
„Eine Alternative zur herkömmlichen Depri-Therapie“

- Aus der Depri-Phase auf Normal Null in drei bis vier Tagen. ☺ -

Mein Name ist Klaus Wüst. Ich bin 55 Jahre alt. Ich bin mit einer wunderbaren Frau verheiratet und habe eine Stieftochter. Mein wohl erzogener Schwiegersohn und meine geliebte Stieftochter machten mich im Juli 2018 zum Opa. Ich hatte nie eigene Kinder. Was ich in den letzten sechs Monaten mit meinem Enkel bezüglich seiner Entwicklung erleben durfte sprengt meine gesamte Vorstellungskraft, die ich bisher über diesen Lebensabschnitt hatte.

Ich führe eigentlich ein ganz normales Leben, wären da seit 2003 nicht einschneidende Erlebnisse und eine nicht so einfache ärztliche Diagnose in mein Leben getreten. In 2003 war ich 40 Jahre alt. Die guten Zeiten in denen ich das Ernten wollte, was ich bis dahin für mich aufgebaute hatte sollten eigentlich jetzt kommen.

Ich war zu dieser Zeit bereits drei Jahre Teamleiter in einem Anwendungsentwicklungsteam mit 32 Mitarbeitern. Ich war immer voll Energie, manchmal sogar zu viel, in der Nachschau. Plötzlich ging es los, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwächen, Energielosigkeit, usw. Das ging so weit, dass ich 8 – 10 Wochen vollkommen erschöpft krank zuhause lag. In den schlimmsten Zeiten bedeutete das z.B. 30 Sekunden auf den Beinen und dann mit einem totalen Erschöpfungsgefühl wieder zu Boden oder aufs Sofa oder ins Bett, da wo ich eben gerade war. Nach 6 – 8 Wochen ging es mir wieder besser, so dass ich zurück in die Firma konnte. Was dort geschah grenzt für mich auch heute noch an ein Wunder. Innerhalb einer oder zwei Wochen war ich sofort wieder in meinem früheren Leistungsniveau oder besser Energieniveau angekommen. Das ging dann so 4 – 6 Monate gut und dann ging es wieder in den Keller, wie schon oben andeutungsweise beschrieben. Diese Ausschläge nach oben und nach unten wiederholten sich dann insgesamt 4 Mal je Richtung und über einen gesamten Zeitraum von ca. 2 Jahren. Die Diagnose meines Hausarztes und meiner Neurologin lautete Bipolare Störung oder Manisch Depressiv.

Ich war und bin schon immer jemand gewesen, der in alle Richtungen denkt und handelt. Deshalb verließ ich mich zum einen auf die Schulmedizin und schluckte schön Antidepressive, wenn ich in einer depressiven, gedrückten Phase war. Ich glaube auch, dass diese Tabletten mir helfen aus der tiefsten Krise heraus zu kommen. Dafür waren sie auf jeden Fall gut. Von 2005 – 2008 schluckte ich regelmäßig Lithium, der Klassiker aller Mittel gegen Bipolare Störungen, soweit ich weiß. 2008 setzte ich auch das Lithium in Abstimmung mit meiner Neurologin wieder ab. Es war und wird immer mein Ziel sein, wenn möglich, eine Tabletteneinnahme zu verhindern. Ich glaube zwischenzeitlich, dass man die Tabletten gut gebrauchen kann, um aus der schwersten Krise herauszukommen, aber eine Therapie welcher Art auch immer ersetzen sie nicht. Eine Therapie, die die Ursachen erkennt und sogar manchmal ohne Ursachenforschung auskommt und die gewünschten Veränderungen bringt, gehört hier auf jeden Fall auch dazu. Hier machte ich eine klassische Psychotherapie, eine Stunde pro Woche über eineinhalb Jahre. Wieviel mir das tatsächlich gebracht hat kann ich gar nicht so genau sagen. Zudem war ich einmal für fünf Wochen in einer psychotherapeutischen Reha-Klinik. Hier erstreckte sich die Behandlung im Wesentlichen auf Wissensvermittlung, einmal pro Woche eine psychotherapeutische Einzelsitzung und eine Gruppensitzung und ansonsten Sport und gute Ernährung, was zweifelsohne auch dazu gehört und mir dort vielleicht sogar am meisten gebracht hat.

