

# NLP

als Unterstützung zur Selbstfürsorge bei Depression  
von Ramona N.



Bild von pixabay

## 1. Einleitung

Ich gehöre zu denen, die nicht in die besten Voraussetzungen für mentale Gesundheit hineingeboren wurde. In meiner Familie gibt es Depressionen, Alkoholismus und psychische & physische Gewalt, munter kombiniert mit der einen oder anderen Persönlichkeitsstörung. Da ich schon immer ein sehr sensibles Kind war, habe ich all diese Dinge in mir aufgesaugt wie ein Schwamm und mich altersgerecht mit Enthusiasmus für alles verantwortlich gemacht, was da so rumschwirrte. Zusätzlich nahm ich nahezu jedes transgenerationale Trauma mit, das der Familien-Markt zu bieten hat. Ein ungutes Gefühl in der Magengegend und permanente Unsicherheit, ich könnte „wieder“ etwas falsch gemacht haben, gehörten für mich deshalb schon seit ich denken kann zum Alltag. Wenn schon, denn schon.

Später dann, ab dem Zeitpunkt, als die Pubertät zuschlug, zeigte sich langsam ein Bild von dem, was sich in mir angesammelt hatte. Statt achtsam und sensibel mit mir und meinem Körper umzugehen, trank ich mehrmals die Woche starken Alkohol, entwickelte eine Essstörung, dazu Depressionen und zum ersten Mal das Gefühl, nicht mehr leben zu wollen. Ich verlor jeden Bezug zu mir selbst und hörte meine Bedürfnisse nicht mehr. Was ich dafür aber umso mehr hörte, war der Ruf der Gesellschaft, sämtlichen Erwartungen entsprechen zu müssen. Dass das alles nicht wirklich gesund war, brauche ich vermutlich nicht weiter ausführen.

Für Alkohol fühlte ich mich glücklicherweise irgendwann zu alt, was blieb, war aber eine grenzenlose Leere in mir. Ich studierte mittlerweile Soziale Arbeit (typischer Beruf für Menschen die selbst Hilfe suchen) und steckte in einer grauenhaften Beziehung, von der ich emotional abhängig war und die später noch meine Ehe werden sollte. Meine Binge-Eating-Störung hatte sich mittlerweile ebenfalls verändert, jedoch nicht unbedingt zum Besseren. Jetzt hatte ich eine zwanghafte Störung entwickelt, meine Lebensmittel zu kontrollieren. Ich aß keine tierischen Produkte mehr, keinen Weizen, kein Weißmehl, keinen Zucker und so gut wie keine Produkte mehr, die überhaupt eine Zutatenliste besaßen. Ich war bis unters Kinn unglücklich und genau so sah ich auch aus. Blass ohne Ende, Augenringe und das höchste der Gefühle war bei Bedarf ein gespieltes Lächeln. Hauptsache meine Körperform entsprach nach den jahrelangen Essanfällen endlich der Norm und den Ansprüchen von außen. Als ich dann noch mein Studium beendete und meinen ersten Job als frischgebackene Akademikerin annahm, war die Fassade perfekt. Meine Seele war währenddessen ein Abbild der Wüste Gobi und nein, ich bin kein Kamel. Kurzum, ich war am Ar\*\*\*.

Aber Stopp mal: Heute bin ich eine selbstbewusste Frau Anfang dreißig, habe mich glücklich scheiden lassen, Job gewechselt, bin umgezogen und lebe frei von Depressionen und Suizidgedanken. Meine Essstörung befindet sich auf dem Heilungsweg und Selbstfürsorge ist mein absolutes Baby. Also was ist zwischen heute und dem damaligen Abgrund, dem ich entgegengeblickt habe, passiert?

## 2. Hauptteil

Kurz gesagt: Es waren eine Menge harte Arbeit, neues Wissen, schwere Entscheidungen, Verhaltensänderungen und Tränen nötig, um den ganzen mentalen Schrott, in dem ich mich befand, auszusortieren und zum Wertstoffhof für belastende Ereignisse zu bringen.

Glücklicherweise hatte ich schon immer etwas in mir, das mich trotz allem Schmerz und ungesunden Anteilen angezogen hat: Psychologie. Der Drang, all das verstehen zu wollen, was bei mir und meinem Umfeld schief lief. Was macht den Unterschied zwischen glücklich und unglücklich, erfüllt und unerfüllt, depressiv und nicht depressiv? Warum gibt es Menschen, die sich so schwertun, das Leben lebenswert zu finden, während Andere scheinbar jeden einzelnen Tag genießen?

Irgendwann, als ich so Mitte Zwanzig war und bei mir der Punkt kam, an dem ich mein depressives Dasein in der Form nicht mehr ertragen habe, machte ich mich zusätzlich zu meiner leider nur mäßig anschlagenden Verhaltenstherapie mithilfe von Büchern, Podcasts und Online-Kursen auf die Suche nach mir Selbst. Ich betrat die Welt der Persönlichkeitsentwicklung, der ich mich seitdem täglich ohne Ausnahme auf die ein- oder andere Art widme. Zusätzlich habe ich damals begonnen, mir Methoden aus verschiedenen Therapieverfahren anzueignen, da mir meine eigene Therapie nicht effizient genug war. Dabei haben sich über die Jahre für mich aus beiden Bereichen Erkenntnisse entwickelt, von denen ich heute weiß, dass sie aus der NLP stammen und mir bei Bedarf den Hintern retten. Sie sind mein doppelter Boden, mein Auffangnetz und helfen mir dabei, kleinere emotionale Tiefs gut zu überstehen, ohne noch mal in die Höllenlöcher von damals zu fallen. Einige ausgewählte Erkenntnisse hierzu möchte ich nun vorstellen:

*Disclaimer: Es gibt tolle, wirksame Therapie und wenn es dir ähnlich geht wie mir damals, nimm bitte ebenfalls therapeutische Hilfe in Anspruch und nutze die folgenden Tools und das folgende Wissen unterstützend.*

## 1.1 Wertearbeit

Deine Werte sind die Basis deines Lebens, dein Nordstern. Hierauf wird ALLES aufgebaut, was du hast und was du bist. Eine deiner größten Aufgaben ist es, deine Werte kennen zu lernen, dich mit ihnen anzufreunden und sie schlussendlich so in dein Leben zu integrieren und einzubinden, dass sie sich in deinem Außen widerspiegeln. Gelebte Werte können Erfüllung auf tiefster Ebene bringen und sind deshalb wie ein Heiligtum, ein sehr WERTvoller Schatz zu betrachten. Wenn deine wichtigsten Werte wiederum nicht integriert sind, führt das zu Unzufriedenheit, Frust, bis hin zu Antriebslosigkeit und verllorener Lebensfreude. Das Leben fühlt sich „falsch“, nicht wie Deins an. Die Verfolgung deiner Werte wiederum kann dich im Außen große Schritte kosten wie das Loslassen von Menschen, Jobwechsel oder Umzüge. Doch es lohnt sich. Je näher du dem kommst, was du im Kern bist, desto wahrscheinlicher ist es, dass dich Stimmungstiefs und psychische Krankheiten wie Depressionen wieder gehen lassen. Um dich deinen Werten locker anzunähern, gibt es beispielsweise das „Inselspiel“ (zu finden in Google). Da Werte langfristig fluide sind und sich von Zeit zu Zeit verändern, ist es wichtig, sie immer wieder abzugleichen mit dem, was du in der Welt lebst, so dass die Balance zwischen Innen und Außen erhalten bleibt.

