



# Dialog mit dem Symptom

## Gesundheits-Coaching mit GFK Von Dr. Stephanie Schnichels, Ärztin und Trainerin

**Krankheitssymptome können Signale sein - Versuche des Organismus, auf nicht erfüllte Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Und sie können Wege/Strategien sein, sich Bedürfnisse zu erfüllen.**

In diesem Artikel möchte ich eine bedürfnisorientierte Herangehensweise an Krankheitssymptome vorstellen. Eine Methode, die ich als Ärztin und Coach gerne in meiner Praxis einsetze.

Lena (Name geändert), eine 35-jährige Angestellte, leidet unter nächtlichen Unruhezuständen, vermehrt seit ihrer Beförderung zur Teamleitung. Auch wenn sie die neue Herausforderung gut meistert, liegt sie nachts gedankenratternd wach. Sie ist übermüdet und neigt zu Kopfschmerzen. Unter ihrer Abgeschlagenheit leidet auch ihre Partnerschaft.

Sie kommt zum Gesundheits-Coaching. Nachdem Lena von ihren Beschwerden berichtet hat, schlage ich ihr als Einstieg die sogenannte Wolfsshow nach Marshall Rosenberg vor. Ich: „Lena, ich würde gerne mit Ihnen eine

Wolfsshow machen, eine Technik aus der Gewaltfreien Kommunikation. Es geht darum, Ihren unangenehmen Symptomen mal ordentlich die Meinung zu sagen. Hätten Sie Lust dazu?“ Lena schmunzelt: „Ja gerne.“ Ich: „Was ärgert, frustriert, nervt Sie am meisten an diesen Symptomen?“

Lena legt los und zählt die in der linken Spalte von **Tabelle 1** aufgeführten Vorwürfe auf. Auf einem Flipchart notiere ich diese Sätze (**Tabelle unten**). Ich: „Hinter jedem Vorwurf, jeder Kritik stecken immer ein Bedürfnis und eine Bitte. Welche Bedürfnisse sind bei Ihnen nicht erfüllt, wenn Sie diese Unruhezustände und Schlafstörungen haben?“

Lenas Wolfsshow	Lenas Gefühle und Bedürfnisse
Ihr elenden Unruhezustände, Ihr quält mich mit Eurem Gedankenrattern. Ich bin chronisch müde, kraftlos und habe Kopfschmerzen.	Ich bin total erschöpft und ausgelaugt, ich brauche <u>innere Ruhe und Frieden</u> . Ich bin erschlagen und zermüht, mir geht es um meine <u>Gesundheit/körperliche Regeneration</u>
Ihr ruiniert mir meinen Spaß am Leben und meine sozialen Kontakte. Mein Partner und meine Freunde sind sauer, dass wir nichts mehr Schönes miteinander machen.	Ich bin frustriert, mir geht es um <u>Lebendigkeit, Spaß, Leichtigkeit, Unbeschwertheit</u> im Leben. Ich habe Sorge, dass meine Beziehungen leiden. Mir ist <u>Gemeinschaft</u> und <u>Kontakt</u> wichtig.
Warum kommt Ihr ständig?	Ich bin genervt und verwirrt. Ich brauche <u>Klarheit, Orientierung</u> , wieso Ihr immer wieder auftaucht.
So geht das nicht weiter!	Ich bin frustriert, ich brauche eine <u>Perspektive</u> .

Lena stutzt, aber mithilfe einer Gefühls- und Bedürfnisliste schreiben wir ihre Gefühle und Bedürfnisse auf das Flipchart.

Lenas Hauptbedürfnisse sind Gesundheit, Ruhe, Regeneration, innerer Frieden, Kontakt/Harmonie mit ihrem Partner/Freunden und Spaß im Leben. Sie braucht dringend eine Perspektive, dass sich etwas ändert.

**Ich: „In der Vorstellung der Hypnotherapie und der Gewaltfreien Kommunikation sind Symptome Lösungsversuche – es sind Versuche, sich Bedürfnisse zu erfüllen. Auch wenn die Wege/Strategien manchmal etwas irritierend oder schmerzhaft sind. Wäre es für Sie vorstellbar, auf die Seite Ihrer Symptome zu schauen und diese zu befragen, was ihre „guten“ Gründe sind, bei Ihnen aufzutauchen?“**

Lena ist einverstanden.

Ich mache mit ihr die „Hausgast“-Übung des Hypnotherapeuten Ortwin Meiss.

Ich: „Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist ein Haus. Ein Haus mit vielen Zimmern. Bei Ihnen hat sich, warum auch immer, ein Hausgast eingeschlichen. Ein ungebetener Gast, der Ihnen Unruhe, Schlafstörungen und Kopfschmerzen beschert. Wenn Sie Ihr Haus so anschauen, wo wohnt dieser Gast in Ihrem Haus?“

Lena hat die Augen geschlossen und sagt nach kurzem Überlegen: „Ganz oben auf dem Dachboden, da hat er sich eingestiet.“

Ich: „Was macht er denn da oben?“

Lena: „Er steht auf einem Podest, doziert laut und kommentiert alles, was ich mache.“

Ich: „Oh. Ein dozierender Gast auf dem Dachboden. Beschreiben Sie mal, wie der aussieht.“

Lena: „Er sieht aus wie ein altmodischer Oberlehrer mit Monokel. Ein Klugscheißer, der alles besser weiß.“

Ich: „Dürfen wir ihn mal etwas fragen?“

Lena nickt.

