Selbstbewusstsein und die Grenze zu den anderen gut.

In der Folge arbeiteten wir an seiner Herzenergie. Zwei Tage danach

schrub er per SMS: ... *Ich bin so verliebt – ich weiß aber nicht in wen!*

Später, nach weiteren Treffen drückte er es so aus: Sein Herz hatte sich geöffnet. Dieser veränderte innere Kontext sollte ab da einer seiner tragenden mental-emotionalen Zustände werden. Seine Welt änderte sich dahingehend, dass Menschen und ganz speziell Frauen, die ihm wohlgesonnen waren, nun für ihn sichtbar wurden. Sie waren zwar schon immer da gewe-

¹ Siehe Frank Görmär: „Sieh, was du fühlst“ (Kommunikation & Seminar, 5/2013) und „Ohne Worte“ (Kommunikation & Seminar, 5/2014)

Mental-emotionaler Zustand (MEZ): Innerer Kontext, von dem abhängt, was wahrgenommen werden kann und wie wir unsere Wirklichkeit „errechnen“.

Der Emo-Code: Unsere mental-emotionalen Zustände werden als Gefühlsmuster codiert. Hierbei kann die Kinästhetik über die Körpergrenzen hinausgehen.

Bei unseren Coachings machen wir die MEZ sichtbar in einem Körperschema. Die Zustände unterscheiden sich natürlich in unterschiedlichen Kontexten, etwa bei Ärger, Angst oder in großer Sicherheit und Freude. Ziel ist die bewusste Wahrnehmung positiver Zustände und letztlich auch die Fähigkeit, sie bewusst herbeizuführen.

F. G.

durch konnte er plötzlich sehen, wofür er früher blind war: liebende und gebende Weiblichkeit. Kitschig oder noch blind?

Energien freisetzen – Ulrich

Ulrich, ein sehr kognitiv veranlagter Klient, berichtete mir von Schwierigkeiten mit seinem Geschäftspartner. Dieser sei sehr dominant und in ihrer Zusammenarbeit immer der „First Mover“. Ulrich vermeidet offene Konflikte. Stattdessen frisst er den Frust in sich hinein, er berichtete von intensiven inneren Dialogen. In den Coachingsitzungen arbeiteten wir an seinen mental-emotionalen Zuständen, den hinderlichen und den für künftige Gesellschaftertreffen gewünschten.

sen, nun hoben sie sich aber deutlich vom Hintergrund ab. Mit dem Herzen sieht man besser!

alle möglichen Arten von Gesichtern unterscheiden. Diese generelle Eigenschaft verlieren sie und halten später



Abb. 1: Alexanders Herz öffnet sich.

Von Geburt an erzeugen wir unsere Welt durch Ausschluss. Fortwährend treffen wir Unterscheidungen, was Vordergrund und was Hintergrund unserer Wahrnehmung sein soll. „Draw a distinction“ („Mach einen Unterschied“) fordert George Spencer-Brown, britischer Mathematiker, Psychologe und Dichter, in seinem mathematischen Kalkül *Law of Forms* von 1969. Er schuf damit ein hervorragendes konstruktivistisches Modell für die ersten Unterscheidungen, für geistiges Reifen und Persönlichkeitsentwicklung. Babys können

als Jugendliche und Erwachsene am allerbesten europäische Gesichter auseinander – sofern sie in Europa aufwachsen. Am Anfang können Kinder alle Laute einer Sprache lernen, dann wird diese Fähigkeit gezielt eingeschmolzen und ungenutzte neuronale Verbindungen werden abgebaut.

Weil wir nicht die ganze Welt erfassen können,² müssen wir mit unserem Entlernen verantwortlich umgehen! Es geht nicht darum, die Wahrheit zu erkennen, sondern sich auf das Wesentliche zu beschränken. Dies geschieht nicht durch passive Filter, sondern durch komplexe Algorithmen, die wir nicht direkt erleben können. Wir erkennen nur deren Innenseite: unsere mental-emotionalen Zustände, der Stoff, aus dem unsere Haltung und Emotionen entstehen.

Bei Alexander ist das Fenster der Herz-Emotion aufgegangen, da hin-

Mit dem Herzen sieht man besser. – Alexander

Zunächst fiel es auch Ulrich schwer seine Gefühlszustände differenziert wahrzunehmen. Er war es schlicht nicht gewohnt, seine Gefühle zu spüren und auf diese Weise wertschätzend anzunehmen.

Und besonders schwer fiel es ihm bei seinen kraftvollen Zuständen. Durch Visualisierungstechniken, die wir beim Emo-Code-Coaching anwenden, lernte er, seine Gefühlszustände zu repräsentieren, zu memorieren und künftig wieder abzurufen. Nach einem Jahr berichtete er mir, dass er mit seinen Geschäftspartnern klare Worte gesprochen hatte. Sie hatten herausgefunden, dass ihre ursprüngliche gemeinsame Vision nicht mehr getragen hatte. Daraufhin bewirkte Ulrich die Auflösung der Geschäftspartnerschaft. Sein Fazit: Viele Energien, die bis dahin gebunden waren, sind jetzt wieder frei geworden. Wie er mir ▶

² Siehe Tor Nørretranders: „Spüre die Welt – die Wissenschaft des Bewusstseins“. Rowohlt 1994, S. 229–289. Im NLP wird meistens auf George A. Miller verwiesen („The Magical Number Seven, Plus or Minus Two: Some Limits on Our Capacity for Processing Information“. *The Psychological Review*, 1956, Vol 63, S. 81–97), der das Chunk-Konzept einführte. Er zeigte u. a., wie 40 bit/s auf 7 plus minus 2 Chunks pro Sekunde verdichtet werden.