## 1.2 Glaubenssätze bearbeiten

Gerade bei Depressionen ist es noch mal wichtiger als ohnehin schon, die eigenen Glaubenssätze anzuschauen, weil speziell die negativen GS oft verstärkt sind und lauter werden als bei gesunden Menschen. Lernen, überhaupt zu hören, was der eigene Kopf denkt, ist essenziell für den Genesungsprozess. Hierfür sind neben Reflexionsgesprächen in Therapie und Choaching Meditationen ideal, bei denen man versucht, Gedankenstille entstehen zu lassen. Das interessante ist dann das, was das Gehirn plötzlich so ausspuckt, während man versucht, nichts zu denken. In diesen „Ausbrüchen“ kann man super viele Indizien und Hinweise auf eigene Glaubenssätze entdecken, speziell, wenn man sie dann noch mit Fragen aus dem Metamodell verfolgt und tiefer geht. Glaubenssätze sind wie Pflanzen im Garten des eigenen Kopfes. Die negativen sind wie Unkraut, die identifiziert und entfernt werden müssen, damit sie nicht die Nährstoffe aus dem Boden und die Sonne klauen, während die positiven gegossen werden wollen und Zuwendung benötigen, damit etwas richtig Schönes entstehen kann.



Bild von pixabay

### 1.3 Lernen am Modell

Als ich begonnen habe, mich mit Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen, bin ich auf verschiedene Personen gestoßen, die mich magisch angezogen haben. Diese Menschen hatten allesamt etwas gemeinsam: Eine Ausstrahlung oder Fähigkeiten, die ich auch haben wollte. In meinem Fall waren das beispielsweise der Coach Veit Lindau für seine weise, ruhige, integere und klare, radikale Haltung und die Coachin Laura Malina Seiler für ihre unbändige Lebensfreude und positive, sonnige Ausstrahlung. Ich wusste, ich wollte diese Anteile auch haben. Also studierte ich die beiden jeden Tag. Ich konsumierte alles, was ich von den beiden finden konnte, hörte täglich ihre Podcasts, las ihre Bücher. Ich begann, zwischen den Zeilen zu lesen. Welche Entscheidungen trafen die beiden, um nun dieses Leben zu führen? Welche Haltungen stecken hinter bestimmten Aussagen? In welchem Wertesystem und Modell der Welt leben die beiden? Wie sehen Reaktionen und Verhalten in schwierigen Situationen aus? Ich nutzte jede Information, die ich bekam für mich selbst und übertrug Denkmuster und Verhaltensweisen auf mich. Ich fragte mich, wann immer ich mit meinem eigenen Verhalten nicht einverstanden war „Wie würde Veit Lindau nun reagieren?“ oder „Was würde Laura Seiler in dieser Situation tun?“ und kopierte die Antwort dann, bis ich selbst ein eigenes Gefühl dafür entwickelte und in den neuen Mustern „laufen lernte“. Heute habe ich die Anteile vollständig in mir integriert und sie gehören ganz selbstverständlich zu meiner Wahrnehmung, meinem Denken und meinem Handeln dazu. Um bewusst bestimmte Vorbilder als Rolle zu initiieren oder sogar zu

verinnerlichen, kann man ganz hervorragend das Format „New Behavior Generator“ aus dem NLP für sich nutzen.

