

Mentale Stärke für Blinde

Mental Coaching ist eine moderne Methode der Selbsthilfe und hat nichts mit Religion zu tun. Mental Coaching ist eine Art Selbstsuggestion, die mit schönen und positiven Eingebungen auch sehbehinderten Menschen mentale Stärke geben kann.

Von Christine Müller

Bis zu meinem 34. Lebensjahr war ich (als damals Sehende und Hörende) fest davon überzeugt, mir mein bester Psychologe zu sein. Mit dieser Überzeugung hatte ich mein Leben recht gut im Griff. Sogar mit dem überraschenden Wechsel in eine neue Welt, nämlich in die der Seh- und Hörbehinderung.

Nach fünf Jahren Abhängigkeit und der Einschränkung meiner Auslebungsmöglichkeiten, musste ich jedoch meinen grosszügig selbst verliehenen «Dr. psych.» abgeben. Ich drohte im Korsett der Einschränkungen und Unselbstständigkeit zu explodieren. Deshalb begab ich mich auf die Suche nach einer Aussen stehenden, neutralen Person, die mir den «richtigen» Rat schenken könnte.

Mein Weg zum Coach

Der gefundene Seelendoktor war mir für ein Jahr eine sehr gute Stütze. Ich konnte wöchentlich meinen Seelenmüll bei ihm abladen und erhielt in Gesprächen Verständnis für meine Situation. Diese wöchentliche Wundpflege tat mir zwar gut, nur war sie keine Nahrung für meine Löcher im Bauch. Ich hatte mit allen körperlichen Umstellungen und Veränderungen um mich herum meine Persönlichkeit nicht wieder finden können. Mein Ich war aufgelöst in Fragezeichen. Es fehlte mir an Energie, um meine Ideen umzusetzen und das ewige gegen die Wand laufen tat verdammt weh und machte mich bockig.

Da es für mich keine Zufälle gibt, waren es meine ausgesandten SOS-Strahlen, die Pia Clerici-Züger und mich zu-

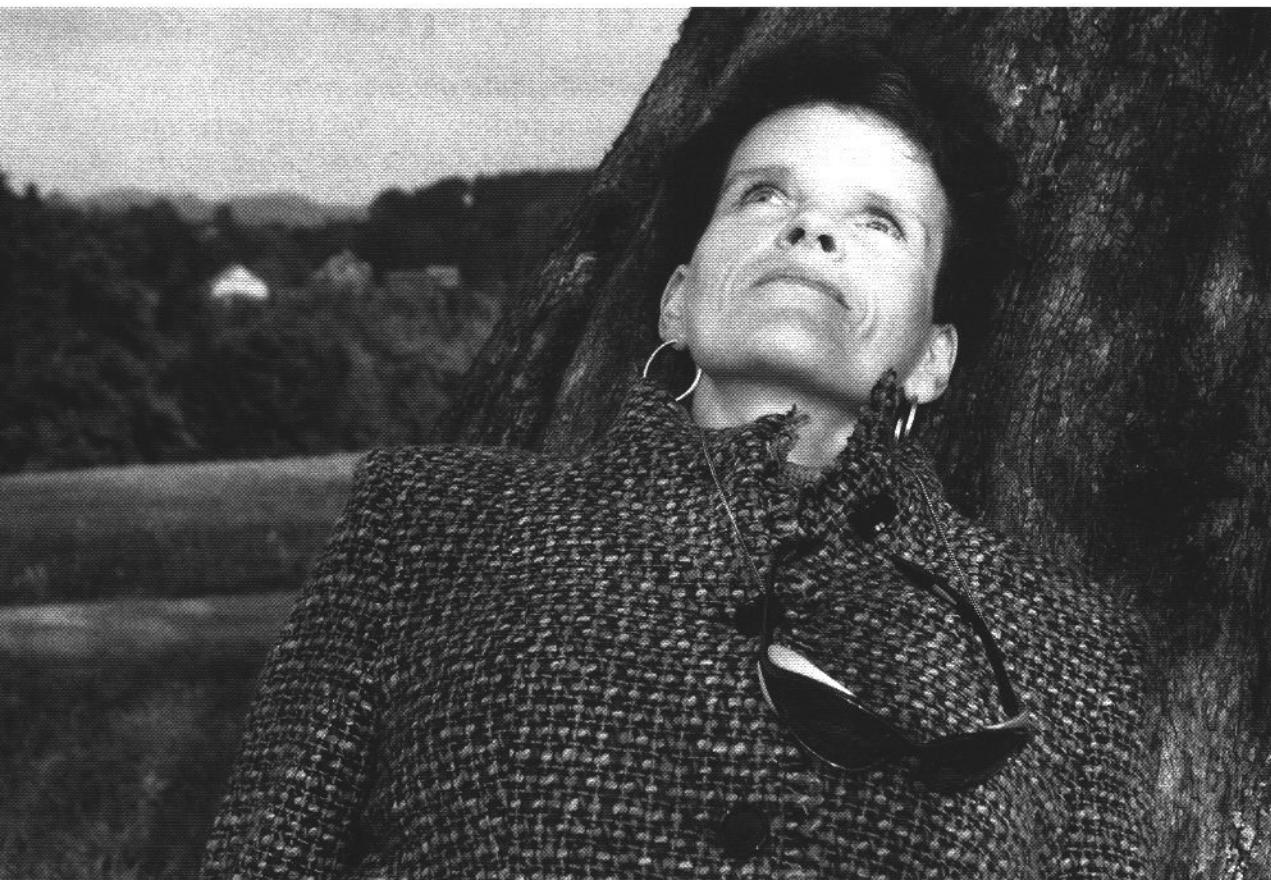
sammen führten. Sie war mir aus früheren Jahren bekannt. In einem persönlichen Gespräch erzählte mir Pia von ihrer gerade abgeschlossenen Ausbildung in Mental Coaching und erklärte, was hinter diesem Begriff steckt.

Nur wenig Zeit liess ich verstreichen, bis ich mich bei Pia für ein Einführungsgespräch anmeldete. Mir war es sehr wichtig, dass mir Pia eine bereits vertraute Person war. Als Sehender entscheidet man sich durch das optische Bild einer Person, ob man ihr Vertrauen schenken kann oder nicht. Ich definierte die drei mir wichtigsten persönlichen Veränderungen, die mich in einen besseren, zufriedenen Lebensalltag führen würden. Dann durfte ich das erste Mental Coaching erleben.

Kein Platz mehr für Zweifel

Der bequeme Liegestuhl und die – an meine Hörbehinderung angepasste – laute, klare Stimme von Pia führten mich in die erste energetische Fantasie reise. Der grobe Handlungsrahmen wurde von Pia vorgegeben, einzelne Bilder konnte ich mir selbst aussuchen. Die Reise führte mich an einem sonnigen Morgen zu einem Baum meiner Wahl. Zuerst war es mir fremd, mich selbst in eine mentale Geschichte einzulassen. Auch waren bei mir die Farben – das Blau des Himmels, das Grün der Blätter – anfangs nicht eindeutig vorhanden (Später merkte ich, dass nicht gerade abrufbare Farben durch Gefühle ersetzbar sind).

Als ich in den taufrischen Morgen roch, mich mit dem Rücken an den Baumstamm lehnte und seine rauhe Rinde spürte, hatte es in meinem Hirn



keinen Platz mehr für Fragen oder Zweifel. Ich spürte die Kraft dieses Baumes bis in seine Wurzeln unter der Erde, das Glitzern der Morgensonne zwischen den Ästen schenkte mir ein glückliches Lächeln. Es gelang mir, dieses Gefühl der Fröhlichkeit und des gestärkten Körpers mit in den Tag zu nehmen. An diesem Tag begegneten mir die Leute sicherlich mit Respekt vor meiner baumstammigen Ausstrahlung und mit Bewunderung für mein breites Lachen.

Nun war mir auch klar, dass Mental Coaching nichts mit Religion, Sekten, Hypnose oder gar Zaubertrunk zu tun hat. Es ist eine Art Selbstsuggestion mit schönen, positiven, selbst gewählten Eingebungen. Wie ideal und schnell die formulierten Veränderungen eintreten, hängt vom disziplinierten, intensiven Mentaltraining ab. Das obliegt der Selbstverantwortung. Schon nach wenigen Wochen intensiven Mentaltrainings wurde ich mit Komplimenten geradezu überhäuft. Mittlerweile habe ich ein ganzes Sortiment an Energie spenden-

den oder entspannenden Fantasiereisen, die ich zusammen mit dem Coach meinen persönlichen Vorzügen entsprechend gestaltete.

Geistiges Ritterschild auf Abruf

Der Coach übernimmt dabei nie eine Befehlsrolle, er bringt «nur» den Rahmen der Sitzungen. Er sorgt dafür, dass Stärken hervorgehoben und Schwächen vermieden werden undachtet darauf, dass sich keine Trainingsfehler einschleichen. Er ist ein beratender Kumpel, der für beinahe alle Probleme eine mentale Lösung auf Lager hat.

Mental Coaching beinhaltet natürlich nicht nur Übungen für die Energiebestärkung. Zum Beispiel habe ich die Möglichkeit, eine geistige Schutzvorrichtung zu installieren. Damit kann ich mich als Blinde vor überraschenden Ereignissen oder unvorbereiteten Begegnungen schützen. Natürlich laufe ich nicht ständig mit einem geistigen Ritterschild durch die Gegend, sondern montiere mein selbst gewähltes Ab-

wehrinstrument nur in speziellen Fällen, sozusagen auf Abruf.

Positives Denken ist Voraussetzung für das Funktionieren des Mental Coaching: Schluss mit ängstlichen Zukunftsvisionen, kein Ärger mehr, weder über eigene Missgeschicke noch Mitmenschen gegenüber und auf keinen Fall mentale Energien für negative Vorhaben einsetzen. So lernte ich, beim Festnahmegriff des Taxifahrers nicht mehr empört zu reagieren, sondern es als seine nett gemeinte Vorsichtsmassnahme anzusehen. Fällt mir ein Gegenstand auf den Boden und ich suche ihn auf allen Vieren, liegt der Sinn der Sache in den Turnübungen oder am Erkennen, dass der Teppich gesaugt werden sollte.

Pia instruierte mich auch im liebevollen Umgang mit Gegenständen bei der Putzarbeit.

Mein Selbstwertgefühl vor dem Mental Coaching war gleich dem eines Regenwurms in der Wüste. Mit Hilfe von mir erstellten, positiven Leitsätzen aber auch mit dem Erkennen von schlummernden oder verbornten Talente, machte Mental Coaching aus mir wieder eine kompakte, zuversichtliche Person. Eine behinderte Persönlichkeit, auf die ich stolz bin. Ich versuche, nicht das zu betrachten, was ich nicht mehr kann, sondern das zu schätzen, was mir gelingt.

Schmied meines eigenen Glücks

Glauben versetzt Berge. Dieses alte Sprichwort ist nicht wissenschaftlich gesichert, hat sich in manchen geistigen Zielsetzungen aber bewährt. In meiner ersten Mental Coaching-Einheit setzte ich mir ein Fernziel. Das lautete: «Ich schreibe für die Öffentlichkeit». Seit Juli dieses Jahres bin ich regelmässige Mitarbeiterin der SZB-Information.

Mein zweites Beispiel berichtet von der Auflösung einer grossen Blockade. Nachdem ich nach zunehmender Sehbehinderung erblindete, behinderten meine innere Trauer und die Angst das selbständige Laufen mit dem Blindenstock.

Monatelang schaffte ich es nicht, meine geliebte Waldrunde zu gehen, mir fehlte der Glaube an meine Kompetenz. Pia begleitete mich in die «ideale Vorstellung» des Waldspaziergangs. Im Geiste lief ich Schritt für Schritt den Weg ab, erkannte jeden markanten Punkt der Abzweigungen und kam unversehrt wieder nach Hause.

Diesen Film spulte ich im Kopf so oft ab, bis die Überzeugung «ich kann es» die letzte ungläubige Hirnzelle überzeugt hatte. Eines Tages ging ich dann los und kam triumphierend – mit einem glücklichen Siegesgefühl im Herzen – heil zurück. Aus mir wurde bis heute keine internationale Orientierungsläuferin, die Simone Niggli-Luder Konkurrenz machen kann, aber ich habe mein selbst definiertes Ziel erreicht. Übrigens maximiert gerade im Orientierungslauf der Einsatz von Mentaltraining die Fähigkeiten der Spitzensportler und führt sie zu ihrem Ziel, dem Sieg.

Ich lernte durch Mental Coaching, mich an der Wärme der Sonne zu erfreuen und die dunklen Wolken ziehen zu lassen. Es wurde mir klar, dass ich trotz meiner Einschränkungen tatkräftig sein kann. Sogar mit meiner «Geredelosigkeit» kann ich mich arrangieren. Bedingt durch Gleichgewichtsstörungen, kann ich nicht gerade laufen und gerade schneiden, schreiben et cetera liegt sowieso nicht drin. Vielleicht wird daraus noch eine «schiefe Moderne»?!? Mit den erworbenen mentalen Instrumenten und Techniken kann ich den Fokus auf die leuchtenden Geschehnisse stellen und bin in einem guten Kontakt mit meinen Energien. Vor allem bin ich mit dieser Art der Lebenshilfe «Schmied meines eigenen Glücks» geworden.

Christine Müller ist hochgradig hörsehbehindert und Autorin der SZB-Information.
redaktion@szb.ch

Foto: Jürg Vollmer, St.Gallen