Von 2006 bis 2016 führte ich dann wieder ein „ganz normales“ Leben ohne manische und depressive Ausschläge. In dieser Zeit testete ich auch einige alternative Behandlungs- / Therapiemethoden und erlernte einige davon sogar. 2016 kam dann, nach 10 Jahren, für mich, wie aus heiterem Himmel eine depressive Phase zurück. Dies war im Frühjahr 2016 und dauerte über den Sommer an und sollte sich im Herbst 2017 und im Herbst 2018 wiederholen. Neben dem Umstand, dass diese Phasen grundsätzlich nicht schön im Erleben sind, würde ich sagen und es gab auch eine schöne Erkenntnis für mich dabei, die Phasen schwächten sich jedes Mal ein bisschen ab im Verhältnis zur vorherigen Depri-Phase.

Jetzt zum Anderen über das ich eigentlich in diesem Artikel schreiben möchte. Einem ganz konkreten Fall aus meinem jüngsten Erleben zum Ende der letzten sich abschwächenden Depri-Phase. Einem Coaching oder vielleicht besser einem Trance - Prozess, dem ich mich bei meinem Freund Rainer Wawrzik unterzog. Aufgrund meiner Erfahrungen glaube ich zwischenzeitlich, dass die Depression oder Manie am besten therapeutisch oder coachingmäßig behandelt werden kann, wenn sie nur noch schwach oder gerade „gar nicht“ da sind. Leider hören die meisten Leute dann mit der Therapie auch schon wieder auf.

Wie sie bereits wissen, hatte ich letzten Herbst wieder eine Depri-Phase. Damit seit 2003 ca. 7 solcher mir bewussten Phasen. Wie viele ich evtl. schon davor hatte kann ich gar nicht so genau sagen, da fehlt mir schlichtweg die konkrete Erinnerung.

Ende November rief ich Rainer an, teilte ihm mit, dass ich wieder in einer Depri-Phase stecke, die sich schon etwas abgeschwächt hatte, aber sie wollte nicht so richtig gehen. Daraufhin vereinbarten wir einen Termin in dem wir per Skype miteinander arbeiten wollten. Er als Coach und ich, als Coachée oder Client. Es ist immer sehr spannend mit Rainer zu arbeiten, weil Du nie genau weißt was passiert oder was als nächstes passiert. Er hat ein unglaubliches Einfühlungsvermögen entwickelt in den letzten Jahren und gepaart mit seinem hohen Wissensstand in alternativen Coachingmethoden scheint er intuitiv oft genau das richtige, das Wirkung zeigende, als nächstes anzuwenden.

Bevor ich nun mit der Hauptgeschichte beginne, möchte ich an dieser noch kurz auf die Voraussetzungen für eine solche Art von Arbeit eingehen. Beispielhaft, sehr pointiert: grundsätzlich a) Zeit, kein Zeitdruck und b) sich einlassen können / bereit sein sich einzulassen. Am besten raus aus dem Kopf und einfach wirken lassen. Ein guter Therapeut oder Coach leistet hierbei selbstredend entsprechende Unterstützung, um in die entsprechende therapeutische Allianz oder den Coaching State zu gelangen. Ich glaube mittlerweile, dass das ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist, um eine solche Art von Arbeit überhaupt machen zu können. Mit anderen Worten, wenn ich dem Therapeuten oder Coach blind vertraue, dann ist damit auf jeden Fall eine Basis geschaffen, um bei mir maximal nach innen zu gehen und zuzulassen, was sich da alles zeigt, um mit dem erfolgreich und Veränderungswirksam zu arbeiten.

I Position Chaining

Anfang Dezember unser Coaching beginnt.

Zum vereinbarten Zeitpunkt starten wir anscheinend unsere Skype-Sitzungen zeitgleich☺. Nach einer kurzen aber sehr freundlichen Begrüßung geht's auch schon los. Ohne große Umschweife geht's direkt ins Thema. Das geht natürlich auch deshalb, weil ich Rainer persönlich kenne und schon öfters mit ihm gearbeitet habe.

