

Flower Power

Von
Gabriele Lönne



Ab sofort wird nicht mehr geraucht. Protokoll eines Coachings.

Die Klientin, Beate, sitzt mir schräg gegenüber. Eine schicke Frau in den besten Jahren, sympathisch, offen, intelligent, attraktiv. Mit Familie und Ehemann, einem Unternehmer, zwei Kindern, acht und zehn Jahre alt, mit Haus, Garten, Schiff. Sie hat mich auf eine Anzeige hin angerufen und um einen Termin gebeten.

C: Schön, dass Sie da sind. Was kann ich für Sie tun?

K: Ich muss mit dem Rauchen aufhören, aber ich schaffe das nicht! Und ich habe gehört, Hypnose soll da helfen können.

C: Ja, mit Hypnose können wir Veränderungen anstoßen. Vorher möchte ich Sie gerne etwas kennenlernen und mich mit Ihnen unterhalten, damit ich weiß, wie Sie ticken, und was für Sie wichtig ist. Ist das okay für Sie?

K: Gerne, was wollen Sie wissen?

C: Ach, das ergibt sich im Gespräch. Den Satz, den Sie eben über das Rauchen gesagt haben, könnten Sie den bitte noch einmal wiederholen?

K *runzelt die Stirn, überlegt*: Ich muss mit dem Rauchen aufhören, aber ich kann das nicht, oder so ähnlich.

C: Ja, genau. Ich schreibe den Satz jetzt auf das Flipchart und dann sehen wir ihn uns im Detail an. Was ist Ihre Lieblingsfarbe?

K: Rot.

C: Und was mögen Sie gar nicht?

K: Grün.

Ich schreibe den Satz auf. Die Wörter „muss“, „aber“ und „nicht“ grün, die anderen rot.

C: Wir arbeiten jetzt mit dem Verstand, der will nämlich immer was zu tun haben, genauso wie das Unterbewusstsein, das uns ziemlich raffiniert steuert, ob wir nun wollen oder nicht. Zu Ihrem Satz: Die Wörter lassen sich so verändern, dass er fast das Gleiche aussagt, unser Unterbewusstsein sich jedoch besser fühlt.

K *wirkt interessiert*.

C: Das Wort „muss“ wird gestrichen oder zwingt Sie jemand zum Rauchentzug? Ehemann, Arzt, sonst was?

K *überrascht*: Öh, nein!

C: Also haben Sie eine Wahl?

K: Öh, ja, ja!

C: Na, dann müssen Sie ja nicht, sondern Sie können, möchten, dürfen ... Welches Wort gefällt Ihnen am besten?

K: Möchten! Ja, ich möchte aufhören!

C: Hört sich schon ganz anders an! Und was ist mit dem „aber“? Was halten Sie davon, ein kleines, einfaches „und“ daraus zu machen?

K: Ja, aber ...!

C: Schon wieder „aber“. In dem Wort „aber“ steckt scheitern, vergeblich bemühen, im Gegensätzlichen enden!

K: Wenn man das so betrachtet ... Okay, dann sage ich eben „und“! Dass ich das nicht schaffe, bleibt gleich!

C: Nicht, wenn Sie etwas streichen! Lassen Sie das „nicht“ doch einfach weg! Wörter konditionieren. Wenn Sie dauernd „nicht“ sagen, dann denken Sie es auch, und Sie fühlen es, und dann wird auch „nicht“ herauskommen. Das heißt: vorhersehbares Scheitern!

K: Das habe ich ja noch nie gehört! Funktionieren wir wirklich so?

C: Ja. Denken und sagen Sie jetzt bitte noch einmal diesen Satz: Ich möchte mit dem Rauchen aufhören, und ich schaffe das!

K wiederholt den Satz langsam und nachdenklich.

C: Wie fühlt sich das jetzt an?

K sagt den Satz noch einmal und fängt an zu lächeln: Ja, das hört sich gut an, optimistisch, irgendwie klasse.

C: Vielleicht motiviert es Sie auch?

K: Genau, ja, das gibt Hoffnung ...

C: Und jetzt gehen wir zum unangenehmen Teil über ... Jeder weiß, wie teuer Zigaretten sind. Sie sind doch Geschäftsfrau. Haben Sie schon einmal kalkuliert, was das Rauchen kostet?