Mental-emotionale Zustände sind Funktion, nicht Inhalt unseres Erlebens.

sagte, ist er durch sein vormals rein rationales Angehen der Situation nicht gerecht geworden. Erst die Klärung seiner Gefühle und mental-emotionalen Zustände brachte die nötige Verhaltensänderung bei ihm.

Hierbei ging es nicht darum, einen möglichst nüchternen Blick auf das System zu werfen, sondern einen Blick, der durch seine kraftvollen Emotionen getriggert Wesentliches vordergründig werden lässt und gleichzeitig immer wiederkehrende Erklärungsversuche und Rationalisierungen weit in den Hintergrund verschiebt.

Beim Emo-Code-Coaching geht es also nicht um den kühlen Denker, der emotionslos entscheidet! Nein, es geht darum, mit dem passenden mental-emotionalen Zustand zu entscheiden. Natürlich gibt es dabei kein objektives „Richtig“, aber mithilfe des individuellen Emo-Codes gelingt es uns den subjektiv richtigen mental-emotionalen Zustand wieder zu erkennen und gezielt zur Problemlösung einzusetzen.

Getragen sein – Andrea

Andrea möchte die Menschen für die Wirklichkeit Gottes sensibilisieren. Sehr wichtig ist ihr hierbei, Menschen klarzumachen, dass sie so, wie sie sind, von Gott angenommen und gewollt sind und Gott durch sie hindurch wirkt. Manchmal fehlt ihr allerdings die Sicherheit im Tun. Ist sie zu missionarisch? Kommt die Botschaft wirklich an? Im Verlauf des Coachings erlebt sie einen ihr völlig neuen mental-

emotionalen Zustand, der ihr eine tiefe Wahrheit offenbart: Wie der Strahl einer Schwallbrause tritt von oben ein blauer Strom in ihren Rücken ein, fließt durch Herz und Brust aus Mund und Händen hinaus und verbindet sie mit den Menschen. Dieser Strom verknüpft sie augenblicklich mit der Erkenntnis, dass sie nicht aus eigener Kraft handeln muss: Auch sie ist als Coach und Trainerin in ihrem Tun von Gott angenommen und gewollt – er wirkt auch durch sie hindurch.

In dem Maß, wie es ihr gelingt, ihre Botschaft auch für sich selbst in ihrer Trainer-Rolle anzunehmen, wächst ihre Authentizität. Andrea berichtet, was ihr an diesem Bild gefällt: dass der Strom von hinten in sie eintritt. So fühlt sie sich angebunden und hat gleichzeitig freien Raum nach vorne, um aus dieser Kraft heraus zu agieren.



Abb. 2: Andreas blauer Schwall.

Wenn sie nun zitiert: „Ich bin der Weinstock und ihr seid die Reben. Wer

in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht, denn ohne mich könnt ihr nichts tun (Johannes 15,5)“, so erfahren und spüren ihre Teilnehmer mit ihr zusammen eine tiefe Wahrheit.

Die Innenseite unseres Erlebens

Vom unendlich-dimensionalen Multiversum, das wir bewohnen, erkennen wir nur die Innenseite unseres Egotunnels,³ den wir zeitlich gerichtet innerhalb unseres Lebens wie ein Wurm durch den Welten-Apfel bohren.

Diese erlebbare Innenseite nenne ich unsere mental-emotionalen Zustände, sie bilden den Emo-Code. Er ist die Funktion, nicht der Inhalt unseres Erlebens. Wir befinden uns hier gewissermaßen an der Phasengrenze zwischen Leib und Seele. Ein hochemotionaler Gedanke vermag Materie zu bewegen und veränderte biochemische Prozesse im Hirn lassen neue Bilder, Ideen und Wirklichkeiten entstehen. Daher ist die Arbeit mit Menschen und ihren mental-emotionalen Zuständen am Emo-Code zur spannendsten Arbeit meines Lebens geworden.

Anders als bei vergleichbaren Verfahren geht es nicht darum, bewusste eigene Ideen über seine Persönlichkeit umzusetzen und damit sich selbst zu programmieren. Das setzte nämlich erstens voraus, die Welt im Wesentlichen erkennen zu können. Die ist dafür zu komplex und entzieht sich zum allergrößten Teil unserem Wissen. Überdies müssten wir, zweitens, auch eine tragfähige Hypothese über

3 Thomas Metzinger (2009): Der Egotunnel. Berlin, Berlin Verlag.

uns selbst haben. Das Thema ist sicher hochkomplex und neigt dazu paradox zu werden. Im dritten Schritt müsste man dann das Beste daraus machen. Unmöglich! Ich plädiere für etwas mehr Demut.

Statt zu programmieren, setze ich mit dem Emo-Code-Coaching auf Selbstorganisation. So können implizites Wissen und soziale Erfahrungen den Prozess der Selbstfindung intensiv bereichern. Ein solches Vorgehen stärkt den Klienten im doppelten Sinne. Er wird sich seiner Emotionen und seines Energiesystems bewusster als bisher. Seine Fähigkeit zu Selbststeuerung erhöht sich dabei. Aus dem für manche Menschen schwammigen Begriff Energie wird das freie Spiel mental-emotionaler Zustände. Diese sind beschreibbar, wiedererlebbar und provozierbar.

Dadurch wird der Klient schneller unabhängig und er vermag das Gelernte und Erlebte auf viele Le-

bensbereiche zu übertragen und dort anzuwenden. ◀◀

Abbildungen: Explorers Akademie



Zum Autor

Dr. Frank Görmar

Lehrtrainer und
Lehrcoach (DVNLP),
Biologe, Heilpraktiker.
Explorers Akademie
für Kommunikation,
Coaching und Führung.
explorers-akademie.de