

Die Weichen werden im Kopf gestellt.

Mental-Gesundheitstraining

„Ob man das Leben lachend oder weinend verbringt, es ist die gleiche Lebensspanne.“ (Zen-Weisheit)

Warum Mental-Gesundheitstraining?

Das Thema Gesundheit ist in aller Munde und wird immer mehr zur Herausforderung. Die Menschen werden älter und Krankheiten nehmen in der Regel mit dem Alter zu. Man erwartet es auch nicht anders. Für den Bereich Krankheit ist vor allem die Schulmedizin zuständig, mit ihrer eher mechanistischen Betrachtungsweise und der Konzentration auf isolierte körperliche Symptome, die es zu „reparieren“ gilt oder die verschwinden sollen. Das heißt, der Patient geht zum Arzt und übergibt diesem die Verantwortung dafür, dass die Symptome oder die Krankheit verschwinden.

Es geht also um ein Weg von der Krankheit. Prävention spielt zwar zunehmend eine Rolle, bezieht sich aber vor allem auf Diagnostik oder Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung. All das bewegt sich – unter dem NLP-Gesichtspunkt der neurologischen Ebenen betrachtet – auf der Ebene des Verhaltens.

Das Problem dieser Fokussierung und Behandlungsart sind neben dem wirtschaftlichen und politischen Aspekt – man denke nur an die Gesundheitsreform – die häufig starken Nebenwirkungen und die Vernachlässigung der Gesamtperson, d.h. ihre Psyche und erst recht der Geist bleiben außer Acht.

„Hätte ich gewusst, dass ich so alt werde, hätte ich rechtzeitig auf meine Gesundheit geachtet“
(unbekannt)

Beim Mental-Gesundheitstraining geht es darum, den Grad von Gesundheit oder Heilung von innen heraus zu fördern. Hier ist NLP die ideale Basis, da es die Zusammenhänge zwischen Denken und Befinden erforscht und Methoden entwickelt hat, wie man über eine veränderte Art des Denkens neue Verhaltensmuster entwickeln und seelisch-geistig-körperliche Prozesse beeinflussen kann. Die Grundidee ist dabei die Vorannahme, dass jeder Mensch alle Ressourcen in sich hat, um die Dinge zum Positiven zu wenden, seine Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.

Der Wunsch des Individuums nach Gesundheit, Jugendlichkeit und Vitalität bis ins hohe Alter ist das angestrebte Ziel. Anstelle des „weg von“ steht hier ein „hin zu“: Wohlbefinden, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und einer ausgewogenen Balance zwischen Leben und Arbeiten.

Systemisch betrachtet ist Gesundheit ein Teil des eigenen Organismus und der inneren Ökologie und zieht sich durch alle logischen Ebenen des NLP (Umgebung, Verhalten, Fähigkeiten, Werte, Identität, Zugehörigkeit). Besonderes Augenmerk liegt dabei auf den Überzeugungen oder Beliefs, die es zu jeder logischen Ebene gibt. Zum Beispiel weiß jeder um die Bedeutung von Lebensweise (Verhaltens-Ebene) und Umweltbedingungen (Umgebungs-Ebene) für Gesundheit und Lebensqualität und hat eine Überzeugung dazu. Weniger bekannt ist, dass die Art des Denkens und die Überzeugungen auch über unsere Fähigkeiten, Werte, Identität und unsere Zugehörigkeit bestimmen und damit Leistung, Erfolg, Gesundheit und Wohlbefinden beeinflussen.

Jeder kennt das: Sie sind nach einem schönen Erlebnis gut gelaunt und die ganze Welt scheint heute besonders freundlich zu Ihnen zu sein. Oder: Sie sollten endlich etwas Wichtiges erledigen, aber der innere Schweinehund hält Sie trickreich davon ab. Oder: vor lauter Überlastung verbringen Sie das Wochenende mit Migräne oder Grippe im Bett, anstatt die Freizeit zu genießen. Was steckt dahinter und wie lässt sich das steuern?

Wir nehmen die Welt über unsere Sinne wahr, wir interpretieren das Erlebte und geben ihm eine Bedeutung innerhalb unserer persönlichen Situation. Diese Bewertung – ob negativ oder positiv – bestimmt darüber, wie wir uns fühlen, wie wir unsere Möglichkeiten einschätzen und wie wir uns verhalten. Und diese Bewertung entsteht im Kopf.

Wir nehmen die Welt nicht nur durch unsere gerichtete Aufmerksamkeit, sondern mehr noch gefiltert durch unsere (positive oder negative) Interpretation und Bewertung wahr. Da der Mensch eine Körper-Geist-Seele-Einheit ist, wirkt sich eine negative oder pessimistische Bewertung direkt auf sein Befinden und seinen emotionalen Zustand aus. Werden aus solchen Bewertungen „chronische“ Muster, führen sie zu Beeinträchtigungen im Gesamtbefinden einer Person – bis hin zu Krankheiten.

„Wenn du deinen Körper ändern willst, ändere zuerst dein Bewusstsein.“ (Deepak Chopra)

Hier setzt mentales Gesundheitstraining an.

Wenn die Weichen im Kopf gestellt werden, lassen sie sich auch umstellen – hin zu konstruktiven Interpretationen, Einstellungen, Denkmustern und Überzeugungen.

Gesundheit wird nicht als etwas Statisches betrachtet, das man hat oder nicht, sondern als ein Prozess, der sich beeinflussen und verändern lässt. So lassen sich „chronische“ nutzbringende und für die Gesundheit fruchtbare Denkmuster etablieren, die zu mehr Eigenverantwortlichkeit führen und zu einer größeren Motivation, sich um die eigene Gesundheit aktiv zu kümmern.

Mentales Gesundheitstraining geht weit über Fitnessprogramme und positives Denken hinaus, weil es nicht nur dem Körper etwas Gutes tut, sondern hilft, gesundheitliche Ziele zu entwickeln, sich mental danach auszurichten und hinderliche Denk- und Verhaltensmuster durch förderliche mentale Einstellungen zu ersetzen.

Nachdem ein wohlgeformtes Ziel erarbeitet wurde, kann das Terrain sondiert werden, das heißt, die notwendigen Ressourcen werden aktiviert, die Ökologie wird geklärt - damit es zu keiner Symptomverschiebung kommt - der eventuell vorhandene innere Schweinehund wird bearbeitet und hinderliche Überzeugungen werden durch förderliche Beliefs ersetzt. Dabei kommen je nach Bedarf alle bekannten NLP-Techniken zum Einsatz, insbesondere Zielfindung, Reframing, Submodalitäten- und Glaubenssatz-Arbeit. Ergänzend können Aufstellungsarbeit nach Hellinger oder EMDR mit einbezogen werden. So kann sich der „Klient“ seinem persönlichen Gesundheitsziel und dem Abschluss-Zitat Schritt für Schritt nähern.

„Der natürliche Zustand eines Körpers ist Gesundheit“ (Bruno Gröning)

Waltraud Trageser

NLP-Lehrtrainerin, DVNLP,
Begründerin der Fortbildung: Mental-Gesundheitstrainer (MGT),
Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin, Hypnotherapeutin,
Autorin der NLP-Kartei und der Metaphern-Kartei.
www.nlp-aktiv.de