K wirkt cool: Nein, eigentlich nicht. Uns geht's ja auch ganz gut.

C: Na, Sie werden sich wundern. Also eine Schachtel kostet fünf Euro am Tag, das heißt, Sie sind bei Ihrem Konsum mit 35 Euro in der Woche dabei, das ergibt 1.820 Euro im Jahr ...

K macht große Augen und schluckt.

C: ... multipliziert mit den nächsten 20 Jahren, das sind dann ungefähr knappe 38.000 Euro, die sich in Qualm auflösen!

K läuft rot an: Das ist ja mein Golf Cabrio!

C: Ja, mag sein. Im Augenblick ist es jedenfalls teurer Rauch!

K empört: Den habe ich mir doch schon immer gewünscht!

C: Oh, warten Sie, es geht noch unangenehmer! Jetzt wird es nämlich richtig böse!

Ich schaue meiner Klientin tief in die Augen. Sie wendet den Blick ab.

C: Wir haben mit 20 Jahren kalkuliert, nicht wahr? Ungeachtet dessen, ob Sie die nächsten 20 Jahre überhaupt erleben. Sie sind jetzt 45 Jahre alt. Wenn Sie so weiterrauchen, haben Sie statistisch eine gute „Chance“, an Krebs zu erkranken.

K wird blass.

C: Im Augenblick tragen Sie ein vierfach höheres Risiko an Darmkrebs zu erkranken. Lungenkrebs dreißigfach! Sie haben ein extrem hohes Risiko an einer der gefährlichsten und

aggressivsten Brustkrebsarten überhaupt zu sterben. Ich nehme an, dass Sie Hormone nehmen, gerne mal ein Gläschen trinken, ein bisschen Übergewicht haben und sich nicht zu viel bewegen. Ist das richtig?

K wird tiefrot und nickt.

C: Sie wissen, das sind alles zusätzliche Faktoren, die das Risiko immens erhöhen. Man könnte auch sagen, Sie jonglieren auf einem Drahtseil, das mit jeder Zigarette dünner wird.

K senkt den Kopf und sagt nichts.

C: Es gibt noch einen anderen Effekt. Stellen Sie sich vor, wie unter diesen Umständen die Zukunft aussehen kann. Werden Sie überhaupt so gesund bleiben, um Ihre Enkelkinder erleben zu können? Fraglich, denn das wäre ja so in zehn bis 15 Jahren. Krebs ist kürzer. Und Ihr Mann? In 20 bis 25 Jahren geht er in Rente. Sie auch? Oder wird er die gemeinsam erarbeitete Rente alleine genießen können, dürfen, müssen?

K wirkt schockiert.

Ich schweige.

Nach langem Schweigen hebt meine Klientin den Kopf mit Tränen in den Augen.

K: Was kann ich tun?

C: Keine Zigarette mehr anfassen!

K total verwirrt: Wwwwie bitte? Wie geht das denn?

C: Sie fassen keine Zigarette mehr an! Es ist Ihre Hand, die sie nimmt und zum Mund führt!

Schweigen.

C beschwichtigt: NICHT den Kopf hängen lassen, Frau K. Es gibt auch eine gute Nachricht. Wir haben die Möglichkeit, herauszufinden, was Sie zum Rauchen verführt. Was passiert, wenn Sie eine Zigarette anzünden? Wie fühlt sich das an?

K noch immer eingeschüchtert: Es tut mir gut. Ich fühl' mich dann so wohl.

C: WO ist das Gefühl in Ihnen? Wo spüren Sie es genau?

K: Irgendwo im Bauch. Es beruhigt ein bisschen – so in die Richtung.

C: Bewegt sich das Gefühl in eine Richtung oder ist es ausschließlich an einem Punkt?

K überlegt.

C: Schließen Sie bitte die Augen und gehen Sie in sich. Halten Sie in Gedanken eine Zigarette und nehmen Sie einen Zug. WIE ist Ihr Gefühl?

K: An einer Stelle im Bauch. Und dann breitet es sich aus. Wie ein wunderbares Wärmegefühl. Es tut gut.

C: Aha. Mit anderen Worten, Sie tun sich etwas Gutes?

K: Ja, leider!

C: Wann und wo passiert das „Sich-gut-Tun“ immer?

K: Hm, nicht, wenn ich alleine zu Hause bin, also eher, wenn richtig was los ist. Vor und nach dem Essen, oder wenn es stressig wird ...

C: Stressig für Sie oder für andere?

K: Stress allgemein – der Stress in meinem Umfeld, den andere haben oder den ich mit anderen habe.

C: Welcher Stress genau?

K: Na, ja – viel zu tun, alle wollen was, keiner hilft mir, alles muss ich alleine machen ...!

C: Rauchen Sie in der Firma?

K: Nein, immer zu Hause. Im Büro rauche ich überhaupt nicht!

C: Seit wann rauchen Sie?

K: Seit zehn Jahren.

C: Ihre Tochter ist zehn Jahre alt, nicht wahr? Haben Sie vor oder nach der Geburt angefangen?

K: Danach. Mit 35. So was Bescheuertes!

C: Und vor der Geburt? Sie sagten am Telefon, Sie sind ab und zu in der Firma. Waren Sie vorher auch im Unternehmen Ihres Mannes?

K: Ja, es hat so viel Spaß gemacht. Wir waren ein Super-team. 50 Leute. Junge Mitarbeiter und alte Hasen, mit allen haben wir kameradschaftlich und sehr erfolgreich zusammengearbeitet ...

C: Und heute?

K traurig: Heute gehe ich ab und zu hin, um nach dem Rechten zu sehen, aber ich bin nicht mehr wirklich dabei. Wegen der Kinder. Mich kennen immer weniger Leute.

C: Und das Superteam?

K: Das gibt's noch, natürlich etwas verändert. Mein Mann ist ja noch dabei!

C: Zurück zu Ihnen. WANN rauchen Sie? Gibt es eine wiederkehrende Uhrzeit oder einen Anlass?

K überlegt: Ja, schon – morgens vor und nach dem Frühstück. Wenn die Kinder kommen, vor und nach dem Mittagessen und auch Abendessen. Wenn mein Mann zu Hause eintrifft. Sozusagen zur Begrüßung. Abends nach dem Fernsehen ...
K lächelt gequält.

C: WO rauchen Sie genau? In der Küche, im Wohnzimmer oder ...?

K: Nicht im Haus! Das kann ich meiner Familie nicht zumuten! Ich habe eine Stelle vor dem Haus – einen kleinen Überstand direkt neben der Haustür.

C: Mögen Sie Blumen?

K erstaunt: Ja, ich liebe Blumen in allen Varianten – Stauden, Gestecke, Sträuße ...

C: Okay. Dann lassen Sie sich von Ihrem Mann einen gro-

ßen Blumenkübel an der Stelle installieren, wo Sie immer rauchen und pflanzen Ihre meistgeliebten Blumen hinein.

K Stirn runzelnd: Ja, aber ...

C: Sie werden ab jetzt nicht mehr vor oder nach dem Mittag- oder Abendessen hinausgehen. Jedenfalls nicht zum Rauchen. Der Ort des Rauchens hat jetzt einen anderen Verwendungssinn ...

K: Ja, aber ...

C: Lassen Sie sich von sich selbst überraschen!

K ist verwirrt.

C: Was halten Sie davon, jetzt etwas lockerzulassen – einfach nicht mehr zu denken – nur noch zu schweben ...

K: Öh, ja, das wäre schön! Wie geht ...?

Ich lege den Zeigefinger auf den Mund und schmunzle: Schschschsch ...!

K macht große, ungläubige Augen und schweigt mit offenem Mund.

C: Schauen Sie mir einmal in die Augen. Ja, so ist gut ...

K schaut mit angestrengtem Blick.

Ich übernehme den Atemrhythmus meiner Klientin und atme in derselben Frequenz. Dann konzentriere ich mich auf ihre Augen und verlangsame Zug um Zug die eigene Atmung. Die Klientin folgt mir. Ihre Augenlider werden schwer. Sie klappen einmal leicht zu und schnell wieder auf. Ich übernehme die Bewegung der Augenlider, lasse sie genüsslich langsam geschehen, atme dabei noch tiefer und langsamer und beobachte die Wirkung auf die Klientin. Sie versucht zunächst die Augen aufzuhalten, wird aber schließlich von den gespiegelten Reaktionen übermannt, lässt die Augenlider zufallen und seufzt. Ihr Kopf geht ein wenig nach vorne. Ihre Schultern sacken leicht in sich zusammen ...

C: Ja, so ist es gut, guut, guuu! Und während Sie immer mehr lockerlassen, gehen Sie immer tiefer, deeper and deeper and deeeper ...

Ich falle in einen Singsang, der genau dem Rhythmus der Atmung entspricht. Ich verwende Fremdsprachen, um das Gehirn in der Hypnose zu beschäftigen, abzulenken während ich versuche, die Klientin auf die unbewusste Ebene zu ziehen. Ab diesem Stadium duze ich meine Klienten, um einen besonders intimen Zugang zu ihm bekommen.

C: Relaaax! Ja, das ist guut. Va benissimo ...! Ich fasse dich jetzt an, nehme deine Hand und ziehe sie hoch. Okay, fantastic! Und du lässt sie nun in dem Tempo auf deinen Schoß zurückgleiten, in dem du more and more and more in einen herrlichen Schlaf fällst. Take a strong breaaath and sleeeeeep!

Die Klientin lässt ihren Kopf ganz auf die Brust sinken und seufzt wieder. Die Schultern lassen locker. Sie lässt ihre Hand in Zeitlupe sinken.

C: Ja, so ist gut. Au revoir tristesse! Partez! Und wenn du ganz tief in dir versunken bist, dann frage ich jetzt dein Unterbewusstsein: Ich möchte gerne etwas mit dir besprechen. Kannst du mich hören? Bitte gib mir ein Zeichen, wenn du bei uns angekommen bist.

Die Klientin ist in tiefer Trance. Keine Mimik mehr, keine Gestik, ausschließlich Existenz. Auf einmal bewegt sich die rechte Augenbraue, minimal.

C: Ich habe ein Zeichen gesehen, bitte gib es mir noch einmal, damit ich weiß, dass du, Unterbewusstsein von Beate, anwesend bist.

Die Augenbraue zuckt ganz kurz.

C: Ich danke dir für dein Zeichen und möchte mit dir elf Jahre im Leben von Beate zurückgehen. Elf Jahre! Lass sie eins nach dem anderen vergehen, bis die elf Jahre vergangen sind, und wenn du im vierunddreißigsten angekommen bist, gib mir wieder ein Zeichen! In der Zwischenzeit wird Beate noch deeper and deeper and deeeper gehen ... Mhm, das tut so guuuut! Benissimo! Che beello! Sleeeeeeep tiiiiiiiiight!

Die Augenbraue zuckt wieder.

C: Danke, Unterbewusstsein. Beate möchte heute genauso ein Team bilden wie damals. Nimm alle Ressourcen von Beate, die du im 34. Lebensjahr oder vorher findest und bringe sie mit ins Hier und Heute. Du hast Beate bis heute begleitet und beschützt, nimm die Ressourcen, über die sie verfügt, sie braucht sie jetzt. Bring sie mit ins Hier und Heute. Wenn du sie gefunden hast, freue ich mich über dein Zeichen.

Ich schweige, warte.

Die Klientin bewegt den kleinen Finger.

C: Unterbewusstsein, ich habe eine zarte Bewegung am kleinen Finger von Beate gesehen. Bitte gib mir deine Bestätigung über das Zucken der Augenbraue. Du hast Beates Ressourcen gefunden und mitgebracht!

Ich schweige und warte. Die Klientin seufzt plötzlich.

C: Beate, dir geht es so guuuut! Ich werde dich jetzt an der Schulter berühren und dann langsam, ganz langsam, gaaanz langsam mit meiner Hand an deinen Oberarm hinuntergleiten. Und je mehr meine Hand hinuntergleitet, je tiefer gehst du in deinen herrlichen Schlaaaaaaf.

Die Augenbraue von K bewegt sich.

C: Danke, Unterbewusstsein. Lass die Ressourcen von Beate, eine nach der anderen, hier und jetzt erscheinen. Und wenn alle angekommen sind, lass sie ein Team bilden, das Beate im Alltag unterstützt. Zu Hause und in der Firma. Bei den Kindern und mit den Mitarbeitern. Und bei ihrem Mann. Hilf ihr, ihre Freude und ihre Lust am Leben in dem neuen Team, 50 plus zwei, ausleben zu können. Wenn das für dich in Ordnung ist, gib mir bitte für heute noch einmal ein letztes Zeichen.

