

Milton- Erickson- Institut Heidelberg

Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt

Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg

Tel.:0049-(0)6221-410941, Fax:0049-(0)6221-419249

www.meihei.de

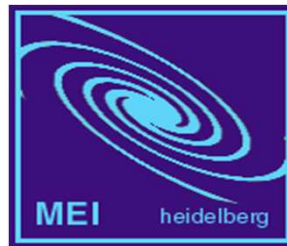
mail: office@meihei.de

SysTelios- Klinik

für psychosomatische Gesundheitsentfaltung

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

www.systemios.de



**Kontextbezogenes Glück–Wie?
Hypnosystemische Kompetenz-
und Flow-Strategien**

Glück

Glück findet sich nicht mit dem Willen oder durch große Anstrengung.

Es ist immer schon da, vollkommen und vollendet, im Entspannen und Loslassen.

Beunruhige dich nicht. Es gibt nichts zu tun. Was im Geist erscheint, hat keinerlei Bedeutung, weil es keine Wirklichkeit besitzt. Halte an nichts fest. Bewerte nicht.

Lass das Spiel von selbst ablaufen, entstehen und vergehen, ohne irgend etwas zu ändern. Alles löst sich auf und beginnt wieder von neuem, unaufhörlich.

Allein dein Suchen nach Glück hindert dich, es zu sehen – Wie bei einem Regenbogen, den man verfolgt, ohne ihn je zu erreichen – weil das Glück nicht existiert und doch schon immer da war und dich jeden Moment begleitet.

Glaube nicht, gute oder schlechte Erfahrungen seien wirklich. Sie sind wie Regenbögen.

Im Erlangenwollen des Nichtzufassenden erschöpfst du dich vergeblich.

Sobald du dieses Verlangen loslässt, ist Raum da – offen, einladend und wohltuend. Also nutze ihn. Alles ist bereits da für dich.

Wozu im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen, der schon ruhig zu Hause ist?

Nichts tun, nichts erzwingen, nichts wollen – und alles geschieht von selbst

Gendün Rinpoche

Aber:

Dieser „Elefant, der schon

ruhig zu Hause ist“, hat

„Vertragsbedingungen“

Glück kommt von „gelücke“ = die „Art, wie etwas endet/gut ausgeht“. → Kombination von Ereignissen an sich und deren Bewertung/ dem Umgang mit ihnen.

„Erfüllungsglück“ (durch viele Güter, schöne Erlebnisse)

„Empfindungsglück“ (gestaltet durch subjektive Eigenbewertungen eines Individuums)

Typische Rahmenbedingungen:

→ Erhofftes/ Ersehntes trifft ein.

→ Überraschendes trifft ein, aber solches, das erlebt wird als stimmig, erfüllend, mit unwillkürlichem Wohlgefühl (und damit als gewünscht bewertet).

Kommt Glück dann als „Zufall“ (es fällt einem zu, wie durch Schicksal, „good luck“ etc.)?

**Oder ist Glück eine machbare Erlebnis-
Qualität?**

**Gibt es in unserer Kultur zunehmend eine
Tendenz zur „Glücks- Pflicht“?**

**→ Wird Glücks- Erleben als Prüf-Maß für
Kompetenz, Wert und Attraktivität?**

**→ Können Menschen dann in „Glücks- Stress“
geraten?**

„Wohlstandsparadox“ → trotz vermehrten ökonomischen und medizinischen Wohlstands Nicht mehr Glückserleben, eher sogar weniger. In ärmeren Ländern dagegen findet man oft mehr Glückserleben als in reicheren. (London School of Economic and Political Science)

Empfohlen wird z.B.:

Hass, Eifersucht und Zorn durch geeignete Übungen mit der Zeit zu überwinden (Dalai Lama). Man soll sich loslösen von „schädlichen“ Affekten wie Habgier, Eifersucht und Todesfurcht

Glück setzt Aktivität und eine ausfüllende Beschäftigung voraus (für viele Menschen z.B. auch Sport). Aber: was immer angegangen wird, wirkt nur dann Glücksfördernd, wenn es als selbstbestimmt stimmig erlebt wird.

„Glücks- Erleben“ tritt immer auf als ein unwillkürliches Erleben, nicht programmierbar oder „auf Kommando“ herstellbar/ aufrufbar von bewussten willentlichen „Ich“.

„Es“ entwickelt sich = auf unwillkürlicher und oft auch unbewusster Ebene laufen die Erlebnisprozesse ab, die dann erst im bewussten Erleben als „Glücks-Gefühl/ Erleben“ wahrgenommen werden.

Man kann Glück also nicht willentlich „machen“, gleichzeitig will man aber genau das, und das wird auch in unserer Kultur zunehmend erwartet.

„Das moderne Konzept selbstbestimmten Lebens hadert mit dem glücklichen Lebensvollzug, dem glücklichen Eingelassensein in das Leben, und so gleitet ihm das Glück durch die Finger.

Diejenigen, die ihm dann um so hartnäckiger nachjagen, bemerken nicht, dass sie es nur weiter vor sich her und von sich weg treiben.

Wenn man sich statt dessen in die Unverfügbarkeit des Glücks findet, so heißt dies auch, dass man die Tatsache dieser Unverfügbarkeit selbst zu genießen bereit ist. Sie gehört geradewegs zum Glücke selbst.

**Das Glück hängt an dem Selbst, das sich dessen erfreut und damit im reinen ist, sich nicht vollends im Griff zu haben.“
(Thomä).**

Prozess-Qualitäten für Glücklichein z.B. :

- die Art, wie Lebensereignisse bewertet werden**
- welche Schlussfolgerungen (Glaubenshaltungen) daraus abgeleitet werden**
- auf wieviel soziale, aufbauende Unterstützung ein Mensch zurückgreifen kann,**
- Ein optimales Zusammenwirken zwischen äußeren Stimmigkeit/ innerem Frieden/ innerer Balance in einer Situation.**
- In einer Welt tendenziellen Überangebots an Reizen/ Kontaktangeboten muss für optimale Balance gefiltert werden.**

Zentrale Bedingung für individuelles Glück besteht u.a. darin, **das eigene Leben selbst in der Hand zu haben.** (S. Klein).

Dies entspricht dem Konzept des **Kohärenz-Erlebens: → Salutogenese** (Antonovsky 1993). Dies meint, dass jemand

das Gefühl des Vertrauens hat,

„dass erstens die Anforderungen aus der inneren und äußeren Erfahrungswelt ... strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind,

und dass zweitens die Ressourcen zur Verfügung stehen, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden.

Und drittens, dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investitionen und Engagement verdienen.“

Aber:

„Sich unglücklich erleben kann aus hypnosystemischer Sicht auch als Ausdruck von klugem innerem Wissen, also auch als Kompetenz verstanden und genutzt werden, z.B. als:

- 1.) Intensive und effektive Feedback- Prozesse aus dem intuitiven inneren Wissen darüber, was fehlt für eine gesunde, erfüllende Lebensgestaltung.**
- 2.) Als konsequenter, unbestechlicher Ausdruck von aner kennenswerten, wertvollen Werthaltungen, Visionsfähigkeiten, von Loyalität, Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung, Bereitschaft zu engagiertem Einsatz etc.**

- Aus dieser Sicht gibt es **keine „negativen“** oder **„positiven“ Emotionen**, sondern **nur Emotionen**, die alle als **wertvolle Kompetenzen für diverse Kontexte und Ziele** im Laufe der Evolution entwickelt wurden und somit alle **sehr nützlich sein können**.
- Alle vom „Glücks-Erleben“ gerade abweichenden Erlebnisprozesse sollten deshalb aus hypnosystemischer Sicht **übersetzt werden als wertvolle Informations-Feedback- Schleifen**, die auf **wichtige Bedürfnisse hinweisen**, bei denen gerade ein **Mangel erlebt wird**- wenn z.B. beim Autofahren der Sicherheitsgurt nicht angelegt ist und ein störendes akustisches Signal ertönt, würde man dies auch nicht als „negatives“ Zeichen und als Defizit ansehen, auch wenn „es stört“, sondern als **wertvollen Hinweis** darauf, etwas so zu ändern, dass „es“ wieder für den erlebenden Beobachter stimmt.

- **Erleben wird Sekunde für Sekunde neu erzeugt durch Prozesse der Aufmerksamkeits- Fokussierung, willentlich/vor allem unwillkürlich (auf unbewusster Ebene) → Bildung von Netzwerken, wobei diversen Elemente des Erlebens unwillkürlich miteinander verknüpft werden.**
- **Wir erzeugen zwar nicht unser **Leben** selbst, aber im Wesentlichen unser **Er- Leben!****

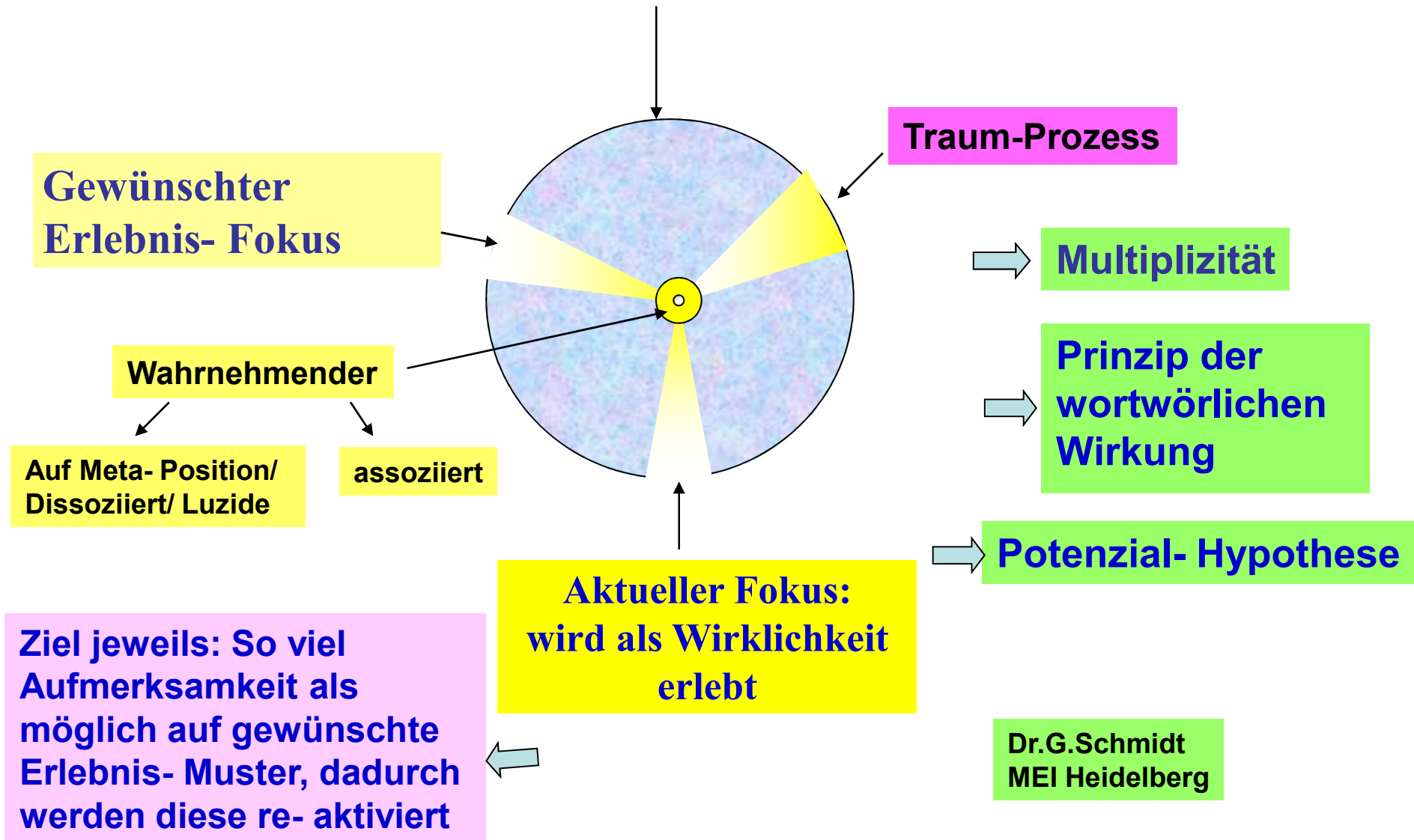
- **Diese Fokussierungsprozesse werden auf allen Sinnes- Ebenen vollzogen:**
Visuell, auditiv, kinästhetisch (Empfindungsbereich), gustatorisch (Geschmack) und Olfaktorisch (Geruchssinn) = VAKOG.
- **Jede Erlebnis-Episode, die einigermaßen emotional „geladen“ wird (mit welchen Emotionen auch immer), wird als eigenständiges Erlebnis- Netzwerk in uns gespeichert und ist wieder aktivierbar, z.B. dadurch, dass einzelne oder mehrere Elemente dieses „Netzwerks“ in der jeweiligen Gegenwart wieder erlebt werden -auch wenn dies nur unbewusst registriert wird (Hebb´sches Gesetz = „Zellen, die miteinander feuern, vernetzen sich, und vernetzte Zellen feuern miteinander“).**

- Je nachdem, wohin der Fokus („der Scheinwerfer“) der Aufmerksamkeit gerade ausgerichtet wird, **wird unwillkürlich das damit vernetzte Erlebnis-Netzwerk aktiviert und wird so zum gegenwärtig dominierenden Erleben und als „Ich“ erlebt**- besonders, wenn es als „Ich-synton“ erlebt wird. Sonst kann es auch als „Ich-fremd“, unerwünscht und als Problem erlebt werden, wenn z.B. jemand willentlich etwas anders erleben will, unwillkürlich sich aber das Unerwünschte im Erleben durchsetzt.
- **Da Unwillkürliches immer zunächst schneller und stärker wirkt als alles Willentliche, braucht man spezifische Interventionen, mit denen man ungewünschtes Unwillkürliches unterbrechen und gewünschtes (vor allem unwillkürliches) Erleben aktivieren kann.**
- **Hypnosystemische Konzepte bieten dies in sehr differenzierter und vielfältiger Weise.**

- Ein Beispiel dafür, wie unwillkürliches Erleben erzeugt wird, ist das **Erzeugen menschlicher Träume**.
- Im Schlaf schläft quasi nur das bewusste „Ich“, auf unwillkürlicher Ebene werden Imaginationen mit allen Sinnen produziert, völlig autonom von innen heraus, **Träume** können verstanden werden als **selbst gemachte „Multi-Media-Show“**, die typischerweise damit einhergeht, dass jemand während des Träumens mit seinem „Traum-Ich“ ganz absorbiert/ assoziiert ist in den „Traum-Film“, sich also ganz in ihn hinein versetzt. **Dann wird jeweils das ganze Erleben erzeugt (emotional, kinästhetisch, auf allen körperlichen Ebenen, z.B. hormonell, im Immunsystem, Blutdruck Herzschlag, selbst in Gen- Aktivitäten) entsprechend dem jeweiligen „Traum-Film“.**
- In einem Albtraum wird das Erleben massiv zu einem „Schreckens-Erleben“, in einem schönen Traum wieder schnell zu einem schönen, angenehmen Erleben mit völlig anderen emotionalen und Körper- Reaktionen.

- **Ändert sich der Traum, ändert sich sofort das ganze Erleben, ohne jede Medikation, Therapie, Beratung etc.**
- **Dies läuft auch im bewussten Alltag genau so ab, wobei wie im Traum auf unwillkürlicher Ebene das Erleben nach gleichen Prinzipien erzeugt wird.**
- **Aber nicht der Inhalt des Traums bestimmt letztlich das Erleben, sondern vor allem auch die Beziehung (besonders Nähe/Distanz, Bewertung etc.), die der Beobachter zum Traumgeschehen herstellt- und dies ist autonom gestaltbar!**
- **Wenn jemand lernt, eine dissoziierte, geschützte Beobachterposition aufzubauen, verbunden mit Übersicht und Steuerungsfähigkeit, kann er die gleichen Inhalte, sowohl die von „Traum-Filmen“ als auch die aller sonstigen unwillkürlichen „Erlebnis-Filme“ im Alltag optimal nutzbar machen und beeinflussen. Bei Träumen nennt man das „Luzides Träumen“ (durch Üben erlernbar), im Alltag nennen wir das „Meta-Position“.**

Gesamtes Erlebnis- Potenzial: „Möglichkeitsraum“



- Wenn jemand ein Problem erlebt, setzt dies voraus, dass er/sie in seiner autonomen Selbstorganisation der Wahrnehmung/ des Erlebens eine **Ist-/Soll- Diskrepanz** aufbaut und dabei zunächst gegen seinen Willen nicht das gewünschte Soll erreicht, weil seine unwillkürlichen Prozesse in eine gegenläufige Richtung wirken (was zum größten Teil auf unbewusster Ebene in den Bereichen des Gehirns geschieht, die entwicklungsgeschichtlich älter sind als die Großhirnrinde).
- Dabei basiert die bewusst wahrgenommene Ist-Soll-Diskrepanz und die damit assoziierten kognitiven, körperlichen und Gefühls- Prozesse auf einem komplexen Netzwerk von Erlebniselementen, die sich wechselseitig beeinflussen und keines einseitig die „Ursache“ für die anderen ist.
- Um Interventionen in die gewünschte „Lösungs-Richtung“ wirksam werden zu lassen, **müssen Unterschiede in diese Diskrepanz-Netzwerke eingeführt werden, welche die Diskrepanz zwischen Ist und Soll so auflösen, dass die „somatischen Marker“ (Damasio) Stimmigkeit im Organismus melden-** dies ist immer ein über kognitives Wissen hinausgehender intuitiver unwillkürlicher Prozess.

Je nachdem, was durch Fokussierung gerade am meisten assoziiert wird, erleben wir uns (und Andere und die Welt) entsprechend anders.

Wir sind also quasi

multiple Persönlichkeiten, wobei jeweils je nach Kontext und damit verbundenen Werthaltungen und Zielvorstellungen unterschiedliche „Teil-Persönlichkeiten“ oder „Ego-states“ (Teil-Ich-Prozesse) in den (von mir so genannten) „Ich-Container“ „springen“ und wir dies als unser „Ich“ erleben (uns damit identifizieren, bis das nächste „Teil-Ich“ dies ablöst)

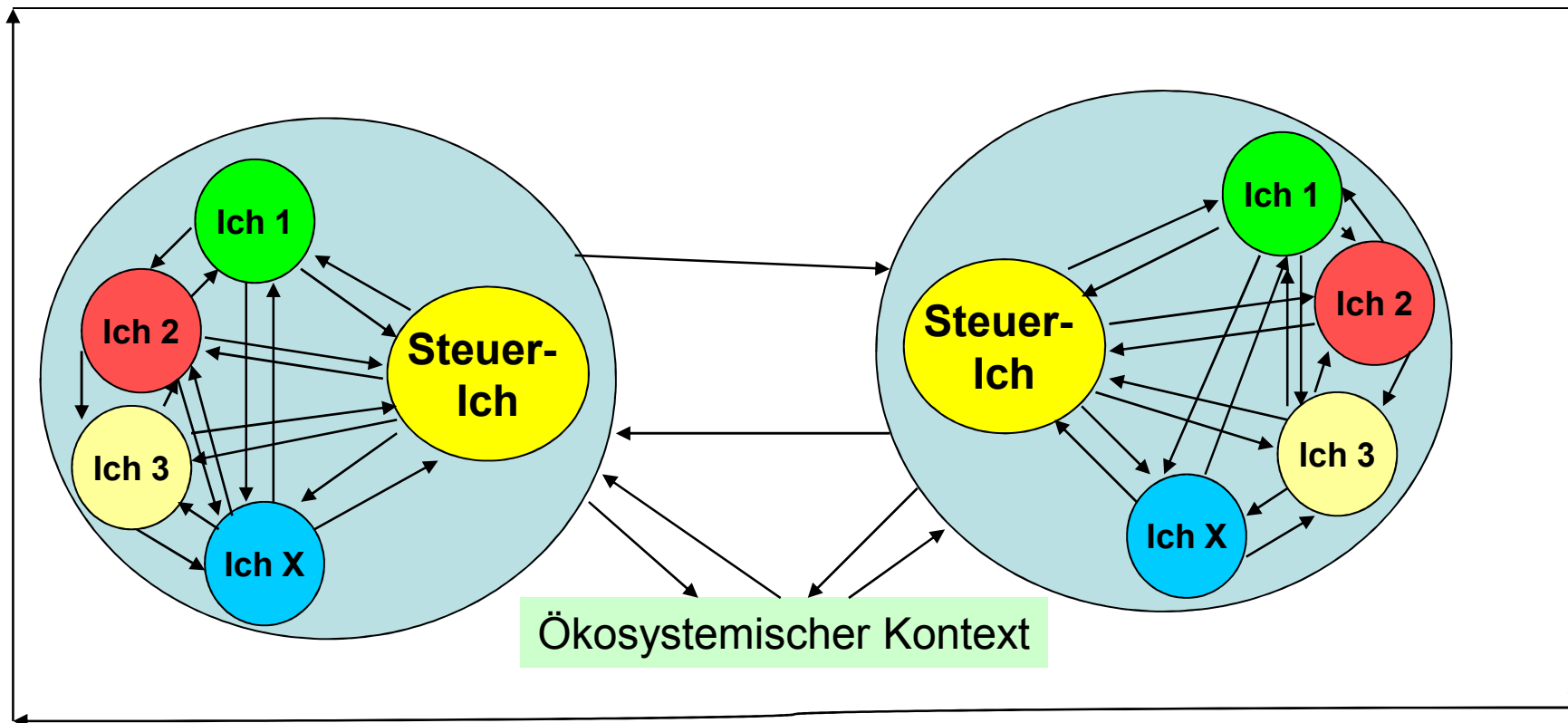
(dies ist durchaus als wertvolles Potenzial gemeint).

Eine zentrale Aufgabe wird dadurch jeweils, eine optimal

koordinierende Steuerungsfunktion

in uns aufzubauen/ zu aktivieren,

welche die diversen „Teilpersönlichkeiten/ Potenziale“ zu einer optimalen Synergie/ „Orchestrierung“ führen kann.

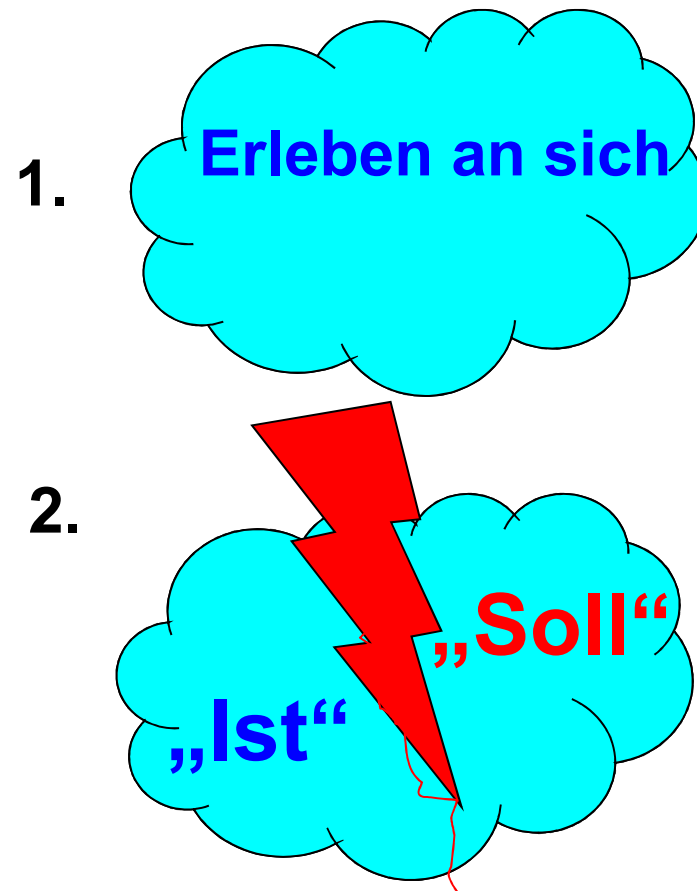


Wenn wir „multiple Persönlichkeiten“ sind, begegnen wir auch Anderen nicht immer mit dem gleichen „Ich“, sondern je nach Situation, nach Thema und Bedürfnissen mit unterschiedlichen „Ich´s“.

Welche der vielen „Ich´s“/ welche „inneren Parlamente“ des einen Individuums interagieren gerade mit welchen Ich´s“/ welchen „inneren Parlamenten“ des anderen Individuums in welchen Kontexten, in Bezug auf welche Themen?

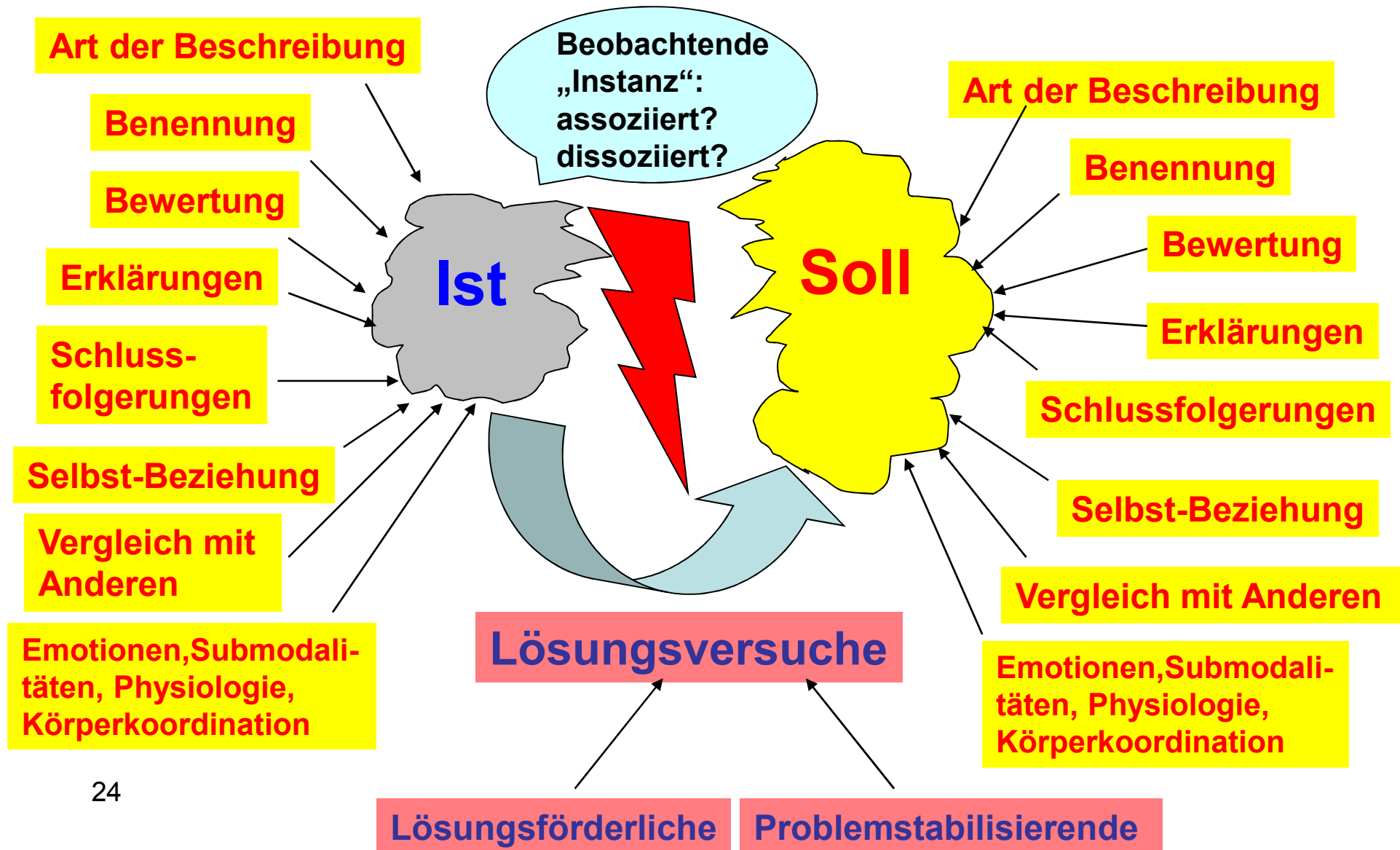
Wie ein Problem entsteht und aufrecht erhalten wird

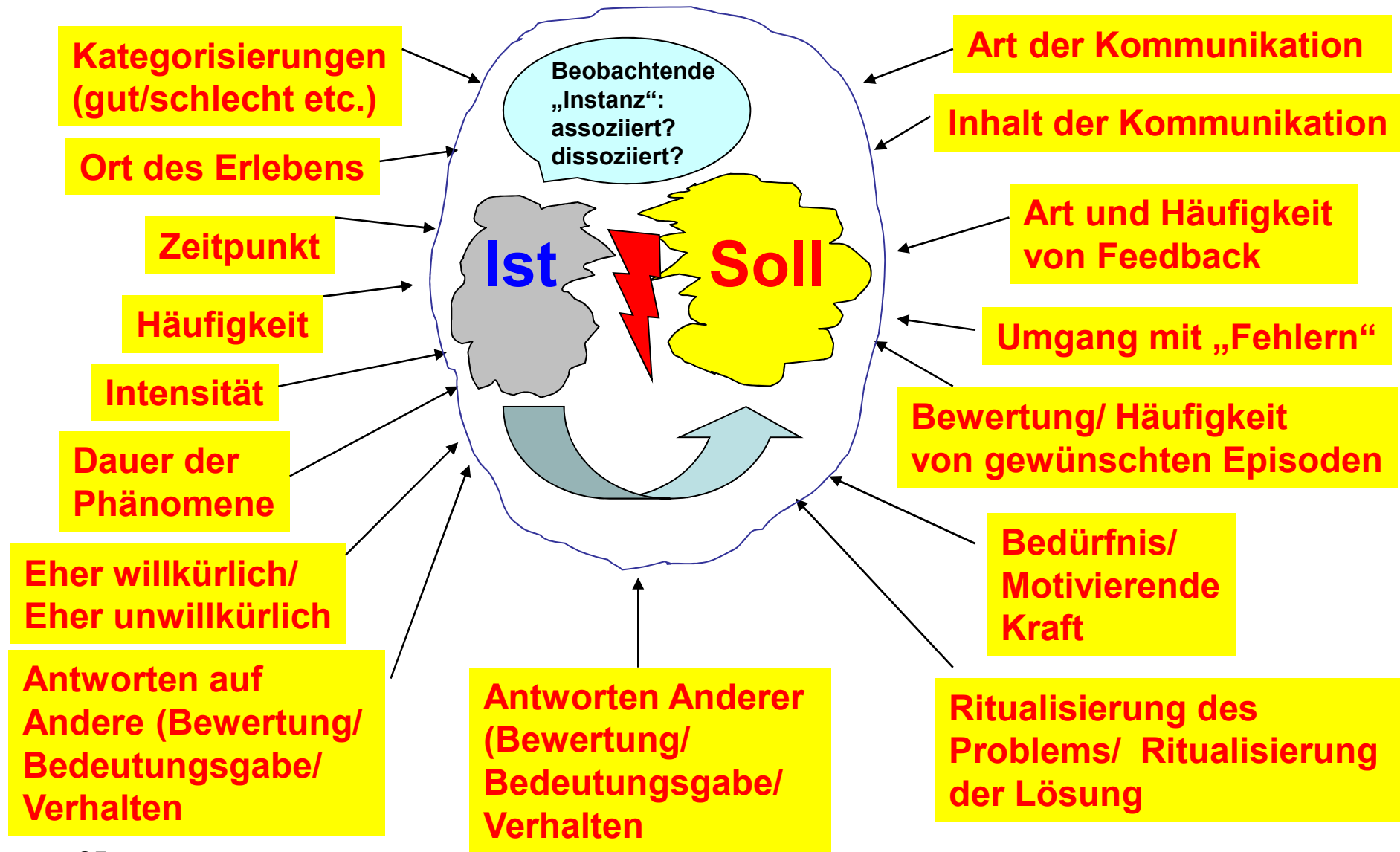
© Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de



Lösungsversuche

Konstruktion der antagonistischen Erfahrungs-Pole („Problem“)





- Erlebt sich jemand z.B. als „unglücklich“, heißt dies in diesem Modell ausgedrückt, dass gerade in seiner inneren Selbstorganisation **widersprüchliche Erlebnisnetzwerke gleichzeitig oder in kurzen oszillierenden Intervallen „feuern“** müssen.
- Meist läuft dies so ab, dass sich die Person auf bewusster, willentlicher Ebene identifiziert mit der „Seite“ (dem „Teil-Ich“), welches sich an bestimmten Zielen orientiert, z.B. „glücklich sein zu wollen“, während eine andere „Seite“ (ein anderes „Teil-Ich“) das Gegenteil auf unwillkürlicher Ebene produziert. **Das bewusste, willentliche „Ich“ unterliegt dabei aber dem unwillkürlichen „Teil-Ich“, leidet und kämpft dagegen, versucht davor zu fliehen (meist vergeblich) und/ oder resigniert schließlich (Totstell-Reflexartig). Alle diese Arten von Lösungsversuchen aber führen meist dazu, dass so das Problem nur verstärkt oder stabilisiert wird.**

- „Glücks-Erleben“ und generell „Lösungs-Erleben“ stellt sich aber unwillkürlich **nur** ein, **wenn** die typischerweise grundsätzlich **unterschiedlich** (und oft auch weiterhin widersprüchlich) **bleibenden** „Teils“ zu einer optimalen Synergie zusammengeführt werden können, quasi wie ein **optimales Symphonie-Orchester**, bei dem ja auch gerade **die bleibende Unterschiedlichkeit der Instrumente erst eine schöne Symphonie ermöglichen**.
- Dafür müssen aber **alle relevanten Beteiligte des Systems** (gerade auch im inneren System) gleichermaßen gewürdigt werden und in ihren wertvollen, kompetenten (Kompetenz jeweils wofür in welchen Kontexten?) und sinnhaften Aspekten wertgeschätzt und genutzt werden.
- Dafür muss **Kompetenz für Ambi-/ Multi-Valenz- Management** aufgebaut werden → optimal dafür: **eine steuernde Meta-Position mit Neugier und Achtung für die diversen Impulse**, auch für die, welche vermeintlich „negativ“ erscheinen, und es müssen **Ziele entwickelt werden, die man in Selbstkompetenz erreichen kann und die stimmig erlebt werden**. Dies setzt voraus, dass man **auch weiterhin „unglückliche“ Impulse zulässt**, denn diese sind unwillkürlich, damit nicht grundsätzlich vermeidbar und **außerdem praktisch immer wertvolle Feedback- Schleifen über unstimmig Erlebtes und für Änderungsbedarf**. **Kein unwillkürlicher Prozess sollte abgewertet oder als „negativ“ behandelt, sondern sollte *utilisiert* werden**.

Grundprinzipien der Utilisation

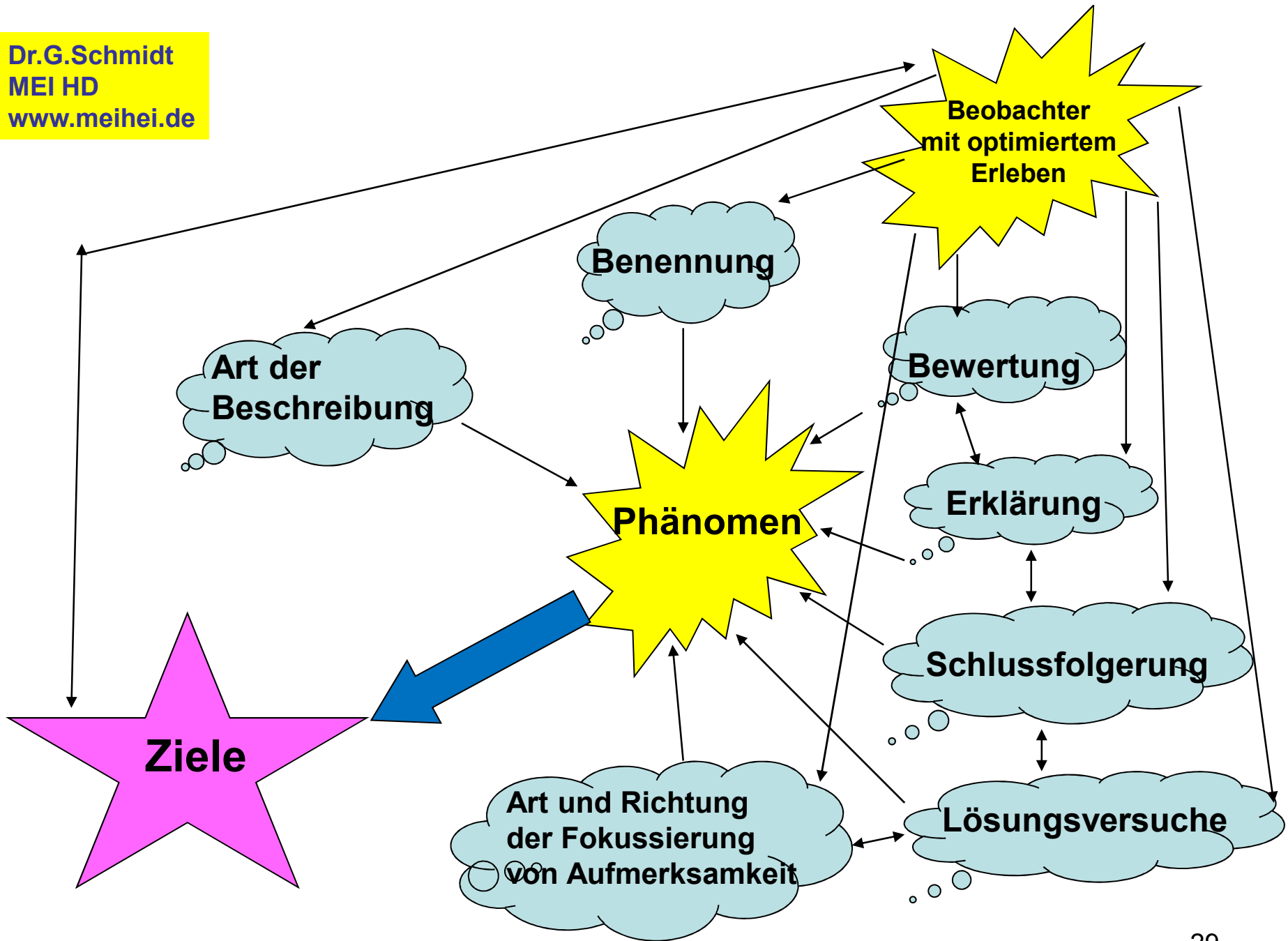
Dr.G.Schmidt, MEI HD, www.meihei.de

Utilisation =

Die Art und Weise, wie ein Phänomen (z.B. ein Verhalten, Emotionen, Körpersignale, Kommunikationsprozesse, aber z.B. auch Wetter, sog. Schicksalsereignisse usw.) so beschrieben, benannt, bewertet, erklärt und so damit umgegangen wird, dass es für die Ziele, die der darauf Antwortende anstrebt, jeweils optimal genutzt werden kann.

Damit man utilisieren kann, muss das eigene Erleben des Utilisierenden optimal aufgebaut sein (Schutz, Sicherheit, Wertschätzung für sich selbst und Andere, Autonomie).

(Der Begriff und die Strategie „Utilisation“ wurde von M.H.Erickson geprägt und stellt in seinen Konzepten ein zentrales Grundelement des Denkens und Intervenierens dar.)



Einige Aspekte der „Problem- Trance- Induktion“ im Prozess von zunehmendem „Sich unglücklich erleben“ → Problem- induzierender Umgang mit „multi-binds“

→ Orientierung an Zielen, die nicht mit der eigenen Gestaltungsfähigkeit erreichbar sind → man orientiert sich an „Antreibern“, die man dominieren lässt (z.B. „Du musst allem immer ganz gerecht werden, 100 % sind gerade mal gut genug, Du musst schneller, stärker, belastbarer, beliebter, mehr entgegen kommend sein, Dich noch mehr anstrengen. (z.B. auch „die Erwartungen und Bedürfnisse Anderer sind wichtiger als meine, mein Organismus hat dies zu leisten, ich darf nicht „nein“ sagen, so lange ich noch kann...) → „Es ist nicht genug, nie genug...!“

→ Der Organismus als Quasi- Maschine, unangenehme Feedbacks (z.B. Symptome) werden als Zeichen von Inkompetenz, Schwäche, nur als Defizit bewertet.

- **Streben nach völliger Sicherheit**
- **Bewertung eigener Beiträge, auch des eigenen Werts wird von Außenvariablen abhängig gemacht.**
- **Ambi-/ Multi- Valenzen werden als Problem erlebt, sie müssen aufgelöst werden**
- **Entscheidungen sind erst „richtig“,**
 - a) **wenn man sich sicher sein kann, dass damit auch das Gewünschte herauskommt (Ergebnisabhängigkeit);**
 - b) **wenn man nach der Entscheidung innerlich keine „Ja aber“ mehr hat.**

Ungünstige Konstellationen z.B.:

→ **Die „wirklich richtige“ Entscheidung treffen wollen:**

„Wirklich richtig“ ist die Entscheidung dann, wenn sicher ist, dass am Ende das Gewünschte auch tatsächlich eintritt und dass man nach der Entscheidung dauerhaft zur Ruhe gelangt. Tritt letzteres nicht ein und beginnt eine unwillkürliche „innere Diskussionen“ mit vielen Zweifeln, wird daraus geschlossen, dass die Entscheidung doch nicht die richtige sei. Der Druck wird erhöht und der Teufelskreis verstärkt sich.

→ **Ziele, die nicht selbst erreichbar sind:** „Wenn mein Chef endlich X täte...“, oder „Wenn ich wüsste, dass die Investition einigermaßen sicher ein gutes Ergebnis bringt ...“. = „Fernheilungsaufträge“: Sie machen abhängig von Außenvariablen. Wenn diese nicht selbst gestaltet werden können, führen sie zwangsläufig zu Inkompetenz-Erleben.

→ **Schwierigkeiten, Ziele klar zu definieren:** Wenn Situationen unüberschaubar und unkontrollierbar erlebt werden, aber Handlung erfolgen soll, machen sich Menschen oft Druck, endlich Klarheit herzustellen, weil man sich anders nicht handlungsfähig erlebt. Die Unklarheit kommt aber aus der Situation und ist so nicht zu lösen. Daraus wird geschlossen, man sei ausgeliefert und gelähmt, was dann in Ratlosigkeit und Resignation mündet.

→ **Hin- und her gerissen zwischen mehreren Zielen:** Man entscheidet sich nicht für eine Priorität, weil man (unbewusst) allem gerecht werden will, setzt sich aber gleichzeitig unter Druck, doch Prioritäten zu setzen, erlebt sich dann als inkompetent, wenn beides nicht gelingt. Solche inneren Kämpfe führen oft bis zum Burnout. Oder man fällt immer wieder um, revidiert immer wieder seine Entscheidung und wertet sich dafür ab.

→ **Nicht ins Handeln kommen:** Das Ziel erscheint klar definiert, auch so, dass die Lösungsbeiträge von einem selbst kommen können. Man setzt die nötigen Maßnahmen aber nicht um und erklärt sich dies wieder mit seiner Inkompetenz und Inkonsequenz.

Typische „Problem-Trance“- Phänomene bei Entscheidungs-Konflikten, die zu „Sich unglücklich erleben“ beitragen z.B.:

- Altraum- artige Beziehung (unbewusst) zwischen Ziel- Suchenden/ Ziel-Gebenden und Ziel: **Ziel als Bedrohung**;
- **Alters- Regression/ - Progression** (man fühlt sich kleiner, jünger, schwächer- oder uralt);
- **Physiologische Veränderungen**, z.B. Hypertonie, erhöhte Herzfrequenz, Atmung, Körper- Koordination, Muskel- tonus, Hormon- Regelungen;
- **Erstarrung oder hektische Hyperkinetik**;
- **Konzentrationsprobleme, Gedanken- „Flucht“/ -Leere**;
- **Angst, Wut, Betäubtheits- Gefühl, Erschöpfung**;
- **Selbstabwertung und/oder Fremd- Abwertung**;
- **Anklagende Kommunikation (Selbst-/ Fremd-) und/oder vage, konfuse, „Fokus- hüpfende“ Kommunikation**;

**Das so induzierte altersregressive
„Gehetzheits-/ Opfer-/ Sinnleere- Ich“ erlebt
keine Kompetenzen dafür, diese vielfältigen
Anforderungen von außen und innen gesund
zu steuern.**

**Wenn dieses „Ich“ kluge Bücher über „Wie
werde ich endlich glücklich?“ etc. liest,
reagiert es meist nur mit „Mehr desselben...“,
es erlebt sich existenziell bedroht („weg mit
Dir...!“), der Stress und die antreibende
Grund-Angst wird so noch gesteigert.**

Bevor hilfreiches Neues gelebt werden kann, muss

a) Dieses „Opfer- Ich“ liebevoll und empathisch geschützt werden (Pacing) und

b) überzeugende, klare Botschaften erleben dafür, dass es da bleiben darf, einen sicheren Platz hat für immer (!)

→ Erfüllung seiner Sehnsucht

→ mehr innerer Friede

c) Ein „Steuerungs- Ich“ mit den hilfreichen Kompetenzen re-aktiviert werden...

Einige Balance- Aspekte für erfüllendes Erleben, Leistung, Sinn- Erleben

Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Bei Fragen der Lebens- Balance stellen viele Menschen immer wieder **bestimmte Erwartungen, Zielvorstellungen etc. an sich und Andere**, die sich aber bei genauerer Prüfung in ihren Auswirkungen als nicht hilfreich und zieldienlich erweisen, z.B., dass man bei schwierigen Aufgaben jeweils gelassen sein müsse, oder endlich ganz entspannt.

Oder dass, wenn man etwas in gewünschter Weise erreicht hat, man auch **dauerhaft zufrieden sein sollte**, damit und vielleicht sogar generell.

Dies entspricht nicht den Erkenntnissen aus diversen Forschungsrichtungen.

Erwartet man dies aber von sich, bringt dies meist wieder **Stress im eigenen Erleben und auch in Interaktionen.**

Generell erweist es sich als wesentlich hilfreicher für eine erfüllende Lebens- Balance, sich einzustimmen auf eine

Meta- Balance zwischen

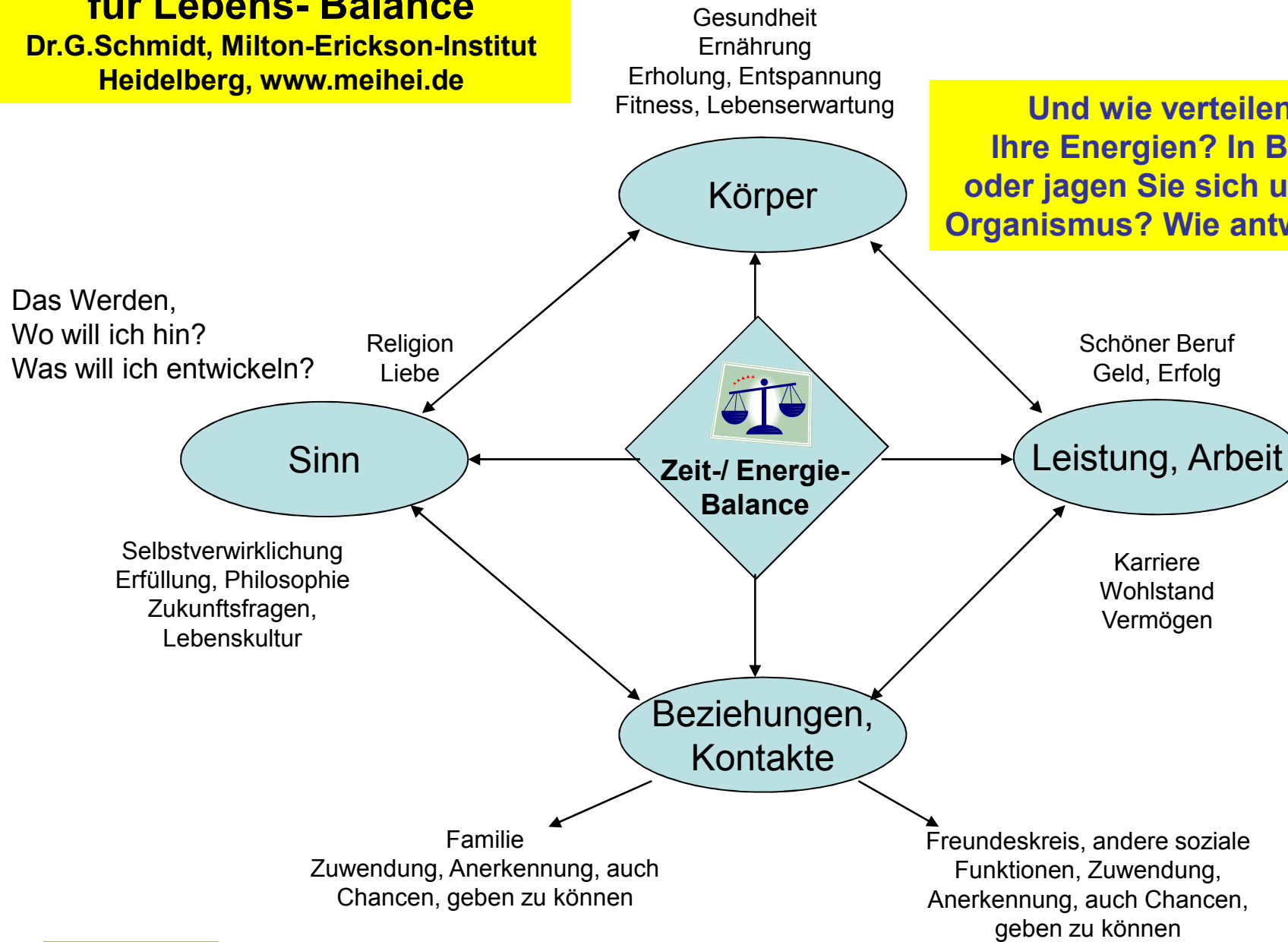
- * **Sich In Balance erleben – sich aus der Balance geraten sein zu lassen;**
- * **Den eigenen und fremden Erwartungen gerecht zu werden- denen nicht gerecht zu werden;**
- * **Zufrieden mit sich zu sein- nicht zufrieden mit sich zu sein;**
- * **Allem gerecht werden zu wollen- gerade nicht allem gerecht werden zu müssen;**
- * **Sich auch mal anzutreiben (gerne auch mal perfektionistisch- und dann wieder liebevoll tröstend mit sich umzugehen, wenn man nicht allem gerecht wurde.**

- Diese Balance herzustellen, erweist sich unter heutigen Lebensbedingungen für sehr viele Menschen als außerordentlich schwierige Herausforderung.
- Denn wir leben in einer für den Einzelnen und die Gesellschaft immer komplexer und meist auch schneller werdenden **Welt mit extrem vielfältigen und oft auch völlig widersprüchlichen Anforderungen und „Erwartungs-Feldern“**, von denen jedes einzelne für die Betroffenen schon so erlebt wird, dass sie ihm am besten immer ganz gerecht werden sollten. Dies fordern aber alle diese Felder gleichzeitig. Hierfür wäre, um dem gerecht werden zu können, wesentlich mehr Zeit und Kraft erforderlich, als einem Menschen je möglich wäre.
- Dennoch fordern internalisierte Wertvorstellungen, Verpflichtungs- und Befürchtungs-Glaubenssysteme in uns (**„Antreiber“**) oft unbarmherzig solche unerfüllbaren Erwartungen.
- Sowohl **Gesundheit, Wohlfühl** als auch **Glücks-Erleben** kann sich nur entwickeln, wenn hier die maximalistischen „Antreiber“-Erwartungen relativiert und durch balancierende Optimierungs- und Priorisierungs-Prozesse abgelöst werden → **eben Meta-Balance**.

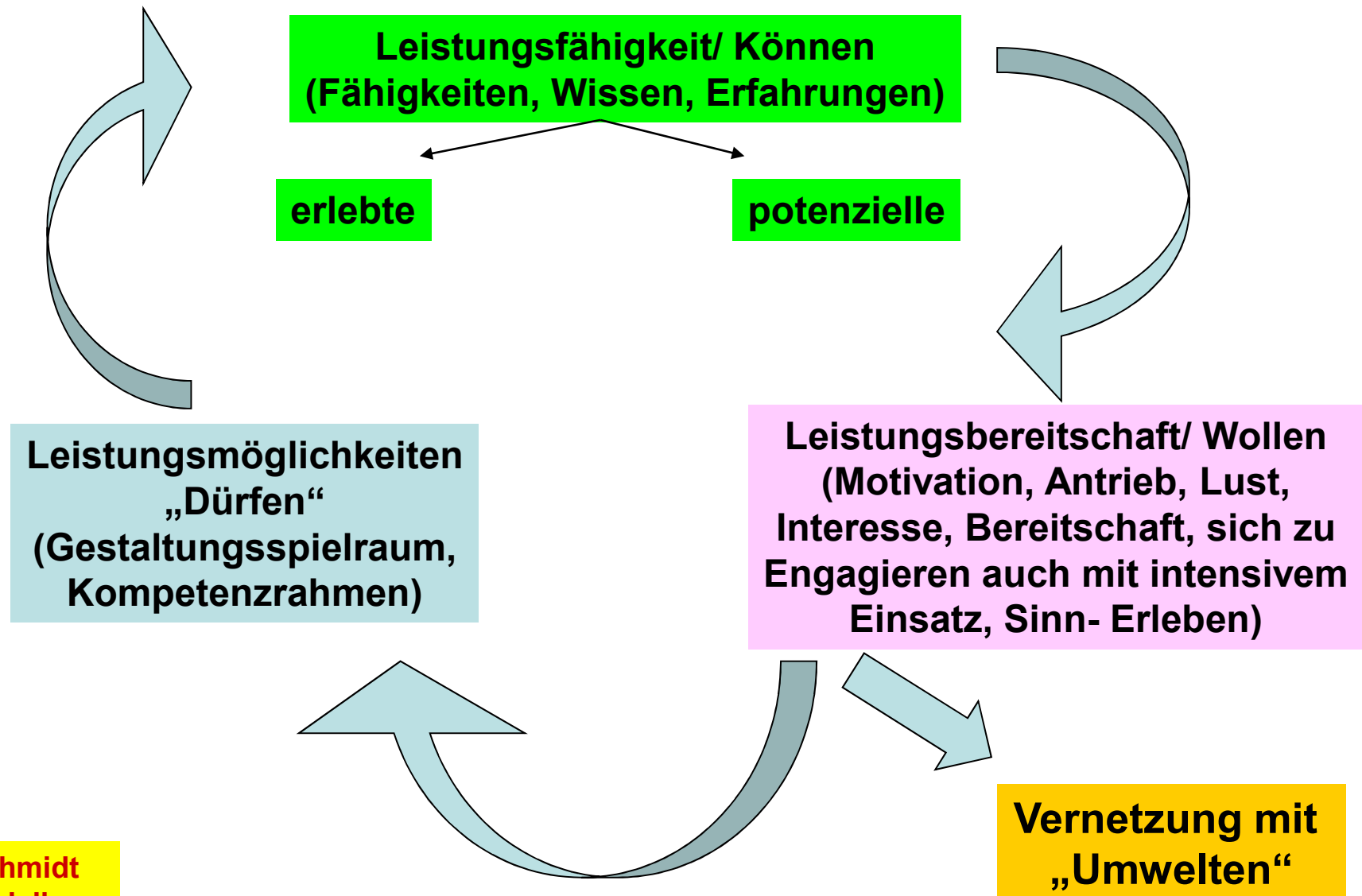
Einige typische Ebenen für Lebens-Balance

Dr.G.Schmidt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

Und wie verteilen Sie Ihre Energien? In Balance oder jagen Sie sich und Ihren Organismus? Wie antwortet er?



Komponenten von „Leistung“ und ihre Interdependenz



Zufallsglück, Wohlfühlglück und Glück der Fülle = „guter Fluss des Lebens“, ein “Hin- und Herfließen wie bei einem Meer und seinen Gezeiten“.

Zum Leben gehört auch das Widerspiel von Lust und Schmerz.

Schmerzen und Unglücklichsein ganz vermeiden zu wollen, bringt einen um die Kontrasterfahrung, die die Lust erst fühlbar mache und führt zu Orientierungsverlust, „denn der Schmerz ist der Stachel, der zum Nachdenken über das Leben nötigt.“

(Wilhelm Schmid)

Einige Aspekte für hilfreiche Auflösung von Prozessen, die zu „Sich unglücklich erleben“ beitragen → Umgang mit „multi-binds“

Umgang mit „Antreibern“ (z.B. von „Du musst allem ganz gerecht werden!“) zu → Anerkennung und Nutzung der eigenen „Endlichkeit“ als Kompetenz

Umgang mit psycho-physiologischem Feedback → statt „Symptome“ abwerten: sie nutzen als kompetentes Feedback, das immer wieder bleiben darf

Anerkennung und würdige Nutzung von Ambi-/ Multi- Valenzen (immer wieder „pendeln“ dürfen, ängstliche „Seiten“ und antreibend- kritische „Seiten“ („genug ist nicht genug“ dürfen bleiben und im „Wechselchor“ „singen“)

Anerkennung und würdige Nutzung von bleibender, nicht auflösbarer Unsicherheit → Von „Sicherheit“ zu „Wahrscheinlichkeit“ → von äußerer zu innerer Sicherheit

Nach Entscheidungen Würdigung und Nutzung der weiter bestehenden „Oppositions- Stimmen“ → Optimale Führungskraft/ Dirigent der inneren Organisation

Kriterien für „gute“ Entscheidungen: *nicht das gewünschte Ergebnis, sondern „nach bestem Wissen und Gewissen zum Zeitpunkt der Entscheidung“* → Anerkennung dafür, den Mut für eine neue Entscheidung aufgebracht zu haben (Nicht-Entscheidung ist auch Entscheidung) → die zukünftige Person kann sich auf Loyalität verlassen (bis hin zu tröstender Wertschätzung bei potenziellem Scheitern)

Liebevoller Umgang mit Zweifeln (die immer wieder kommen dürfen)

Bleibende Freiheit, um-entscheiden zu dürfen (aber nicht zu müssen)

Aufbau einer sicheren Steuerungs- und Beobachtungs- Position mit schützender, Kontakt ermöglichender Grenze (Bezogenen Individuation) und eines optimalen „Squash- Punkts“

Einige Lösungsstrategien → „von innen nach außen“, z.B.:

- Viel **Eigen- Pacing** mit Basis- Hypothese: eigene unwillkürliche Reaktion kann nur klug sein;
- **Pacing eigener Ambivalenzen** und „Ehrenrunden“;
- Aufbau einer **„inneren Squash- Position“**;
- **Anerkennung eigener Endlichkeit** → Prozess als Restriktion (Umgang optimieren, Wahrscheinlichkeit verbessern, Zweitbestes, Würdigung des Perfektionismus);
- **Problem- Faktoren („Reize“)** als „Lösungswecker“
utilisieren;
- **„Polynesisches Segeln“** → Ziele setzen, sich nicht vom Ergebnis abhängig machen und sie gleichzeitig anstreben;
- **„Klim-Bim“- Devise, „Innere Demokratie“** statt **„innerer Staats- Terrorismus“**;
- **Loyalität des „Zukunfts- Ichs“** mit Anerkennung des Mutes des **„Gegenwarts- Ichs“**;

- Sich besinnen auf eigene „Muster des Gelingens“;
- Sich besinnen auf die eigenen zentralen Werte/ Sinn-Kriterien; „Was ist mein Lied im Leben...?“, „Zu was sagt mein Herz stimmig Ja“?
- Von den „Sinn- Bilanz-Punkten der Zukunft“ her wählen;
- Netzwerke aktivieren;
- Bestimmen des „gerade noch leistbaren möglichen Verlusts; Liebevoller Umgang mit ängstlichen „Seiten“, die unwillkürlich auftreten, wenn man sich durchringt zu: „Jetzt ist es genug...!!!“
- Würdiger, liebevoller Umgang mit dem, was zurück bleiben muss → Erinnerungs- Rituale;

Kommunikation nach außen z.B.:

- Position der **Transparenz** in „Ich- Botschaften“;
- Klare Definitionen von „**was ist fix/ was ist verhandelbar**“;
- Ermutigung zum „Brainstorming“ und zum aktiven „**Zelebrieren**“ von **Unterschieden als Kompetenz**;
- Ermutigung zum **Erlauben von Unsicherheit, Verwirrung, Angst, Wut etc.** → dann übersetzen als Informationen über **Bedürfnisse**;
- **Wertschätzung von Ambivalenzen, utilisieren als Information über Bedürfnisse für die Kooperation**;
- Klare **Meta- Kommunikation von Zwickmühlen** mit Fokus auf „tit for tat“ mit **Auswirkungs- Perspektive/ „Rollen- Perspektive**;
- **Fokus auf „Muster des Gelingens“, Sinn-stiftende Kohäsions- Werte**;
- **Aufbau kontinuierlicher Feedback- Schleifen mit Anerkennung des Überbringens von Unerfreulichem**;

- **Viele Konzepte zum Thema „Glück“ und „Glücks-Erleben“ fokussieren aber vor allem auf die individuelle Dynamik und Gestaltung des Erlebens. So wichtig dies für autonome Entwicklung ist, muss beachtet werden, dass individuelles Glücks-Erleben kaum oder gar nicht denkbar ist ohne bestimmte Kontextbedingungen.**
- **Damit Glück erlebt werden kann, müssen von den betreffenden Menschen bestimmte Faktoren in ihrem Kontext erlebt werden können, sonst ist es kaum wahrscheinlich, dass sich Glücks-Erleben entwickelt (→ Glücks-Erleben entsteht unwillkürlich, ganz stark auch durch die unwillkürliche und weitgehend auch unbewusste „Antwort“ auf Kontextbedingungen).**
- **Es müssen dafür bestimmte zentrale Grundbedürfnisse von Menschen in Beziehungs-Systemen gewährleistet sein. Damit wird auch die wichtige Mitverantwortung von Organisationen, Familiensystemen etc. deutlich dafür, ob sich Glücks-Erleben entwickelt.**

Wichtige Grund-Bedürfnisse von Menschen in Beziehungs-Systemen:

- **Zugehörigkeit/ Sicherheit in der Beziehung**
- **Orientierung, Transparenz, Sich einbezogen fühlen können**
- **Rollen- und Aufgaben- Klarheit**
- **Wertschätzung der „speziellen Einzigartigkeit“ und optimale Balance mit Erleben von Verbundenheit und Ähnlichkeit mit wichtigen Anderen/ Eingebettet sein in sinnvoll erlebte soziale Netzwerke**

- **Wertschätzung/ Anerkennung der eigenen (und fremder?) Beiträge**
- **Handlungsmöglichkeiten/
Selbstwirksamkeit/ Autonome
Wahlmöglichkeit und Selbstdefinition der eigenen Realität**
- **Wohltuend Gefordert- werden, mit klaren,
Richtung weisenden Zielvereinbarungen**
- **Fairer Ausgleich sozialer Bedingungen**

- **Glücks-Erleben hat für sehr viele Menschen ähnliche Qualitäten wie das, was heute vielfach (nach dem Konzept von Mihaly Csikszentmihalyi) auch „Flow“ genannt wird.**
- **Flow (fließen, strömen) bezeichnet das Gefühl der völligen Vertiefung und Aufgehens in einer Tätigkeit, Schaffens- oder Tätigkeitsrausch, Funktionslust.**
- **Auch für Flow-Erleben sind bestimmte Kontextbedingungen (innerlich und äußerlich) notwendig.**

Soll in Beziehungen, z.B. auch im Prozess einer Beratung, Flow entstehen, muss auch eine rituelle Gestaltung des Kontexts der Begegnungen berücksichtigt werden; z.B. müssen alle Beteiligten, also auch die BeraterInnen (und auch alle deren "Anteile,") akzeptiert sein in ihrem "So- Sein", in ihren Bedürfnissen und emotionalen Reaktionen, was nicht heißt, dass alle Handlungsimpulse zugelassen werden, z.B. Gewaltimpulse etc.).

Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“

Erlebte
Anforderung

Angst, Überforderung,
Erschöpfung, Überanspannung,
Depression, Verzweiflung, Sucht-
Tendenzen als Flucht, Vermeiden

„Flow- Kanal“

Langeweile, Leeregefühl,
Aggression, Entlastungsdepression,
Lustlosigkeit, Sucht- Tendenzen

Erlebte
Kompetenz

STRUKTURELEMENTE FÜR "FLOW"--ORGANISATION

(nach M. Csikszentmihalyi)

- 1.) **Vision des gewünschten Gesamtziels**, hinter dem man steht, welches als stimmig erlebt wird.
- 2.) Definition **kleiner, überschaubarer Unterziele** (jeweilige Zwischenschritte zum Gesamtziel), **die man mit der aktuell erlebten Kompetenz erreichen kann.**
 - 1.) u. 2.) stellen den Bereich der für Flow essentiellen **Herausforderungen (Anforderungen)** dar.
- 3.) **Aktivieren der notwendigen, zieldienlichen Fähigkeiten.**
- 4.) **Aufbau vieler Feedback-Schleifen**, die schnelle Information erlauben darüber, **ob die jeweiligen Tätigkeiten (z.B. auch Lösungsversuche) Fortschritte in die erwünschte Richtung erbracht haben.**

5.) Intensive Konzentration auf den Prozess von 2.) -4.), beschreibbar auch als "Aufgehen in der momentanen Tätigkeit", "Verschmelzen mit der gegenwärtigen Tätigkeit", "Hingabe an die Aufgabe".

6.) Dabei ist auch wichtig:

a) Genießen des Gelingens mit Wertschätzung;

b) Dann wieder die "Messlatte" für die jeweiligen Anforderungen immer wieder neu definieren, immer auch mal wieder "höher" legen (also nicht nur nach "hoffentlich endlich vorbei.." schießen).

7.) Sehr unterstützend ist es auch, einen Zeit-Rahmen zu definieren.

Optimalen Zugang zu Kompetenzen finden Menschen weder, wenn sie unter-, noch wenn sie überfordert werden.

Letztlich geht es immer darum, die für

- a) die jeweiligen einzigartigen Menschen**
- b) deren Zusammenspiel in wirksamer, zieldienlicher Kooperation**

**optimalen Balance- Prozesse zwischen
Bewahren von Bewährtem
und Neuem, Veränderndem
in sich ständig verändernden Kontexten
aufzubauen.**

Und:

**Gesundes und nachhaltig motivierendes
Kompetenz- Erleben wird auch nur
gewährleistet,**

wenn die diversen wichtigen Bereiche von

**Lebens- Themen, Interessen und Werten von
Menschen**

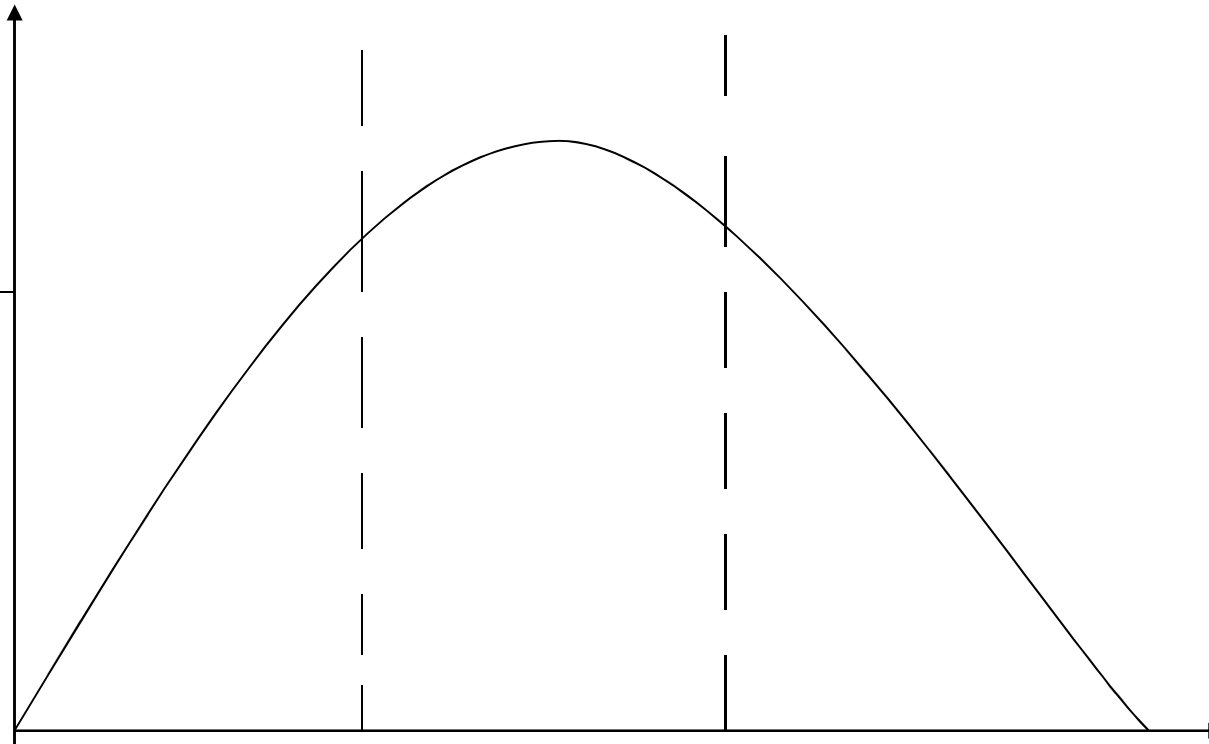
in optimaler Balance beachtet werden

Yerkes- Dodson- Gesetz

Verhaltens-
Effektivität

hoch

niedrig



mittel

hoch

Aktivierung/
Anspannung

Umgang mit Restriktionen

- Als **Restriktion** können alle Situationen und Erlebnisprozesse beschrieben werden, die man zwar vielleicht gerne ändern würde, die aber nicht von einem selbst oder überhaupt gar nicht geändert werden können (jedenfalls mit den jeweils zur Zeit verfügbaren, überschaubaren Möglichkeiten).
- In solchen Situationen erlebt man sich schnell als ausgeliefertes, hilfloses Opfer. Um dieses unangenehme Erleben nicht ertragen zu müssen, **kämpfen** viele Menschen doch mit direkten Veränderungsversuchen dagegen an, erschöpfen sich dabei und definieren sich dann als grundsätzlich inkompetent. Oder sie versuchen zu **flüchten**, z.B. das Ganze zu verleugnen, oder sie ergeben sich schnell und völlig apathisch in ihr Schicksal (**Totstell-Reflex**).

D.h.: Sie orientieren sich an Zielen, die letztlich nicht aus eigener Kraft erreichbar sind.

So werden in beiden Fällen werden aber wertvolle Möglichkeiten eigener Gestaltungsfähigkeit nicht optimal genutzt, obwohl man sehr wohl noch über viele Kompetenzen im eigenen Repertoire verfügen könnte.

Damit Erfolgserleben, Erleben eigener Kompetenz und auch Glücks-Erleben aufgebaut werden kann, muss man sich aber an Zielen orientieren, für die man selbst etwas tun kann (Fokus auf eigene Gestaltungsfähigkeit).

Für den Umgang mit Restriktionen erfordert dies andere Zielvorstellungen als für den Umgang mit direkt Veränderbarem.

Mit dem hier beschriebenen Modell können diese Chancen, die sich auch unter Restriktionsbedingungen noch ergeben, in einem Prozess der Beratung/ Therapie noch gut zugänglich gemacht werden und dabei die bisherigen Erlebnisprozesse der KlientInnen konstruktiv gewürdigt und genutzt werden.

Umgang mit Restriktionen

© bei Dr.G.Schmidt, MEI Heidelberg www.meihei.de

Direkt Veränderbares

Jeweilige Lösungsstrategie

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

Jeweilige Lösungsstrategie

1. Würdigung der „Sehnsuchts-Ziele“
2. Würdigung der Frustration darüber, dass diese nicht erreichbar waren/ sind
3. Prüfung bisheriger Lösungsversuche auf Auswirkungen (bei Würdigung der Absicht)
4. Würdigung der Ambivalenz gegen Alternativen

Direkt Veränderbares

„Restriktion“

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

5. Bei ungewünschten Auswirkungen und Ähnlichkeiten des Auftrags mit diesen Lösungsversuchen: **Meta-Kommunikation der Zwickmühlen der Berater: würde man Auftrag so annehmen, würde man nur wieder zu frustrierenden Ergebnissen für die Klienten beitragen; lehnt man den Auftrag ab, könnte dies als Abwertung und Missachtung erlebt werden (dabei immer wieder: Würdigung der „Sehnsuchts-Ziele“)**

Direkt Veränderbares

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

6. Angebot von „**Zweitbestem**“ (im Verhältnis zum Sehnsuchtsziel) , d.h. dem Besten unter den gegebenen Situationsbedingungen. Dies auch so explizit definieren und würdigen, wenn sich jemand dazu entscheidet.

7. **Einladung dazu, den Umgang mit der ungewünschten Restriktion zu optimieren**

Direkt Veränderbares

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

Direkt verändern

„Restriktion“

8. Muster suchen, welche die **Wahrscheinlichkeit erhöhen**, das Gewünschte anzuregen

9. Immer wieder würdigen: „Dies kann nur Zweit- Bestes sein, das Beste wäre das „Sehnsuchts-Ziel“ , und diese Ambivalenz und die Impulse, eher wieder sich damit zu identifizieren, dürfen immer wieder kommen (als die Sehnsucht würdigende Kompetenz)

Typische Struktur-Aspekte von Zwickmühlen und ihre zieldienliche Nutzung

Struktur-Aspekte:

- **Gleichzeitigkeit/ Gleichrangigkeit von unvereinbar erscheinenden Themen/Richtungen**
- **Man darf das Feld des Unvereinbaren nicht verlassen**
- **Man darf nicht meta – kommunizieren**

Auflösung/ Nutzung:

- **Meta- Kommunikation: transparent, in „Ich- Botschaften“, mit Fokus auf Auswirkungen**
- **Priorisierung (von synchron zu diachron; vorrangig/nachrangig)**
- **Balancierung/ Synergie der Wirkkräfte**
- **Immer mit dem Fokus auf Auswirkungen auf Zielbereich und mit Vergleich von Unterschieden**
- **Würdigung der zurückgestellten Wünsche und Optionen**

31