Rainer bittet mich maximal in die Depri-Phase rein zu gehen. Dh. sie so zu erleben, wie wenn ich sie gerade hätte. Ich sitze hierbei auf meinem Bürostuhl in meinem Büro zuhause. Weil ich ja immer noch in der Depri-Phase bin, fällt mir das natürlich nicht schwer. Relativ schnell sind bei mir, alle mir bekannten Interferenzen auch wieder da. Leicht gesenkter Kopf nach vorne. Blick tendenziell nach unten, vor mich hin und nicht nach oben und außen. Die unangenehme Nackensteife ist deutlich spürbar. Was bei mir auch immer dazu gehört ist, für mich selbst unverständlich, immer ein leichter Harndrang. Dazu natürlich das unangenehme gedrückte, selbstzweifelnde, energielose, verzweifelte Gefühl.

„So weit, so gut mal,“ sagt Rainer, „damit hätten wir Dein Depri-ICH schon mal hier.“

Daraufhin folgt auch schon seine nächste Frage: „Nehmen wir mal an, dass es neben dem Depri-ICH auch ein Kontroll-ICH (oder Sicherheits-ICH) gibt. Wenn es so was gibt, wo bei Dir im dreidimensionalen Raum wäre das? Es reicht auch, wenn Du erst mal nur ein Gefühl dafür hast. Lass Dir die Zeit bis es da ist.“

Nach kurzer Zeit stellt sich ein Gefühl ein und dazu ein vages Bild von mir, das teile ich Rainer auch mit.

Rainer: „Wo siehst Du das denn?“

Ich: „Circa 2 Meter von mir entfernt auf Halbzweihuhr, wenn ich meinen Sitz-/Blickrichtung, als Maßstab nehmen.“

Rainer: „Zwei Meter von dir entfernt, ok. Gefühlt, wie groß? Kleiner, gleich oder größer Lebensgroß?“

Ich: „Größer Lebensgroß.“

Rainer: „Geh mal aus Deinem Depri-Ich raus und in Dein Kontroll-Ich rein. Nicht nur in Gedanken, gerne auch örtlich. Geht das?“ Ich: „Ja“

Nachdem ich getan habe, wie von Rainer vorgeschlagen.

Rainer: „Wie spürt sich das Kontroll-Ich an?“

Ich: „Gut, besser, als das Depri-Ich, aber auch nicht so richtig gut.“

Rainer: „Ändere mal Deine Körperhaltung, hin zu einer besseren, angenehmeren Haltung.“

Ich mache das, gehe in eine aufrechtere Position. Das verbessert meinen gefühlten Zustand zwar, aber grundsätzlich ist es trotzdem irgendwie noch nicht richtig gut.

Rainer: „Ok, nicht so richtig gut, habe ich verstanden. Wenn Du jetzt vom Kontroll-Ich aus auf Dein Depri-Ich hinüber schaust, was siehst du da und wie geht's Dir damit?“

Ich muss jetzt fast lachen, bei dem was ich da sehe, wenn es nicht so ernst wäre.

Ich: „Mein Depri-Ich ist nur etwa Daumennagelgroß und sitzt in diesem Verhältnis auf meinem Bürostuhl. Ich habe Mitleid und ein herablassendes Gefühl, jämmerliches Gefühl zugleich.“

Rainer: „Und wie geht es Dir hier im Kontroll-Ich damit?“

Ich: „Nicht so gut.“ Jetzt habe ich das Gefühl, Rainer scheint etwas zu suchen.

Rainer: „Jetzt machen wir das gleiche, wie vorhin wieder, aber dieses Mal aus dem Kontroll-Ich.“

Ich: „Ok.“

Rainer: „Klaus Du bist immer noch im Kontroll-Ich und kriegst als nächstes jetzt ein Gefühl oder ein Bild von Deinem Über-Ich? Verstanden? Und wenn Du das hast, dann gib mir ein Zeichen?“

Jetzt passiert die gleiche Prozedur, wie vorhin beschrieben und mein Über-Ich taucht an einer anderen Stelle, etwas höher auf. Auch hier scheint Rainer noch nicht das zu finden, wonach wir suchen und so geht die gleiche Prozedur nochmal los aus dem Über-Ich auf der Suche nach dem Über-Über-Ich. Nach etwa 15 Minuten stehe ich assoziiert in meinem Über-Über-Ich und es stellt sich ein vollkommen gutes Gefühl bei mir ein, als ich auf meine drei ICH's da vor mir blicke. Das teile ich Rainer auch mit.