## 1.4 VAKOG in der Traumatherapie

In akut depressiven Phasen habe ich oft ein Tool aus der Traumatherapie genutzt. In diesen Phasen habe ich mich und meine Bedürfnisse absolut nicht mehr wahrgenommen und bin deshalb immer wieder reingeschlittert. Die Abwesenheit von Selbstfürsorge kann ein oder zwei Tage lang kaum auffallen, aber wenn man das mal mehrere Wochen durchzieht, ohne es zu merken, steht man am Ende plötzlich vor einem Scherbenhaufen, weil wirklich alle Ressourcen aufgebraucht sind. Nicht genügend Schlaf, schlechtes oder kein Essen, zu wenig Trinken, Überarbeitung, Ablenkung durch Zuleisterung des Terminkalenders, keine Ruhephasen und Kompensation durch Konsum. Was soll ich sagen, ich war weit mehr als einmal an dem beschriebenen Punkt. Was ich hier gelernt habe, ist folgendes: 1. Wenn man gefährdet ist, Selbstfürsorge zu übersehen, ist es umso wichtiger, sie jeden Tag aktiv zu betreiben und Bedürfnisse bewusst zu checken. Hierfür sind ganz pragmatische Checklisten sinnvoll: 8 Stunden geschlafen? Zwei Liter getrunken? Drei Mahlzeiten gegessen, davon mindestens eine warm? 2. Wenn obiges Worst-Case-Szenario passiert ist, kann man ein Tool aus der Traumatherapie anwenden, bei dem ganz simple nach VAKOG der Ist-Zustand ermittelt und der Zugang zu den basalsten Bedürfnissen wieder hergestellt wird: Man setzt sich aufs Sofa oder legt an einen ruhigen, gemütlichen Ort, z.B. ins Bett, schließt die Augen, atmet mehrmals tief ein und aus, versucht in sich hineinzuspüren und stellt sich anschließend anhand der fünf Sinne simple fragen wie: Was spüre ich? Ist mir warm oder kalt? Spüre ich Hunger oder Durst? Was sehe ich? Befindet sich um mich rum absolutes Chaos, das mir Stress bereitet? Was höre ich? Brauche ich gerade eher stille oder möchte ich z.B. Musik hören? Was schmecke ich? Habe ich das Bedürfnis nach einem bestimmten Geschmack aus meiner Kindheit, der positiv geankert ist? Was rieche ich? Gibt es etwas in meinem Geruchsfeld, das mich unwohl fühlen lässt, z.B. nicht raus gebrachter Müll? Mit Stift und Zettel bildet sich so eine erste To-Do-Liste, die die Handlungsfähigkeit wieder herstellt und Möglichkeiten schafft, sich wieder um sich zu kümmern. Natürlich kann es sein, dass nicht alle To-Do's aufgrund des Ressourcenmangels gleich machbar sind, aber auch wenn es nur eine warme Decke, ein Tee und eine gelieferte Pizza geworden sind, glaub mir, das reicht fürs erste. Der wichtigste Part ist, die Aufmerksamkeit überhaupt wieder auf die Selbstfürsorge zu richten.

## 1.5 Reparenting / Arbeit mit dem inneren Kind

Die Arbeit mit meinem inneren Kind bzw. meinen inneren Kindern war für mich ein unglaublich wichtiger Baustein auf dem Weg, meine mentale Gesundheit wieder herstellen zu können. Es gab unter Anderem ein ganzes Jahr meines Lebens, in dem mich mein 4-jähriges Ich nahezu täglich begleitet hat, bis es wirklich alles nachgeholt hatte, was es brauchte. Da wurde jeden Tag bewusst umarmt, gedrückt, geliebt, es wurden fürsorgliche Worte gesprochen, Ruhe ausgestrahlt, Angst genommen, Trost gegeben, Verantwortung ins erwachsene Ich zurückgeholt, es wurde Bananenmilch gemixt und Maultaschensuppe gekocht. Alles für die kleine Ramona. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass in diesem Alter ein ganz tiefes Einsamkeitsgefühl in mir entstanden ist, das mich bis dato immer wieder Tage und Wochen der normalen Teilhabe am Leben gekostet hatte. Mit Übung konnte ich dieses Gefühl irgendwann innerhalb von 10 Minuten beseitigen, indem ich die kleine Ramona rauskommen ließ und bedürfnisorientiert umsorgte.

In der therapeutischen Fachsprache nennt sich das, was ich da gemacht habe, „Reparenting“. Das Wort stammt aus dem englischen (Re = zurück, Parents = Eltern). Der Sinn der Methode besteht darin, sich die Bedürfnisse in der Gegenwart zu erfüllen, die als Kind unerfüllt blieben. Sprich, man wird seine eigene Mama oder sein eigener Papa und gibt sich all das selbst, was man früher vermisst hat. Die Leitfragen dabei sind: „Was hat mein inneres Kind aktuell für Bedürfnisse?“ und „Was würde eine richtig gute Mama oder ein richtig guter Papa mit diesem Bedürfnis tun?“ Die Antwort holt man dann in die Gegenwart und Realität. Eine „richtig gute Mama“ würde dir gerade einen Apfelstrudel backen? Dann backst du einen Apfelstrudel für dich und dein inneres Kind. Ein „richtig fürsorglicher Papa“ würde dich gerade in eine warme Decke wickeln und mit dir bei einem Kakao einen Disneyfilm schauen? Dann machst du genau das.

Natürlich kann man sich nicht 24/7 dieser Methode widmen, es gibt ja auch noch andere, „erwachsene“ Dinge im Leben zu regeln.

Für mich war es aber gerade am Anfang tatsächlich enorm wichtig und hilfreich, dafür Termine, Abende oder teilweise sogar einen ganzen Tag im Kalender zu blocken, um mich bewusst um mein inneres Kind kümmern zu können.

Mittlerweile mache ich bei weitem nicht mehr täglich diese Art von Übung, aber meine jüngeren Ich´s melden sich zuverlässig, wenn mal jemand etwas braucht.

### 3. Fazit

**Für mich ist klar: Ohne NLP-basierte Tools wäre ich heute niemals dort, wo ich bin. Voller Respekt und Verständnis für mich & meine Grenzen und unbestechlich meinen Werten gegenüber. Ich musste mich selbst bis auf den Grund kennen lernen, um meine Erkrankung an der Wurzel packen zu können und ich kann sagen, es hat funktioniert. Was ich dafür bekommen habe? Ein Leben, das (Hallelujah!) keineswegs normal, aber sehr wohl gesund ist. Das ist für mich der schönste Beweis der Wirksamkeit von NLP. Auf die Selbstfürsorge!**

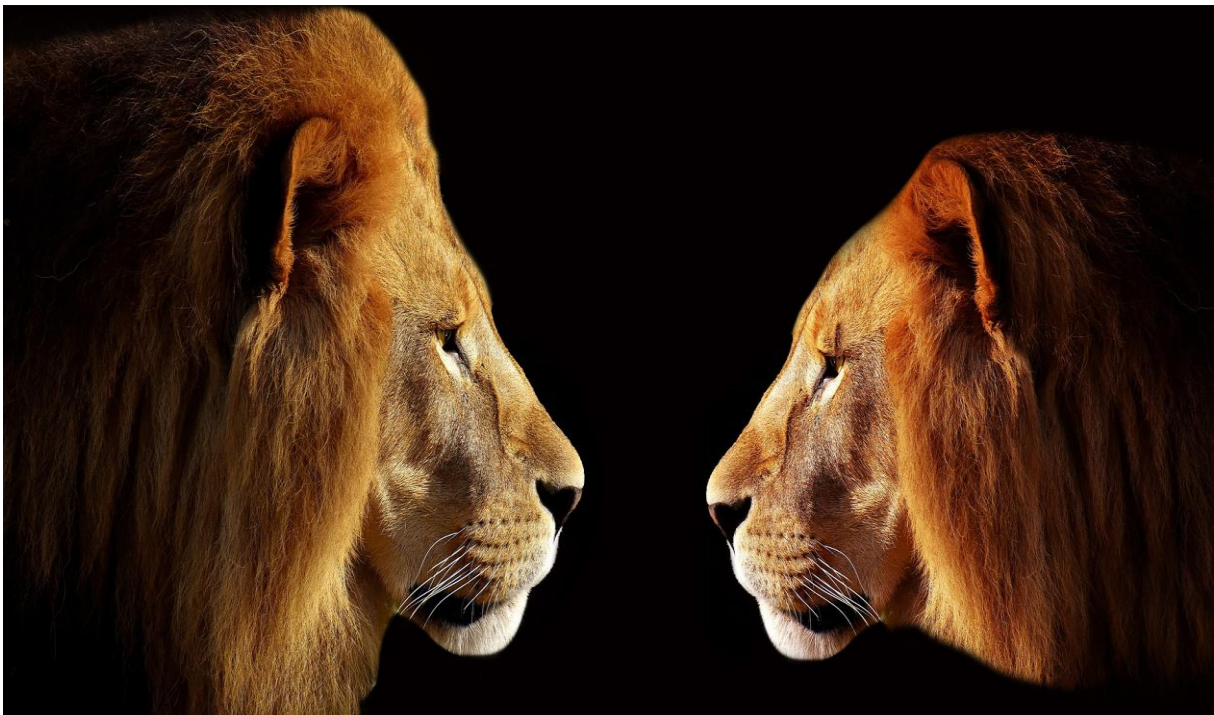


Bild von pixabay