Ich: „Hallo, Herr Oberlehrer, wie kommt es, dass Sie auf Lenas Dachboden leben und Kommentare abgeben? Mögen Sie uns das erklären?“

**Es beginnt ein Dialog mit dem Hausgast, bei dem Lena für ihn spricht. Der Oberlehrer ist da oben eingezogen, um Lena vor Fehlern zu bewahren. Sein Job ist zu überprüfen, ob sie ihre Arbeit gut macht, und entsprechend gibt er Ratschläge.**

Vorwürfe des Oberlehrers	Lenas Gefühle und Bedürfnisse
Du arbeitest zu viel und übernimmst zu viele Aufgaben. Nachher verlierst du noch den Überblick. Ich muss Dich auf Fehler aufmerksam machen, damit nichts Schlimmes passiert. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.	Ich bin besorgt und angespannt. Es geht mir um einen achtsamen Umgang mit deinen Ressourcen. Mir geht es darum, dass du einen guten Job machst (Wertschätzung, Selbstachtung) und um deine Sicherheit und deinen Schutz.
Du bist zu engagiert. Du willst immer alles selber machen. Du musst lernen, Prioritäten zu setzen, Nein zu sagen und zu delegieren.	Ich bin genervt. Mir ist ein achtsamer Umgang mit deinen Grenzen wichtig. Ich möchte, dass Du dir öfter Hilfe und Entlastung holst.
Außerdem bist Du undankbar. Erst rufst du mich als Berater/Kontrollleur ins Haus, dann ignorierst du mich. Nur in der Nacht, wenn ich Dich laut mit Kommentaren beschalle, musst Du mir zuhören.	Ich bin sauer. Mir geht's um Wertschätzung und Anerkennung meiner Arbeit. Ich möchte gewürdigt und ernstgenommen werden. Ich möchte Gehör finden und einen Beitrag leisten.

Auch der Oberlehrer darf nun seine Meinung über seine Gastgeberin ausdrücken. (**Tabelle oben, linke Spalte**). Über empathische Fragen helfe ich ihm, seine Kritik in Bedürfnisse zu übersetzen (rechte Spalte), und übertrage sie auf das Flipchart.

Nun frage ich den Oberlehrer, wie es ihm jetzt gehe.

Oberlehrer (durch Lena): „Viel besser, endlich hat mir mal jemand zugehört.“

**Ich: „Wie geht es Ihnen, Lena, wenn Sie die guten Gründe des Oberlehrers hören, warum er oben auf Ihrem Dachboden wohnt?“**

Lena: „Ich bin überrascht. Offensichtlich will er mir helfen, kaum zu glauben. Aber dieses nächtliche Aufwecken ist völlig kontraproduktiv. Und außerdem soll er mir mal vertrauen, denn ich mache meine Arbeit wirklich gut.“

Ich: „Wie ist das für Sie, Herr Oberlehrer, wenn Sie das von Lena hören?“

Oberlehrer (durch Lena): „Es tut mir leid, das zu hören. Ich bin einfach sehr genau und engagiert, ich sehe überall Verbesserungsbedarf. Doch vielleicht hat sie Recht. Es ist ungünstig, das ausgerechnet in der Nacht zu machen. Wenn sie mir mehr zuhört, müsste ich sie nachts nicht mehr wecken.“

**Ein erstes gegenseitiges Verständnis wie bei einer Mediation ist entstanden.**

Nun geht es darum, eine Win-win-Lösung für Lena und den Oberlehrer zu finden. Die Liste der Bedürfnisse auf dem Flipchart zeigt, welche Bedürfnisse die zukünftige Lösung abdecken muss.

**Die beiden vereinbaren Folgendes:**

Zur Stressreduktion soll Lena bei jeder neuen Aufgabe in der Arbeit auf einer Skala von 0 bis

10 überprüfen, wie dringlich diese ist und ob sie diese delegieren kann. Sie soll einmal in der Woche ein fixes, schönes, gemeinsames Erlebnis mit ihrem Partner ausmachen.

Damit der Oberlehrer sicher Gehör für seine Verbesserungsvorschläge findet, vereinbaren sie eine „Sprechstunde“ morgens im Auto. Das ist ihre Feedbackzeit, da besprechen sie, was ihr und ihm wichtig ist. Dafür verzichtet er auf Unruhe und nächtliches Gedankenrattern.

Die beiden vereinbaren nach vier Wochen zu überprüfen, ob die Maßnahmen funktionieren, ansonsten wird nachverhandelt, gegebenenfalls in einem weiteren Coachingtermin.

Beide Seiten sind mit den Vereinbarungen einverstanden.

**Lena geht mit Zuversicht und einem spürbaren, inneren Frieden nach Hause. Bei Bedarf soll sie sich noch mal bei mir melden.**

Ein paar Wochen später treffe ich sie und ihren Partner zufällig. Ihr Partner sagt spontan, dass Lena jetzt viel entspannter wirke. Lena bestätigt dies. Die nächtlichen Unruhezustände seien deutlich seltener. In der Arbeit habe sie mehrfach Aufgaben delegiert und sei weniger genau. Ihr Partner und sie hätten sich zu einem Tanzkurs angemeldet. Und sie halte morgens im Auto auf dem Weg zur Arbeit regelmäßige Beratungsgespräche mit Waldemar. Waldemar? **Der Oberlehrer hat mittlerweile einen Namen bekommen. Der zuvor quälende Hausgast ist für sie kein Gegner mehr, sondern ein wichtiger innerer Berater geworden.**

Dies war ein Fallbeispiel für eine bedürfnisorientierte Herangehensweise an Krankheitssymptome, hier ein innerer Dialog mit dem lästigen Symptom. Eine Vorgehensweise, die man auch für sich selber in Eigenregie nutzen kann. ●