Rainer: „Beschreib jetzt mal genau das Gefühl, dass sich da einstellt?“

Ich: „Ich hab's im Griff, ich hab's im Überblick und ich hab's unter Kontrolle und genau das mir dazu passende Gefühl und die Stärke. ☺“

Rainer: „So das brauchen wir jetzt, Diese Gefühl mit diesen Glaubenssätzen. Welche Farbe in Dir würde dieses gute Gefühl, diese Charaktereigenschaft, diese Stärke am besten darstellen.“

Ich: „so himmelblau.“

Wir spielen dann mit der Farbe, die für dieses Gefühl steht, umhüllen mich damit, machen es imaginär größer und kleiner, dichter und weniger dicht, bis ich die Konsistenz der Farbe um mich herum spüre in der dieses Gute Gefühl, Ich hab's im Griff, ..., am stärksten ist.

Mit diesem guten Gefühl und der Farbe um mich herum gehe ich nun zuerst zum Über-Ich, dann zum Kontroll-Ich und abschließend in mein Depri-Ich, um die jeweiligen Ich's bzw. Orte damit zu erleben. Im Depri-Ich angekommen, verändert sich die Situation damit zum einen gefühlt zwar deutlich, aber irgendetwas passt noch nicht. Das teile ich auch Rainer mit. Ich teile ihm auch mit, dass es irgendetwas mit meinem Depri-Ich und meinem Kontroll-Ich zu tun haben könnte, die gefühlt noch zu weit auseinander sind.

Wie aus der Pistole geschossen spricht er einen Gedanken aus: „Gunter Schmid, Leiter des Milton H. Erickson Institutes in Heidelberg hat gesagt, wenn wir eine Depression oder andere Störung haben, dann liegt es nicht in den Objekten, sprich den verschiedenen ICH's, sondern in den Beziehungen zwischen den Objekten.“

Infolge dessen führt Rainer ein „Integration auf Conflicting Believes“ mit mir durch. Das ist ein Format das wir beide gut kennen und deshalb sehr gut funktioniert. Ein Integration of Conflicting Believes synchronisiert Teile in einem, die offensichtlich den Kontakt zueinander verloren haben oder aus welchen Gründen auch immer sich konfliktgerend gegenüber stehen, obwohl es eigentlich keinen Sinn macht bzw. keinen erkennbaren Grund dafür gibt. Mit dem Ergebnis, dass das Kontroll-Ich und das Depri-Ich gleich groß nebeneinander stehen „in meinem Kopf“. In meiner inneren Vorstellung scheinen die beiden Teile in die gleiche Richtung zu blicken und gut zu kooperieren.

Etwa 3 bis 4 Tage später ist meine Depri-Phase gefühlt komplett weg und ich fühle mich bei Normal-Null, im positiven Sinne, in meiner Mitte. Gehe mit dieser Stimmung in die Weihnachtszeit und verbringe nach meinem Empfinden eine sehr schöne, gute und ausgeglichene Weihnachtszeit mit viel heiterer Gelassenheit.

Heute ist der 6. Januar 2019 und die Depri-Phase ist nun schon einen Monat Geschichte. Toj, toj, toj.

Was ich aktuell habe und nicht verleugnen möchte ist die Befürchtung, dass ich wieder in eine manische Phase gerate. Habe jedoch mit Rainer bereits einen Termin im Januar avisiert, in dem ich mit ihm zusammen gerne das Manische-Ich bearbeiten würde. Schau mehr mal, wie das gelingt und wo er mich da wieder hinführt. Wie gesagt, therapierbar ist man meiner Meinung nach am besten, wenn die Krankheit oder Störung nicht in einer gewissen Stärke und Tiefe da ist, sondern man noch einen guten Zugang zu seinen Sinnen hat.

Methoden und Formate, die im Rahmen dieser Intervention zur Anwendung kamen.

Aus dem klassischen NLP: Rapportaufbau – Pacing / Leading, Integration of Conflicting Believes, Moments of Excellence, assoziiertes / dis-assoziiertes wahrnehmen, 1st Position, 2nd Position, 3rd Position und Anker/Ressourcen verschmelzen

Aus dem Sozialen Panorama – Das Spiel der Beziehungen – von Dr. Lucas Derks: Die Mentale Aufstellungsarbeit, in diesem Fall der verschiedenen beteiligten Ich's. Hier u.A. noch erwähnenswert ein Vorannahme von Lucas: „Space is the primary organizing principle in the mind.“ Raum, dreidimensionaler Raum ist das erste Organisationsprinzip im menschlichen Bewusstsein.