Die Augenbraue bewegt sich sofort.

C: Danke, Unterbewusstsein. Wir verabschieden dich jetzt und freuen uns schon auf das nächste Mal. *Pause*. Und Beate spürt so ein herrliches Gefühl in sich. So etwas großes, wunderbar Warmes, das sich in ihrem ganzen Körper ausbreitet, das sie überall fühlt, das sie so tief befriedigt. Beate, ich spreche mit dir, atme tief ein, ja, so ist es guut, und nun double das Gefühl, double it, double it! *Pause* Nimm dieses Gefühl mit in deinen Alltag, Beate. Auf dich kommen tolle Zeiten zu. Du wirst dieses Gefühl immer spüren können, wenn du es brauchst, und es wird sich noch vielfältigen, wenn du die geliebten Blumen betrachtest.

Pause.

C: Nun komm wieder zu uns. Aber erst, wenn ich bis drei gezählt habe. Und wenn du dann wieder bei uns bist, wirst du dich gut fühlen, so herrlich, so wunderbar gut. Aber erst auf drei! Du wirst schnell nach Hause wollen, denn da wartet dein privates Team. Und morgen wirst du in die Firma gehen zu deinem Mann, der wartet auch schon sehnsüchtig auf dich, und dann wirst du wieder in deinem 50er Team sein, und das alles wird dich in dein ganz eigenes intimes Hochgefühl versetzen ... Und du wirst „Flowerpower“ denken. Und wenn es dir einmal schlecht geht, dann denkst du „Flowerpower“ und siehst deine Flowerpower, herrliche Blumen, wunderbar arrangiert ... Und nun komm' langsam wieder zu uns. ACHTUNG: Eiiiins, zweii, drei!

K öffnet die Augen und schaut verträumt.

Ich schweige, sehe, wie die Klientin sich reckt. In ihre Augen kommt Leben. Dann blitzt es in ihnen und ein Hauch von strahlendem Glück streicht über ihr Gesicht.

C: Na, wie fühlen Sie sich?

K: Ach, das war ja so schöööön, so entspannend, so herrlich ... *Ihr Blick gleitet wieder ins Träumerische.*

C: Frau K! Ich werde Sie jetzt ärgern, damit Sie auch gut nach Hause kommen!

K zuckt zusammen: Was? Wie bitte?

C: Also, für eine Geschäftsfrau mit zwei Kindern haben Sie aber ganz schön viel Zeit!

K: Also Frau Lönne, jetzt ist aber gut. Ich bin doch gerade erst da! Oh, die zwei Stunden sind ja schon vorbei ... Ach, stellen Sie sich vor, ich habe eine Blumenwiese gesehen, eine bunte Blumenwiese. Erst saß ich in der Wiese, und dann habe ich mich in ihr gewälzt, richtig gewälzt, aaach, wie ein kleines Mädchen ...

Meine Klientin strahlt über das ganze Gesicht. Ihre Bewegungen sind fließend und kongruent.

K strafft sich auf einmal: Jetzt wird's aber wirklich Zeit. Ich habe ja noch so viel zu tun und muss dringend nach Hause. Ach ja, und dann noch in die Firma. Ich war ja so lange nicht da ...

C: Na dann, nix wie weg. Ich würde mich freuen, wenn Sie mir irgendwann Ihr Feedback zum Thema Rauchen geben könnten.

K: Rauchen? Ach so, ja, das hatte ich ja ganz vergessen.

Sie greift in ihre Tasche, holt eine Schachtel Zigaretten hervor und fragt: Wo kann ich die hier entsorgen? Ich glaube, die brauche ich nicht mehr.

Bei ihrem Abschied hinterlässt sie einen zufriedenen Coach.

Das geschah im Mai. Bis heute ist Beate nicht rückfällig geworden.



Gabriele Lönne, Master Coach DVNLP, Hypnose, wingwave, Heilpraktikerin (Psych), Consultant BGM, Lehrbeauftragte der European Medical School Oldenburg-Groningen.
Website: www.loenne.info