

Stress mithilfe des Ayurveda verstehen und mit NLP-Methoden reduzieren

Stress als gesellschaftliches Statussymbol

Schneller-höher-weiter lautet die Devise unserer Leistungsgesellschaft. Schon als Kleinkinder werden wir Menschen auf Leistung und Erfolg getrimmt. Babyschwimmen, Englischlernen im Kindergarten, Musikunterricht, Kunstturnen auf Wettkampfniveau, schulische Nachhilfe.



Foto: Pixabay von Gerd Altmann

Abitur mit einem Notendurchschnitt von 1,0 erstrebenswert. Studieren in vier Semestern, möglichst mit Auslandssemester und beruflichen Erfahrungen. Der Arbeitsmarkt ist hart. Um die Karriereleiter aufsteigen zu können wird uns viel abverlangt. Fachliche Meisterleistung, Überstunden, 24/7 erreichbar sein, das Privatleben wird zurückgestellt, die Familienplanung muss warten.

Für den äußeren Erfolg wird so ziemlich alles aufs Spiel gesetzt. Nicht selten die körperliche und psychische Gesundheit. Der Mensch ist so sehr auf die Außenwelt fixiert, auf das Bewältigen von Aufgaben, lebt in ständiger Konkurrenz und ist permanent gestresst. Wer heutzutage nicht gestresst ist, der leistet dem Anschein nach nicht genug. Der Mensch bekommt ständig das Gefühl nicht genug zu sein und immer noch mehr leisten zu müssen. Biohacking als neues Modewort. Das Streben nach dem perfekten Leben. Sowohl beruflich als auch privat. Work-Life-Balance wird zum Stressfaktor.

Die meisten Menschen sind derart von äußeren Reizen abgelenkt, dass sie es verlernt haben, auf ihre innere Stimme - auf ihr wahres Selbst - zu hören. „Weißt du noch wer du warst, bevor dir alle gesagt haben wie du zu sein hast?“ Wer bist du wirklich? Machst du diesen Job aus tiefstem Herzen? Lebst du nur für andere und vergisst dabei, dass es dein Leben ist? Was genau stresst dich? Im Ayurveda heißt es: Die Seele ist immer glücklich und gesund! Wenn wir verstehen wer wir sind, wie wir ticken und was wir brauchen, können wir langfristig Stress reduzieren bzw. besser mit Stressoren umgehen. Wir können äußere Einflüsse Schicht für Schicht ablegen und zu unserem Kern, unserem wahren Selbst kommen.

In dieser Arbeit geht es primär darum, die Struktur der Psyche im Sinne des Ayurveda zu verstehen. Es geht darum, zu erkennen, dass es unterschiedliche Menschentypen gibt, die individuelle Bedürfnisse haben und somit unterschiedlich auf Reize (Stressoren) reagieren. Hierfür werden die drei Konstitutionen des Ayurveda kurz erläutert, um typgerecht Stress reduzieren zu können. Das Verständnis von NLP sowie NLP-Techniken können Hilfestellungen bieten, Stress zu minimieren und zum wahren Selbst zu gelangen.

Ayurvedische Psychologie

Ayurveda ist ein Wort aus der altindischen Sprache, dem Sanskrit. Es setzt sich aus den zwei Silben „ayus“ (Leben) und „veda“ (Wissen) zusammen. Ayurveda bedeutet also das Wissen oder die Wissenschaft vom Leben. Der Ayurveda beschäftigt sich damit, wie der Mensch ein möglichst langes, gesundes und glückliches Leben führen kann. D.h. er befasst sich in einer ganzheitlichen Sichtweise mit den physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekten des Lebens.

Warum Ayurveda? Der Ayurveda ist ein über viele Jahrhunderte kontinuierlich weiterentwickeltes Gesundheitssystem. Genau wie im NLP stellt der Ayurveda die unvoreingenommene Beobachtung dessen, was gerade ist, in den Vordergrund. Der Mensch wird in den Mittelpunkt der Beobachtung gestellt, nicht die Krankheit. Coaching mit NLP und Ayurveda legen sehr großen Wert auf die Gesundheitsförderung. Es geht bei beiden Ansätzen nicht um Heilung oder Heilversprechen. Wir befinden uns – sowohl im NLP als auch im Ayurveda - im Bereich der nichtheilkundlichen Psychologie (beratende Psychologie). Das Gesundheitsverständnis des alten Ayurveda und die Erkenntnisse des modernen NLP lassen sich daher hervorragend kombinieren.

Ayurveda ist eine ganzheitliche Wissenschaft. In der westlichen Schulmedizin wird der Körper von der Psyche getrennt. Im Ayurveda dagegen gibt es keine Trennung zwischen Körper und dem Geist. Denn Psyche und Körper beeinflussen sich gegenseitig. Der Inbegriff für Gesundheit ist in Balance zu sein, in seiner Mitte zu sein. Krank im Sinne des Ayurveda bedeutet demnach außer Balance zu sein, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Um den Kontakt zu unserem wahren Selbst wieder herzustellen, müssen wir nach innen schauen und uns ehrlich und tief mit uns auseinandersetzen. Was brauche ich wirklich? Was sind meine Wünsche? Was sind meine Bedürfnisse? In unserer modernen Welt wird sich vielmehr an äußeren Leistungsfaktoren orientiert als an dem, was ich wirklich für mich und meine Bedürfnisse brauche. Der Ayurveda setzt genau da an und betrachtet den Mensch ganzheitlich. Körperliche Symptome sind immer auch ein Ausdruck der Seele. Unser Körper kommuniziert mit uns, nur wir hören meistens nicht darauf: Kopfschmerzen, Schulter-Nacken-Beschwerden, Müdigkeit, Stress können erste Anzeichen sein, dass wir nicht mehr in unserer Mitte sind und uns von uns selbst wegbewegen. Und je mehr wir diese Anzeichen missachten, desto stärker werden die Symptome.

„Die Seele ist immer gesund“ - Der Ausgangspunkt in der ayurvedischen Psychologie ist die Seele. Die Seele, das wahre Selbst, ist unsterblich und voller Energie. Die Seele ist – im Unterschied zur westlichen Psychologie - unveränderbar, unverletzbar und bildet den gesunden, energievollen Kern in jedem Menschen. Es heißt auch, dass Wachstum und Entwicklung in der Natur des Menschen liegt. Diese Auffassung deckt sich mit der Ansicht von Carl. R. Rogers, der vom natürlichen Drang nach Wachstum und Selbstentfaltung spricht. Wenn wir die Worte einmal genauer betrachten, können wir feststellen, dass unser Handeln darauf abzielen sollte, zu unserem Kern zu gelangen: Ent-Wicklung, Ent-Faltung, d.h. Störfaktoren und Stressoren wie z.B. äußere Einflüssen, kindliche Prägungen, Ego ablegen und am Ende aus unserer Mitte, aus unserem wahren Selbst heraus handeln.

Das ayurvedisch-psychologische Modell der psychischen Struktur

Das Modell geht vom wahren Selbst, der Seele aus. Rund um die Seele schichten sich die übrigen vier psychischen Strukturen, die unterschiedliche Funktionen übernehmen. Außerhalb dieser psychischen Schichten liegen die Sinnes- und Handlungsorgane, die einerseits Impulse in die Psyche hineinbringen und andererseits Handlungen ausführen, die von der Psyche ausgelöst werden.

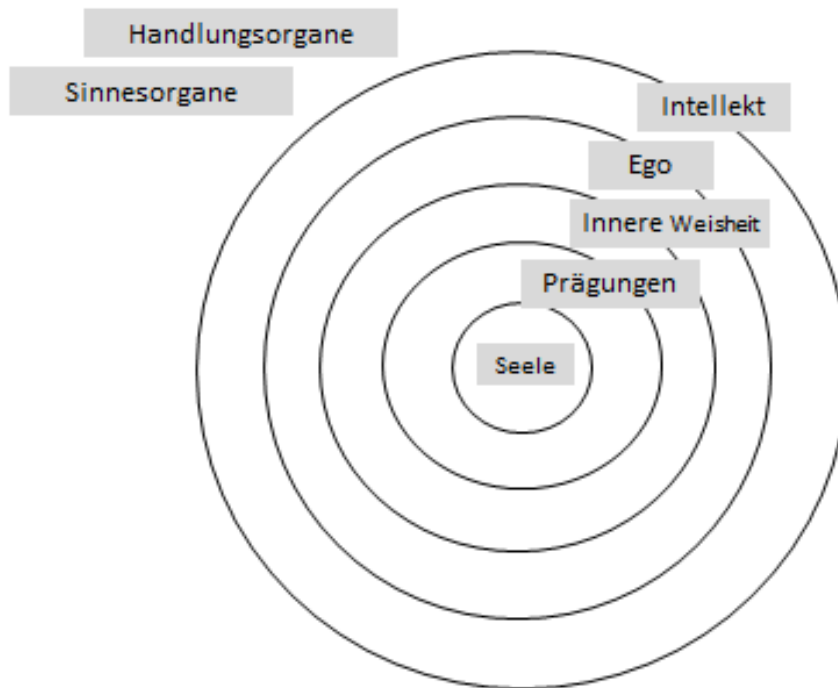


Abbildung: Psychische Strukturen, eigene Darstellung

Tief in unserem Inneren liegt die **Seele**. Die Seele ist gedankenfrei und unbenennbar, jedoch spürbar. Erkenntnisse, die aus der Seele stammen lassen sich nicht in Worten formulieren. Zugang zu unserer Seele erlangen wir, indem wir z.B. in einen hypnotischen Zustand gelangen, wie z.B. durch Meditation. Auf der Ebene der **Prägungen** werden positive wie negative Eindrücke und die damit verbundenen Empfindungen - sowohl inhaltlich als auch emotional - gespeichert. Es ist also ein Speicher für bewusste oder unbewusste Konditionierungen. Hier finden wir auch Glaubenssätze und innere Überzeugungen über uns und über die Welt. Auch traumatische Erfahrungen sind hier abgespeichert. Diese Ebene ist nur selten bewusst zugänglich, größtenteils unbewusst. Um Limitierungen aufzuspüren und aufzulösen, wäre das NLP-Format Re-Imprint sinnvoll.

Auf der Ebene der **inneren Weisheit** sprechen wir vom instinktiven Wissen, was auch als Intuition oder innere Intelligenz bezeichnet werden kann; das sog. Bauchgefühl. Mithilfe der Intuition sind wir in der Lage, intelligente und ans Ego losgelöste Entscheidungen zu treffen, die für die persönliche Entwicklung förderlich sind.

Das **Ego** als der allgegenwärtige Ich-Gedanke ist die Instanz, die sich in Beziehung zum Außen stellt und immer in Bezug auf Status, Besitz, Macht und Konkurrenz handelt. Das Ego ist wertend und besitzorientiert. Indem wir uns permanent im Vergleich zu anderen sehen, richten wir unsere Sinne stets nach außen, um die Ziele des Egos zu verfolgen. Die Vorstellung, wie wir sein sollen oder wie wir gerne wären, wird als Selbstkonzept (Carl R. Rogers) bezeichnet, wonach wir unseren (Selbst-) Wert im Verhältnis zur Leistung anderer messen. Das Ego beeinflusst und steuert die Vernunft und verzerrt die innere Intelligenz, die genau wüsste, was für uns gesund und richtig wäre.

Der **Intellekt** ist das Alltagsdenken mit den damit verbundenen Gefühlen. Es könnte auch als Handlungsintelligenz bezeichnet werden, welche es uns ermöglicht, die praktischen Probleme des Alltags zu bewältigen. Auf dieser Ebene geht es um intellektuelle und gefühlsmäßige Verarbeitung und Beurteilung von Informationen (vgl. Informationen aufnehmen durch das primäre Repräsentationssystem (= Sinneskanal, mit dem ein Mensch überwiegend zur Informationsaufnahme verwendet), interne Verarbeitung im Leadsystem (= Sinneskanal, welches eine Person zuerst ansteuert, um Informationen aus dem Langzeitgedächtnis zugänglich zu machen) und bewerten durch das Referenzsystem (= Sinneskanal, mithilfe eine Person testet, ob eine abgerufenen Information richtig oder falsch ist)). Diese Instanz nimmt Informationen über die verschiedenen Sinnesorgane auf, koordiniert Handlungen und ist somit ganz nach außen orientiert. Der Intellekt, d.h. Vernunft und Gefühle, wird durch die Interessen, Ängste, Werte und Bedürfnisse des Egos gelenkt. Hier geht es um die Vermeidung von Schmerz und das Erlangen von Freude. Eine Vorannahme im NLP lautet: Jedes Verhalten hat eine positive Absicht. Positives wird angestrebt – Negatives vermieden.

Im Ayurveda geht man – wie auch im NLP – von fünf **Sinnesorganen** aus: Augen, Ohren, Nase, Mund, Haut (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch, kurz: V-A-K-O-G). Streng genommen sieht der Ayurveda den Geist als sechstes Sinnesorgan, weil er dazu beiträgt, die Außenreize zur inneren Realität zu machen. Die **Handlungsorgane** sind: Sprache, Hände, Beine, Genitalien, Ausscheidungsorgane. Interessant ist hier, dass sowohl im NLP als auch im Ayurveda die Sprache als Handlungswerkzeug angesehen wird, wenn wir bedenken, welche enorme Energie Worte haben. Durch Sprache kann eine positive wie negative Wirkung erzielt werden und Worte können somit motivieren aber auch verletzen.

Betrachten wir die einzelnen Schichten des ayurvedisch-psychologischen Modells, lässt sich ein Zusammenhang zum NLP-Modell der logischen Ebenen erkennen:

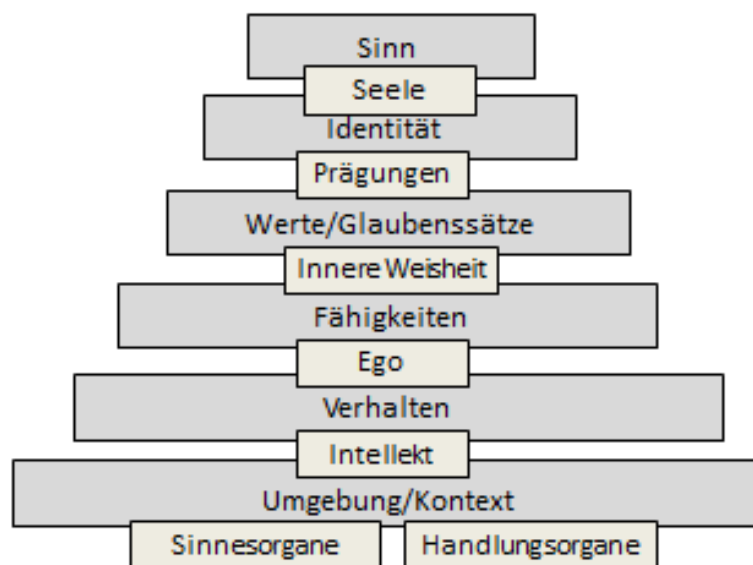


Abbildung: Logische Ebenen in Kombination mit der ayurvedischen Struktur der Psyche, eigene Darstellung

Über die Sinnesorgane nehmen wir unsere Umgebung wahr und setzen die Situation in einen Kontext. Unser Verstand verarbeitet die aufgenommenen Informationen und beurteilt sie. Daraus entsteht unser Verhalten, welches über die Handlungsorgane ausgeführt wird. Der Intellekt kann aber auch die Situation (Umgebung/Kontext) neu bewerten (vgl. Reframing = Umdeutung und den Bezugsrahmen einer Aussage verändern). Das nach Außen gerichtete Ego entscheidet darüber, wie wir uns zu verhalten haben, damit wir nach außen hin möglichst gut dastehen. Andererseits kann das Ego auch Fähigkeiten und Ressourcen übersehen. Wir können uns überschätzen, aber auch unterschätzen.

Unsere innere Weisheit kennt uns und unsere Werte und Glaubenssätze ganz genau. Diese innere Intelligenz weiß um unsere Fähigkeiten und Ressourcen. Intuitiv wissen wir, wie das Problem zu lösen ist und was wir zu tun haben. Unsere Identität und unser Selbstbild und die daraus resultierenden Glaubenssätze entstehen auf der Ebene der (kindlichen) Prägungen. Das, was wir über uns und die Welt denken, prägt uns und unser Handeln - sowohl im Negativen als auch im Positiven. Und auf der Ebene der Seele geht es um Selbstverwirklichung. Wer bin ich und wer möchte ich sein (Identität)? Um das zu ergründen, ist es wichtig seine „Mission“ und seinen „Zweck der Existenz“ (John Strelecky) zu kennen.

Wie wir sehen, beeinflusst die obenliegende Ebene - der logischen Ebenen - die untere. Mein Handeln verändert nicht meine Werte, aber meine Werte beeinflussen mein Handeln. Die Handlungsmaxime lautet daher: von oben nach unten bzw. von innen nach außen. Um also Veränderungen, z.B. auf der Ebene der Fähigkeiten hervorzurufen, ist es notwendig an seinen Wertvorstellungen und Glaubenssätzen zu arbeiten und seiner inneren Weisheit zu vertrauen. Ist mein Verhalten vernunft- oder egogesteuert? Entspricht mein Verhalten meiner Identität? Falls dies nicht der Fall ist, entsteht ein innerer Konflikt. Wir geraten in Stress. Erste Symptome zeigen sich. Nacken- oder Kopfschmerzen können die Folge sein. Denn körperliche Symptome sind ein Hinweis darauf, dass die Seele mehr beachtet werden möchte und wir uns in einem Ungleichgewicht befinden. Wir sind nicht mehr in unserer Mitte, wir stehen bildlich gesprochen neben uns.

Stress als gesellschaftliches Wort für Angst

Stressforscher definieren Stress als die „nichtspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderungen, die an ihn gestellt werden, sei nun die Anforderung angenehm oder nicht.“ D.h. Stress entsteht immer, wenn sich etwas in uns selbst oder in unserer Umwelt verändert. Es ist eine Reaktion, die uns aktiviert und uns in Alarmbereitschaft versetzt. Stress ist physiologischer Natur und im Sinne von negativem Stress (Distress) nichts anderes als Angst.



Foto von Merry Christmas auf Pixabay

Ist ein gewisser Punkt überschritten, laufen Prozesse im Stammhirn (Reptiliengehirn), die wir nicht mehr aufhalten können. Fight or Flight. Adrenalin wird ausgeschüttet, unsere Sinne geschärft, wir bekommen den sog. Tunnelblick, uns fehlen die Worte oder wir haben einen Blackout. Der Blutdruck steigt. Die Muskeln werden aktiviert und die Verdauung gestoppt. Wir sind in Kampfmodus.

Viele Menschen fangen an zu schwitzen und machen sich bereit für die Flucht. Kurz gesagt geht es um das Überleben. In der Steinzeit um das physiologische Überleben, heute um das gesellschaftliche Überleben.

Wir können primär von folgenden drei Stressoren ausgehen, hinter denen die Urangst Tod steht:

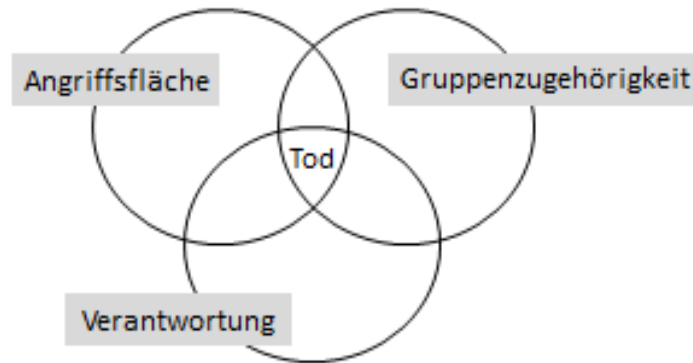


Abbildung: Stressoren & Urangst, eigene Darstellung

Da Stress eine physiologische Reaktion ist, lässt sich Angst weder rational erklären noch „wegdenken“. Wenn wir in einer Stresssituation sind, werden sofort Prozesse des Reptiliengehirns in Gang gesetzt – egal ob sich die Gefahr rational erklären lässt, oder ob objektiv betrachtet keine Gefahr besteht. Stress ist immer subjektiv. Das, was im Menschen bei Stress/Angst passiert, ist real.

Mit **Angriffsfläche** ist jene Angst gemeint, in jeglicher Art und Weise ausgeliefert zu sein. Als Stressfaktor kann hier das Sprechen vor einer Gruppe oder auf einer Bühne genannt werden. Alleine auf einer Bühne zustehen, sich der Gefahr ausliefern, kann für den einen oder anderen Todesangst bedeuten. Wir Menschen sind soziale Wesen und auf andere Menschen angewiesen und deshalb ist der Wunsch nach **Gruppenzugehörigkeit** groß. Die Angst von einer Gruppe ausgeschlossen zu werden, ist daher natürlichen Ursprungs. Schließlich fühlen wir uns in einer Gruppe beschützt und sicher. Bei Gefahr lässt sich der Gegner in einer Gruppe leichter bekämpfen als alleine. Daher ist es uns besonders wichtig, was andere über uns denken und wir uns anpassen. Da wir nicht alleine auf dieser Welt sind, tragen wir nicht nur die **Verantwortung** für uns selbst, sondern auch für unsere Mitmenschen. In uns steckt die Angst andere nicht beschützen und nicht versorgen zu können. Wir müssen (körperliche/psychische) Stärke zeigen. Übertrieben gesagt: Sind wir zu schwach, können wir weder für uns selbst noch für die Gruppe kämpfen, wir werden ausgeschlossen, verstoßen und zurückgelassen. Solche Horrorszenarien – ausgelöst vom Reptiliengehirn - spielen sich in unserem Kopf ab, sobald der Stress zu groß wird (vgl. NLP-Format Weg mit dem Angstgegner).

In der Steinzeit war Stress vorübergehend und zeitlich begrenzt. Heute dagegen ist der Mensch mit chronischem Stress konfrontiert. Körper und Geist sind dauerhaft im Ausnahmezustand. Wir kommen nicht zur Ruhe, sind immer in Bewegung.

Stress im Ayurveda

Der Ayurveda geht davon aus, dass jeder Mensch mit einer ganz individuellen Konstitution auf die Welt kommt. D.h. es geht ihm gut, solange er in diesem Urzustand ist. Diese individuelle Konstitution, die bei jedem Menschen anders ist, wird durch die sog. Doshas bestimmt. Doshas sind die drei verschiedenen Bio- oder Lebensenergien **Vata**, **Pitta** und **Kapha**. Diese verleihen dem Menschen seine individuelle Konstitution und regulieren seine körperlichen und geistigen Funktionen. Jedes Dosha hat seine eigenen Wirkprinzipien und Charakterisierungen, was sich beim Menschen sowohl im Körperbau als auch in seinen physiologischen Prozessen sowie in seiner mentalen Verfassung widerspiegeln. Die individuelle Zusammensetzung bestimmt unsere Konstitution. An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass zwischen der Grundkonstitution eines Menschen und der aktuellen Form der Konstitution, die im Laufe des Lebens durch Umwelteinflüsse entsteht, unterschieden werden muss. Stress erhöht Vata (Prinzip der Bewegung) und verändert auf Dauer Körper und Geist.

Dosha	Lebensprinzip	Eigenschaft	Körperbau	Wirkung im Körper	Wirkung im Geist
Vata	Bewegung	Beweglichkeit	Groß und schlank	Bewegung von Körper/Gedanken	Denken, Kreativität
Pitta	Transformation	Aktivität	athletisch	Stoffwechsel, Verdauung	Planung, Effizienz
Kapha	Trägheit	Stabilität	runder Körperbau	Gewebeaufbau, Immunsystem	Erdung, Fürsorglichkeit, Ruhe

Abbildung: Konstitutionstypen & Wirkprinzipien, eigene Darstellung

Im Wechselspiel mit diesen Prinzipien entscheidet sich, ob wir gestresst oder sogar krank werden oder gesund bleiben. Je besser es uns gelingt, diese Faktoren in uns auszugleichen, desto eher bleiben wir gesund. Doch in der modernen Arbeitswelt haben die meisten Menschen einen Vata-Überschuss. Denn bei Stress ist zu viel Bewegung in Körper und Geist. Kleiner Exkurs: Das Wort Emotion setzt sich zusammen aus E (Energie) und Motion (Bewegung). Emotion ist Energie in Bewegung. Stauen sich Emotionen an, z.B. in Form von Angst, Ärger oder Überforderung, kann die Energie nicht richtig (ab)fließen, Emotionen stauen sich an, unsere Urkonstitution gerät außer Balance und wir fühlen uns gestresst.

Welcher Typ bin ich und was brauche ich?

▪ Vata und Stress

Menschen, die viel Vata in sich tragen, sind feinfühlig, sensibel und stressempfänglich. Sie haben viele Ideen und Interessen und sind begeisterungsfähig. Nimmt Vata überhand, werden sie unkonzentriert, fangen alle möglichen Dinge an ohne sie zu Ende zu bringen. Vata ist das sensibelste Dosha und wenig belastbar. Sie sind schnell gereizt und überfordert.

Vata-Menschen sind große Grübler, die sich viel Sorgen machen. Sie neigen zu Chaos im Kopf und Durcheinander im Alltag. Struktur und Stabilität fehlt.

Vatas benötigen den kreativen Ausgleich. Kreativ sein (z.B. Malen, Basteln, Fotografieren) und Gedanken ordnen (z.B. Tagebuch schreiben, Journaling, Telefonieren, 1:1 Gespräche) können das Stresslevel senken.

▪ **Pitta und Stress**

Pitta-Menschen haben einen scharfen Verstand, sind sehr analytisch und ehrgeizig. Sie sind Macher und übernehmen gern die Führung. Sie sind ergebnis- und leistungsorientiert. Pittas wollen alles perfekt machen und stehen ständig unter Druck. Sie sehen meist das Negative und ärgern sich ständig. Sie lieben Listen und Planungen und werden schnell aggressiv, wenn mal etwas nicht nach Plan läuft. Sie nehmen sich etwas vor und ziehen es auch durch – komme was wolle. Ihnen fehlt meist die nötige Gelassenheit und Flexibilität. Sie müssen lernen, den Druck rauszunehmen und sich Ruhephasen zu gönnen.

Pittas, die Macher, wollen auch in der Freizeit produktiv sein. Sie brauchen Aktion, z.B. in Form von Sport, Freizeitveranstaltungen oder Treffen mit dem Freundeskreis.

▪ **Kapha und Stress**

Menschen mit viel Kapha wirken immer gelassen und in Beziehungen so etwas wie der Fels in der Brandung. Sie sind gut geerdet, nichts kann sie so schnell aus der Fassung bringen. Kaphas fällt es schwer sich auf Veränderungen einzustellen. Sammelt sich zu viel Kapha an, werden sie träge und kommen nicht so recht voran. Sie blenden den Stress völlig aus. Da sie sehr genuss- und essensorientiert sind, „fressen“ sie den Stress Wort wörtlich in sich hinein. Je mehr Druck entsteht, desto mehr geraten sie in eine Art Erstarrungszustand. Sie sind frustriert und die Stimmung wird depressiv. Sie müssen in Bewegung kommen und brauchen mehr Leichtigkeit.

Kaphas wollen nach einem anstrengenden Tag einfach nur in Ruhe gelassen werden. Auf der Couch die Füße hochlegen und einfach mal nichts tun. So können sie am besten entspannen.

Ziel ist es seine eigene Konstitution zu erkennen und wahrnehmen, welches Dosha aktuell dominiert, um so typgerecht Stress zu reduzieren und das Gleichgewicht wieder herzustellen. Balance is the key!

NLP als Lösung für ein stressfreies Leben

Stress ist nicht normal! Im Ayurveda ist der Grundzustand immer Glückseligkeit. Die Seele ist immer gesund und glücklich. Mithilfe des Ayurveda können wir verstehen, wie unser Körper und unser Geist unter Stress funktionieren. Die unterschiedlichen Konstitutionstypen können uns einen Anhaltspunkt geben, welcher Typ Mensch wir sind, wie wir in stressigen Situationen reagieren und was wir tun können, um Stress abzubauen. Sind Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht sind wir frei von Stress. Im Ayurveda ist Stress immer verbunden mit Dysbalance, Ungleichgewicht oder nicht in unserer Mitte sein. Und die Mitte im Ayurveda ist unsere Seele. D.h. wenn wir dauerhaft und langfristig Stressoren eliminieren wollen, müssen wir an der Ursache ansetzen. Ist unsere Seele gesund und glücklich, dann sind wir – Körper und Geist - auch gesund und glücklich.

Ein von mir sehr geschätzter Ayurveda-Spezialist, sagte einmal in einem Video:

„Die Hälfte der Menschen tragen nicht verarbeitete Erlebnisse aus der Vergangenheit in sich, die immer wieder Stress auslösen. Altlasten.“

Win Silvester

Erlebnisse aus der Vergangenheit wurden nicht verarbeitet, was Stress für Körper, Geist und Seele bedeutet. Dieser Stress wird dann mit in die Gegenwart genommen (vgl. traumatische Erfahrungen). Für die Praxis heißt dies, dass wir auf drei Ebenen an der Verarbeitung von Stressoren arbeiten können:

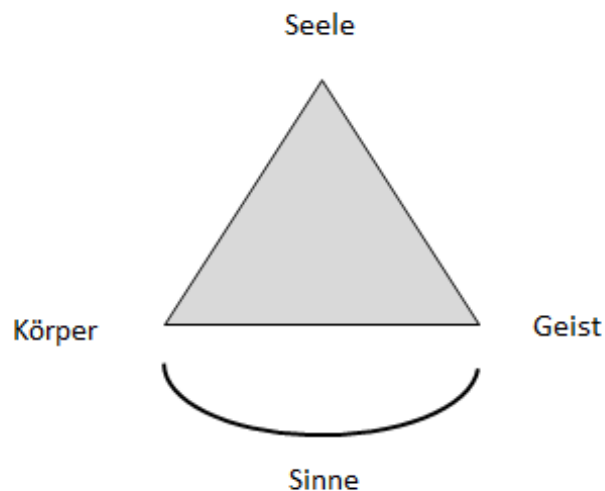


Abbildung: Handlungsebenen, eigene Darstellung

Aus ayurvedischer Sicht besteht das Leben aus der Verbindung von Körper, Geist, Seele und Sinnen. Auch im NLP spielen die Sinne eine große Rolle, die die Kontaktstelle zur Umwelt darstellt. Der Körper ist der „Tempel der Seele“, der gut versorgt werden muss (Ernährung, Bewegung). Der Geist lässt uns Denken. Im Geist laufen unsere Emotionen ab, hier liegen unsere Erinnerungen. Und die Sinne sind die Tore zur Außenwelt.

▪ Seele

Die Seele lässt sich nicht verändern. D.h. unsere Urkonstitution bleibt immer gleich. Deshalb ist es wichtig zu wissen, welcher Typ Mensch bin ich und wie reagiere ich auf Stresssituationen. Hier finden wir unsere Identität, unsere Persönlichkeit: Wer bin ich? Wie ticke ich? Was brauche ich? Den Zugang zu seiner Seele zu bekommen ist im bewussten Zustand nur schwer möglich.

Antworten aus dem Unterbewussten erhalten wir über **Meditation**. Während der Meditation ist man in einem Zustand der Trance. Im NLP gelangt man über die **Hypnose** Zugang zur Seele. Die Sinne drehen sich von außen nach innen. Der Blick richtet sich nach innen.

▪ Mentale Ebene

Auf dieser Ebene gilt: Stell dich wovor du Angst hast. Durch NLP Techniken lassen sich **Glaubenssätze** herausarbeiten, z.B. mithilfe der Diamond Technik oder der Übung Wahrheit im Verhalten. Welcher der fünf inneren Antreiber rät am meisten? Beeile dich! Streng dich an! Sei perfekt! Sei stark!

Sei nett! Was sind deine **Werte** und kannst du sie auch leben? (Übung: Analyse meiner Kernwerte) In welchem Lebensbereich treten immer wieder **Konflikte** auf? Gibt es einen Zusammenhang? Die Analyse der Lebensbereiche durch Wheel of Life eignet sich hervorragend für einen IST-SOLL Abgleich. Vielleicht fällt es dir schwer Konflikte anzusprechen? Die SAG ES Formel ist ein sehr hilfreiches Tool dafür. Welcher Typ der Konfliktbewältigung bist du? Ist dein Konfliktverhalten förderlich? Was sind deine **Bedürfnisse**? Stehst du für dich und deine Bedürfnisse ein? (Maslowsche Bedürfnispyramide) Fällt es dir schwer, dich in andere Menschen hineinzusetzen und deren Bedürfnisse zu respektieren? (Übung: Wahrnehmungspositionen) Vielleicht gibt es einen **inneren Konflikt**? Ein Teil von dir möchte das eine, der andere Teil etwas anderes. Mit der Übung *Teile verhandeln* lassen sich beide Parteien vereinen. Gibt es ein **unverarbeitetes Belastungserlebnis**, was dich im Alltag immer wieder einholt? Oder Situationen, die dich in deinem Handeln einschränken? Solche Schlüsselerlebnisse können z.B. über Hypnose oder dem Re-Imprint aus dem Unterbewussten hervorgebracht und im bewussten Zustand aufgearbeitet werden. Tauchen **Ängste** auf, lassen sich diese mit der EMI-Methode (Eye Movement Integration) auflösen oder mit der Übung *Weg mit dem Angstgegner* außer Gefecht setzen. Nicht selten bewerten wir Situationen negativ oder sind in unserer **Sichtweise** eingeschränkt. Hierfür eignet sich ein Refrain (= Umdeutung) besonders. Das eigene Verhalten kann neu bewertet und in einen anderen Kontext gesetzt werden. So kann die Perspektive auf ein vermeintliches Problem geändert werden.

Oftmals kann auch das eigene **Verhalten** ein Stressfaktor sein. Verhaltensänderungen lassen sich z.B. mithilfe des Six Step, New Behavior Generator oder der Swish-Methode herbeiführen. Oder dir fällt es schwer in einen guten **Zustand** zu gelangen. Hierfür eignen sich Ankerformate, wie z.B. Moment of Excellence, Mini Change, Anker setzen oder auch Anker verschmelzen.

▪ **Körperliche Ebene**

Ängste und Stress lassen sich auch über die körperliche Ebene bearbeiten. Beispielsweise kann mithilfe der **Ernährung** das Cortisol-Level gesenkt werden. Stimmt der **Hormonhaushalt** nicht, hat dies immense Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. **Alkohol** und **Zucker** bedeuten Stress für den Körper. Ist die **Energiezufuhr** zu gering, hat der Körper keinen Brennstoff, um zu arbeiten. Ist die Energiezufuhr zu hoch, also essen wir mehr als unser Körper braucht, ist unser System überlastet. Beide Formen bedeuten Stress für den Körper. V.a. spielt bei Stress der **Darm** eine wichtige Rolle. Der Darm ist unser zweites Gehirn und ebenso dafür zuständig wie wir uns fühlen. Im Darm werden mehr Glückshormone freigesetzt als wir denken. Außerdem sollten wir auf unsere **Körperhaltung** achten. Eine aufrechte Körperhaltung signalisiert dem Körper „alles in Ordnung“. Laufen wir eher gebückt oder rollen uns gar zusammen, so bedeutet dies für unser Reptiliengehirn „Gefahr“ und die physiologischen Stressreaktionen werden in Gang gesetzt. Auch **Lächeln** ist ein Zeichen für das Gehirn, Glückshormone auszuschütten. Denn die Muskeln der Mundwinkel sind direkt mit dem Gehirn verbunden. In der Steinzeit war das Fletschen der Zähne (heute Lächeln), ein körperlicher Ausdruck von Stärke.

An dieser Stelle darf die körperliche Stärke nicht unerwähnt bleiben. In unserem Körper finden wir unzählige **Energiebahnen** und **Faszien**. Sind diese blockiert und Muskeln und Faszien verklebt, kann keine Energie mehr fließen. Deswegen ist nicht nur Kraft-Ausdauer-Training wichtig für die Stressregulation, sondern auch sanfte Berührungen - in Form von Massagen - ein hilfreiches Tool, um körperliche und geistige Blockaden zu lösen.



Bild von [StockSnap](#) auf [Pixabay](#)

Im Yin-Yoga heißt es, dass sich Emotionen in der Hüftgegend sammeln. Praktizieren wir also Übungen im Hüftbereich, können negative Emotionen aufgelöst werden.

Besonders spannend ist, dass NLP kein reines Mentaltraining ist. Viele NLP Techniken arbeiten in Kombination mit dem Körper.

Ein Beispiel hierfür ist die Übung Wheel of Life, bei der die körperliche Reaktion eine entscheidende Rolle spielt. Oftmals glauben wir, etwas zu wissen, reden es uns ein oder halten an einem Gedanken fest. Der kinesiologische Test kann zeigen, ob Körper und Geist im Einklang sind. Und der Körper lügt nicht. Denn der Körper ist Ausdruck der Seele.

▪ Sinne

Im NLP bilden die fünf Sinne (Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken) die Grundlage für unser Erleben. Dies gilt sowohl für unsere äußere Welt, aber auch für unsere innere Welt. Jeder Mensch nimmt die Umwelt auf seine eigene Weise wahr und bildet sich somit seine eigene innere Realität. Eine Vorannahme im NLP lautet daher: Jeder lebt in seinem eigenen Modell der Welt. Im NLP gibt es drei Wahrnehmungsweisen, die der Mensch bevorzugt einsetzt, um Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten: **visuell**, **auditiv** und **kinästhetisch**. Diese unterschiedlichen Wahrnehmungsmuster führen dazu, dass jeder Mensch die Welt auf unterschiedliche Art und Weise erlebt. Die **Repräsentationssysteme** (= nonverbale Sinnesmodalitäten, die ein Mensch zur externen Wahrnehmung und zur inneren Verarbeitung verwendet) zeigen uns, wie wir Denken und somit auch wie wir Angst bzw. Stress wahrnehmen und erleben. Wie nimmst du Stress wahr? Tauchen Bilder auf, die dir Angst machen und dich stressen? Hörst du Stimmen von Menschen, die dich mit ihren Worten unter Druck setzen oder bekommst du Magengrummeln, wenn du an die Abgabe der Projektarbeit denkst? Da unser Gehirn nicht zwischen real und fiktiv unterscheiden kann, glauben wir alles, was wir vor unserem inneren Auge sehen, hören oder fühlen. Die Angst ist in dem Moment real. Um dem entgegen zu steuern, können wir mithilfe der **Submodalitäten** (= die kleinsten wahrnehmbaren Untereigenschaften der einzelnen Repräsentationssysteme, z.B. Helligkeit, Farbe, Lautstärke) unser inneres Bild verändern und somit den Stressfaktor verändern (vgl. Übung: Weg mit dem Angstgegner).

Aber auch unsere äußere Welt können wir uns zunutze machen. Wie muss deine Umgebung sein, damit du entspannt bist? Brauchst du es eher ruhig oder bist du lieber mit mehreren Leuten in einem Raum? Sollen die Wände voller Bilder sein oder lieber alles weiß? Was lenkt dich ab? Kannst du nicht lange sitzen und ein Stehtisch wäre für dich optimal?

Auch wenn dies augenscheinlich nur kleine Dinge sind, können wir damit eine große Wirkung erzielen. Denn gegen unsere Sinnesorgane haben wir keine Chance. Unsere Sinne werden von den Reizen automatisch angezogen. Ist das Reptiliengehirn aktiv, so stellt jeder Reiz eine potentielle Gefahrenquelle da, die beachtet werden muss. Bilder, Worte, Gefühle tauchen auf – immer. Wir können jedoch lernen damit umzugehen.

Lebensqualität als neuer Maßstab

Das Dilemma des modernen Menschen besteht v.a. darin, dass seine Sinne von außen angezogen und überreizt werden und dass er nicht gelernt hat, auf die innere Intelligenz zu hören. Viele Menschen gewichten äußere Anforderungen wesentlich höher als die eigenen Bedürfnisse. Obwohl wir in einer Welt leben, die es uns ermöglichen könnte, unabhängig und selbstbestimmt leben zu können, leben wir in einer Fremdbestimmung, derer wir uns oft gar nicht bewusst sind.

Da die individuellen Erwartungen an das eigene Leben wenig bis gar nicht greifbar sind, weil äußere Reize und Erwartungen überwiegen, empfinden viele Menschen eine latente Unzufriedenheit, die sie sich nicht erklären können. Doch die Erklärung ist einfach: Die äußeren Anforderungen sind zwar erfüllt, die eigenen Vorstellungen vom Leben aber bleiben auf der Strecke.

Wenn wir also definieren wollen, was für uns wahre Lebensqualität ausmacht, dann müssen wir uns die Frage nach unseren persönlichen Werten und Vorstellungen an das Leben stellen: Was ist mir wichtig? Was muss in meinem Leben erfüllt sein, damit ich zufrieden bin? Was sind meine „Big Five for Life“ (John Strelecky)?

Es geht auch nicht darum, ungeachtet der äußeren Realität, in Zukunft nur noch nach den eigenen Werten und Bedürfnissen zu leben. Vielmehr müssen wir lernen, auf uns selbst zu hören, uns der eigenen Werte und Bedürfnisse bewusst werden, damit in der Konfrontation mit den Anforderungen der Außenwelt die eigene Persönlichkeit nicht untergeht. Es geht also um die Balance zwischen Anpassung und Selbstverwirklichung.