Noch ein paar wenige Informationen im Kontext dieses Artikels bezüglich meiner Person. Ich wurde bisher maximal mit leicht bis mittelschwer depressive diagnostiziert. Wenn ich reflektiere, wie schlecht es mir in meinen schlechtesten depressiven Phasen erging, dann möchte ich gar nicht wissen, geschweige denn erfahren, was schwer depressiv bedeutet.

Eines erscheint mir zum Abschluss ebenfalls noch sehr erwähnenswert. Sie haben das jetzt gelesen und mit Ihrer Ratio gut wahrgenommen und sicherlich auch gut verstehen können. Die Arbeit bzw. die Veränderungsarbeit selbst findet im sich einlassen, in der Praxis statt, über gefühlte Veränderungen und dazu muss man es selbst tun bzw. sich selbst darauf einlassen. Ich hoffe, dass ich auch das hiermit einigermaßen gut rüber bringen konnte.

Gerne stehe ich für weitere Informationen bzw. Detailinformationen zur Verfügung.

Wer Interesse hat an einem Artikel, wie die Sitzung mit der Bearbeitung des Manischen-Ich's verlaufen ist, der darf sich ebenfalls gerne bei mir melden und ich bringe auch das zu Papier.

Über den Autor:

Klaus Wüst, 55 Jahre, zehneinhalb Jahre Polizist, 27 Jahre in der IT und aktuell im Projektmanagement für Softwareentwicklung tätig. Dies in einem angestellten Verhältnis bei einem der größten deutschen Finanzdienstleister der Spezialkreditinstitute. Zudem ist er seit 2007 in Selbstständigkeit tätig. Hier arbeitet er als NLP-Trainer(DVNLP), Social Panorama Consultant by Dr. Lucas Derks und Systemischer Business Coach, FernUni Hagen, mit Einzelpersonen und Gruppen. Einzelpersonen und Gruppen lösungs- und zielorientiert durch Veränderungsprozesse führen, gibt er als zentralen Kern seiner Arbeit an.

Klaus Wüst

Raiffeisenstraße 37

74564 Crailsheim

Mobil: 0176 – 4300 84 34

E-Mail: klaus_wuest@web.de



Coach: Rainer Wawrzik, Jacques-Offenbach-Weg 8, 61118 Bad Vilbel, Deutschland
Freiberuflich / Selbstständig, **Executive Coach für Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung**,
Rainer Wawrzik Unternehmensberatung

ICH - Positionen im Raum v o r der Intervention:

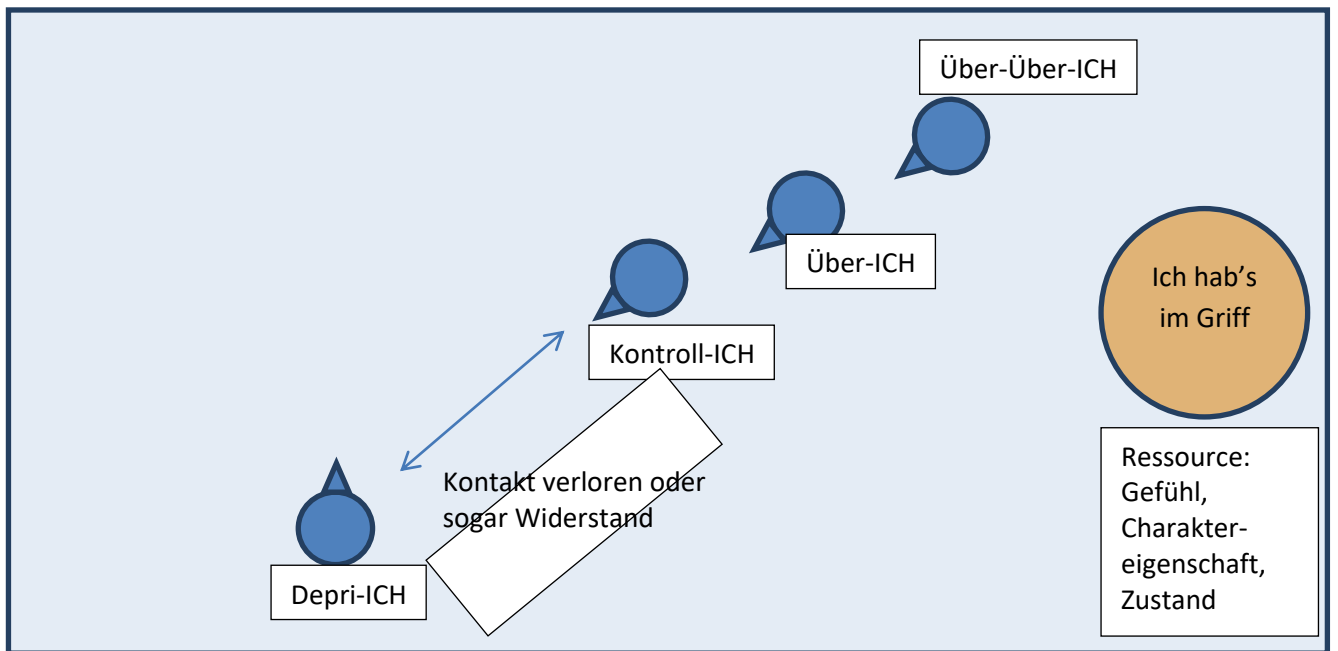


Abbildung 1:

ICH - Positionen im Raum n a c h der Intervention:

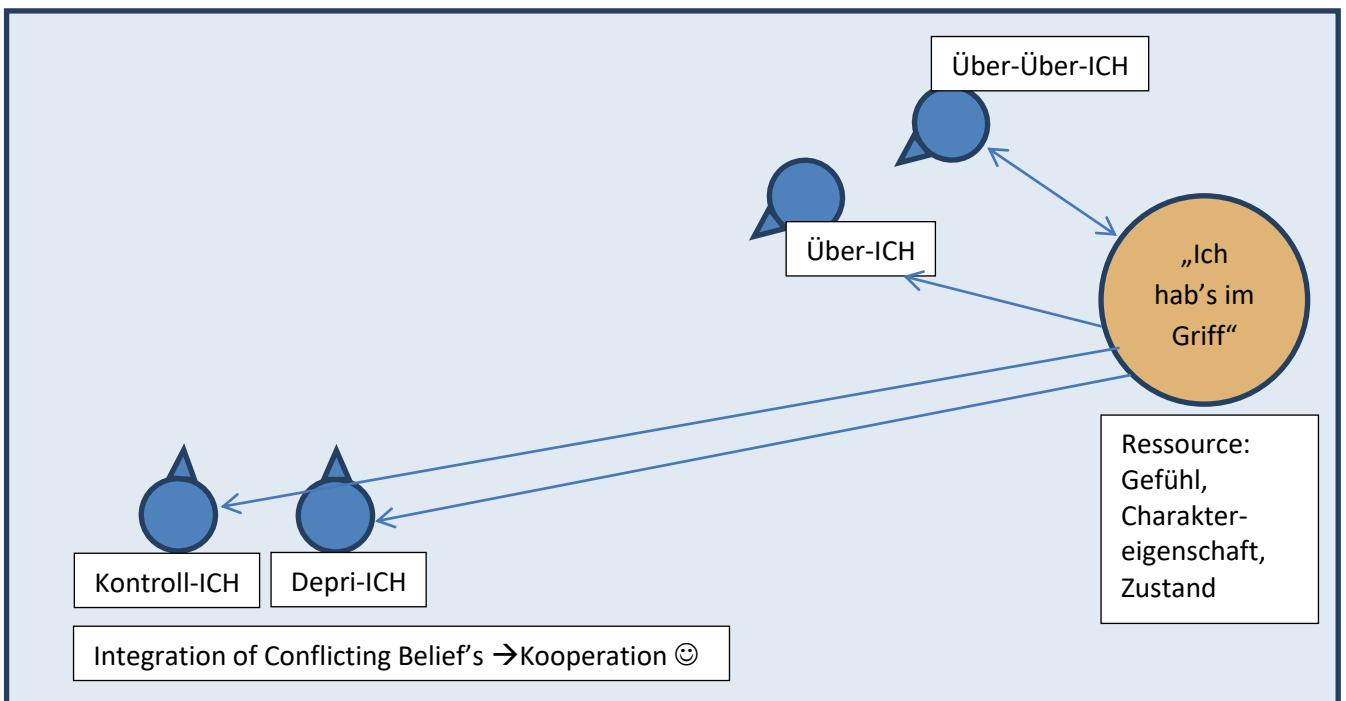


Abbildung 2: