

AKOM *leben!*

# healthstyle

Gesundheit als Lifestyle

## Sport/Fitness

## Immunsystem

## Richtig entscheiden

**NATURHEILKUNDE  
PRÄVENTION  
COACHING**



01  
2020



A close-up photograph of a young woman with brown hair tied back, smiling broadly with bright red lipstick. She is wearing a light blue, ribbed, long-sleeved top. Her hands are raised, with her index fingers pointing towards her chest. The background is a solid, warm yellow color.

# Das Ziel bin ich!

---

**Den inneren Dialog beeinflussen |  
Was hat das mit Fasten, Gunter Gabriel  
und VAK zu tun?**





## Christina Kropp

„Fasten – eine Auszeit für Körper und Geist“ lese ich immer wieder. Wirklich? Klar, Heil- oder Intervallfasten kann uns und unserem Körper guttun: Statt am Computer nebenbei zu „picknicken“, Mahlzeiten bewusst essen. Bewusst in Bezug auf das Was, aber auch das Wann und Wie. Nicht einfach nur schlucken. Eine schöne Metapher zu unserem Leben: Wir akzeptieren vieles, ohne zu überprüfen, ob es für uns überhaupt (noch) passend ist.

Das gilt auch für die aktuelle „offizielle“ Fastenzeit, die so viele einhalten, obwohl sie gar nicht religiös sind. Nach den Vorgaben der Westkirche soll hier folgendes passieren: Kurz zusammengefasst geht es um Formen der Askese (enthaltend und entsagend). Neben besonderen Speisegeboten wird auch noch Buße empfohlen, verstärktes Beten und Werke der Nächstenliebe, das sogenannte Fastenopfer. Ein solches Fasten klingt nun wirklich nicht nach Lebensfreude oder Lebensqualität. Es bedeutet, sich etwas zu versagen, auf etwas zu verzichten, das man eigentlich genießt. Und was für andere zu tun, statt für sich selbst.

„Ich bin eigentlich ganz anders, ich komme nur so selten dazu“

Fasten wollen ausgerechnet diejenigen, die sich im Alltag eh schon sehr viel abverlangen, die Job und Karriere managen sowie die Hausarbeit, sich um den Fuhrpark und den Garten kümmern – und die Familie ist ja auch noch da... Und jetzt auch noch wochenlanges Fasten. Es entspringt einem Bedürfnis nach Klarheit, dem Wunsch, sich Zeit für sich zu nehmen, der Sehnsucht, dass alles endlich gut wird. Aber in der Realität bedeutet ein solcher Verzicht meist nur noch mehr Stress.

Warum drehen wir dieses Jahr nicht einfach den Spieß um und sehen in der Fastenzeit zu, dass wir uns viel mehr Gutes tun, dass wir machen, was uns selbst gefällt, wir genießen können und uns Freude bereitet? Das Überraschende ist: Es ist oft noch viel schwerer, den Schalter einmal

umzulegen, sich etwas zu gönnen und dann auch zu genießen. Im Verzicht sind wir schon Meister geworden. Das andere müssen wir erst üben und uns vor allem selbst die Erlaubnis geben.

Warum können wir nicht „Spiel, Spaß UND Überraschung“ haben? Warum immer nur im Garten arbeiten, ihn aber nie wirklich genießen und einfach mal nur drinsitzen? Was nutzt ein tolles Haus, ein großer Garten, ein schickes Auto, ein Boot oder Wohnmobil – wenn man die Dinge nicht mit Genuss erleben kann und nur Arbeit mit ihnen hat? Warum fühlen wir uns unverschämt oder gierig, nur, weil wir mal nicht nur die Kirsche obendrauf, sondern die ganze Torte wollen?

Während wir damit beschäftigt sind, auf unsere Ernährung zu achten, Sport zu treiben, wenn ´s geht, bitte schön auch noch zu meditieren, mehr Erfolg zu generieren, bricht das „Kartenthaus der Disziplin“ unter so viel Last zusammen und wir selbst auch. Jeder noch so schnelle Porsche muss auch mal rechts ranfahren – zum Auftanken und Abkühlen, wenn er heiß gelaufen ist.

„Mal eben schnell noch“

Apropos Porsche: Beim Skifahren musste ich erst kürzlich laut über mich selbst lachen. Ich hatte mir bewusst vorgenommen, diesmal vieles langsamer anzugehen: Die Jacke in Ruhe zu machen, bevor ich rausgehe, bewusst und langsam essen. Und dann bin ich auf der Piste: Hinter mir wirbelt Schnee auf und ich denke, jemand fährt hinter mir. Ich werde schneller, lasse mich hetzen. Am Ende stellt sich heraus, dass es Schnee war, den ich selbst aufgewirbelt habe. Ich habe mich also wieder nur selbst getetzt.

Selbst wenn jemand hinter mir gewesen wäre: Warum lenke ich meine Aufmerksamkeit direkt wieder nach außen, statt bei mir selbst und meinem eigenen Tempo zu bleiben?

## → Christina Kropp

Business Coach, Mentaltrainerin und Unternehmerin. Christina Kropp coacht dort, wo andere Urlaub machen – in Husum und an der Costa Brava. Sie hat für alle, die feststecken oder sich einfach mehr vom Leben wünschen, ihr Auszeit-Coaching entwickelt. Ihre Kunden leben während des Auszeit-Coachings direkt am Meer, die eigentlichen „Sitzungen“ finden mal auf einer Wattwanderung, dem Rad oder im Strandstuhl am Meer statt.



Kontakt: [www.christina-kropp.de](http://www.christina-kropp.de)

Auf wen legen wir unsere Zielscheibe? Meist auf die Menschen um uns herum: den Partner, die Kinder, den Chef, die Kolleginnen oder Kollegen und oft auf uns selbst, aber dann leider nur im negativen Sinne. Dann nehmen wir nur unsere Schwächen ins Visier, schauen auf den Makel oder das Defizit und blenden die ganzen Stärken aus.

### „Ich dachte, das wäre nur bei mir so“

Wir sind oft so damit beschäftigt zu optimieren, um endlich glücklich zu werden, dass wir auf der Suche nach dem Glück und dem perfekten Leben es nicht mehr sind. Wir tun uns oft selbst leid oder gehen wie das HB-Männchen an die Decke. Wir suchen einen Schuldigen für unsere missliche Lage. Das Leben ist doch einfach ungerecht. Die Wahrheit ist: In jedem Leben, unabhängig von Herkunft, Position, Bildung, Familienstand oder Bankkonto, geht es immer wieder drunter und drüber. Wir alle tragen Erlebnisse in uns, die wir gern ungeschehen machen würden. Zeiten, die hart und sogar in der Erinnerung unerträglich erscheinen. Doch genau diese Erfahrungen sind substanzvoll und kostbar für unsere Persönlichkeit. Auch wenn wir den Mist, den wir erleben, wohl nie „bestellen“ würden.

Entdecken wir, wie unser Gehirn uns immer wieder auf die falsche Fährte lockt und dass die Idee „alle anderen sind angeblich glücklich und erfolgreich“ auch nur eines ist: nämlich unser eigenes Hirngespinnst. Andere sind bei genauer Betrachtung auch nur mal glücklich und mal unglücklich – immer schön im Wechsel. Wenn wir uns selbst und das Leben aushalten, dann kommen wir auch schneller aus unserer Wut, unserem Selbstmitleid oder unserer Ohnmacht raus.

### „Komm unter meine Decke“

In der habe ich mich erst kürzlich in einer Ohnmachtsspirale wiedergefunden. Und das alles wegen eines alten Schlagers: „Hey, komm unter meine Decke und dann mach es dir bequem. Bis ich dich dann wieder wecke, soll es dir nicht schlecht ergeh'n.“ – tönt Gunter Gabriel mit seiner sonoren Stimme aus den Lautsprechern in der Dusche. Morgens um 7 Uhr ist die Welt noch in Ordnung. Von wegen! Egal, welche Sanitäreinrichtung man hier

in den österreichischen Bergen betritt, man wird begrüßt von Schlagermusik. Und obwohl Schlager dafür bekannt ist, gefällig zu sein, gute Stimmung und Gefühle zu verbreiten, fühle ich mich schlagartig wieder wie eine Achtjährige in der Gaststätte meiner Eltern auf Heimurlaub. Und ich denke „Fuck bzw. VAK, da isstes wieder...“, denn durch das, was ich sehe (visuell), höre (auditiv) und spüre (kinästhetisch) komme ich in einen schlechten Zustand.

### „Das hatte ich mir anders vorgestellt“

Plötzlich fühle ich mich einsam und machtlos, schutzlos ohne Panzer oder eigenes Schneckenhaus. Der erste Instinkt: Kampf oder Flucht. Raus hier oder den Betreibern des Campingplatzes aufs Dach steigen und fordern, dass sie diese Musik abstellen. Immer passiert mir das, denke ich. Das hatte ich mir anders vorgestellt. Soll ich mir deshalb einen anderen Platz suchen oder komme ich auch irgendwie anders aus diesem Zustand der Ohnmacht raus? Denn sonst ist der Platz hier eigentlich sehr schön.

Als Kind sind wir tatsächlich anderen ausgeliefert, aber mittlerweile sind wir erwachsen.

„Wir sind viel stärker. Wir ziehen dich ins Auto und bringen dich auf jeden Fall dahin!“ – Der Satz meiner Mutter klingelt mir zwar noch im Ohr. Den hat sie mir entgegengeworfen, nachdem ich sie erst angebettelt habe, mich nicht ins Heim zu bringen, und dann im Wechsel traurig, bockig und aggressiv wurde.

**Frauen nehmen meistens den Weg in die Traurigkeit, bis hin zur Depression. Studien zufolge sind sie sogar doppelt so häufig von dieser Krankheit betroffen wie Männer.**

Heute sitze ich selbst am Steuer und erkenne bewusst: Ich bin erwachsen und entscheide selbst. Ich übernehme Verantwortung – und das gibt mir Selbstvertrauen. So kann ich auch alte Muster überwinden.

Aber ich verstehe auch meine Mutter besser, denn für jedes Verhalten gibt es einen guten Grund. Sie brauchte in ihrer Überforderung dringend Unterstützung. Es kennt sicher jeder, dass einfach alles zu viel und zu eng wird und dann muss was weg – in dem Fall war das dann ich.

### Manche unserer Lebensthesen behindern uns auf dem Weg zu uns

Als Kind war ich für sie zu schnell, zu wild, zu frech, zu laut. Eigenschaften, die in unserer Gesellschaft gerade Mädchen und Frauen nicht vorteilhaft ausgelegt werden. Bescheidenheit ist die Devise: „Sei wie das Veilchen im Moose und nicht die stolze Rose.“

So wurde ich immer leiser, farbloser und angepasster und flog trotzdem aus fast jedem Kuckucksnest raus, in das ich mich einnistete. Ich gehörte nirgends hin. In dieser Bindungslosigkeit

keit verlor ich mich selbst immer mehr, bis ich lernte, mein inneres Spiel zu gewinnen, statt im Außen passend zu sein.

Heute kommt mir diese Bindungslosigkeit in meiner Arbeit sehr zu Gute. Ich gehöre in keine Kategorie, kann dadurch mit jedem „Milieu“ umgehen und besitze auch die nötige Distanz und Klarheit, um zu sehen, was ist.

Glaubenssätze, die wir von unseren Bezugspersonen und auch der Gesellschaft mit auf den Weg bekommen, sind mächtig. Entsprechen wir ihrem Bild nicht, fühlen wir uns ungenügend, wie Aliens.

**Wir versuchen uns, entgegen unserer eigenen Bedürfnisse, anzupassen, statt unser Leben für uns passend zu machen.**

Aber selbst, wenn wir das geschafft haben, kann uns unsere Wahrnehmung augenblicklich Jahrzehnte zurückversetzen und alle schlechten Erfahrungen und Ängste aktivieren. Der Weg zu uns geht eben nicht immer nur geradeaus.

## Wie uns unsere Sinne beeinflussen

Die Frage ist: Wie gehen wir damit um? Wie entscheiden wir uns? Unsere Sinne können wir nicht ausschalten. VAK beziehungsweise eigentlich VAKOG (Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch und Gustatorisch) aktivieren unseren Autopiloten. Fragen Sie mich mal, was in meinem Kopf los ist, wenn ich ein Krankenhaus betrete oder der Geruch von Kantinenessen in meine Nase steigt. Da kommen gleich zwei Baustellen bei mir hoch: Heim und die jahrelangen Krankenhausaufenthalte während meiner Krebserkrankung. „Das stinkt mir und schmeckt mir gar nicht“ – im wörtlichen und übertragenen Sinn.

Neben den äußeren Wahrnehmungen, die wir nicht beeinflussen können, gibt es aber auch eine innere Wahrnehmung. Da können wir ansetzen. Unseren inneren Dialog beeinflussen. Wenn uns das gelingt, regeln wir auch alles im Außen souverän.

## Wahrnehmen, was da ist

Als erstes müssen wir begreifen, was da überhaupt mit uns passiert – in dem Moment unter der Dusche oder sonst wo. Dafür ist es hilfreich, sich mit dem „Priming“-Begriff aus der Psychologie auseinanderzusetzen. Im Verlauf des Lebens kommt es immer seltener vor, dass wir einen Reiz zum ersten Mal sehen, hören, fühlen, riechen oder schmecken. Vielmehr wird der Reiz mit vorangegangenen Erfahrungen verknüpft, mit speziellen Assoziationen im Gedächtnis. Das geschieht zum allergrößten Teil unbewusst. Er wird dadurch von uns entsprechend interpretiert und beeinflusst unseren Gemütszustand und damit auch unser Verhalten.

**Tatsächlich bestimmt den Großteil unserer Reaktionen, unseres Verhaltens und unserer Entscheidungen unser Unterbewusstsein.**

Der Nobelpreisträger Daniel Kahneman hat dazu anschauliche Zahlen geliefert. Er nennt das Ganze kognitive Verzerrung. Im Vergleich gemessen wäre unsere rationale Entscheidung 15 Millimeter lang und die irrationale 11 Kilometer. Wir laufen also größtenteils auf Autopilot und wissen noch nicht einmal, nach welchen Prinzipien er funktioniert. Laut Kahneman ist der Autopilot unseren rationalen Entscheidungen immer vorgeschaltet. Wir wissen meist nicht, warum wir uns an dem einen Tag fühlen als hätten wir auf einem Superman-Heft geschlafen und an anderen unsere Laune einfach nur im Keller ist.

## Der Autopilot in uns

Der Autopilot macht es natürlich schwer, unser Leben wirklich selbstbestimmt zu führen, aber er ist auch gut! Er hilft uns beim Überleben. Er übernimmt die Routine und verschafft uns damit die Kapazitäten für das Außergewöhnliche.

Geht etwas schief oder wird deutlich, dass ein Eingreifen nötig ist, übernimmt unser Bewusstsein. Der Pilot übernimmt das Steuer.

Bewusst eingzugreifen, das Flugzeug auf das richtige Ziel zu lenken, auf den Weg zu uns, das können wir trainieren. Fliegen der Autopilot und Pilot zusammen – kommen wir gut ans Ziel.

## Fazit

Das bedeutet allerdings auch, mit allen Sinnen (Stichwort: VAKOG) dorthin zu gehen, wo es weh tut. Zumindest da, wo es sich lohnt. Wo Sie nicht immer in den gleichen Gedankenstrudel rutschen wollen oder Sie Ihr Verhalten wirklich nachhaltig verändern möchten. Alles andere können wir aber auch getrost wegpacken. Vergangenes in der Vergangenheit, Macken mal Macken sein lassen und sich selbst für gut genug befinden.

Muss ich mir jetzt also in diesem Urlaub eine neue Bleibe suchen? Muss ich mich über die Österreicher mit ihrer Schlagermusik ärgern? Nein! Wenn, dann habe ich das Problem. Ich probiere, was ich immer versuche: aus drei verschimmelten Äpfeln einen Apfelkuchen zu machen. Wenn mich die Musik stört, stell ich den Fön an, damit ich sie nicht höre, damit die Assoziationskette in meinem Kopf nicht direkt anspringt. Am Ende stören mich mehr die anderen, die sich auch ständig über die Musik aufregen, als die Musik selbst.

**Gunter, die alte Hippe, singt derweil für mich die nächste Strophe:**

„Mein alter Ofen ist kaputt und draußen ist es kalt

Und durch die Ritzen pfeift der Wind  
Erkälte dich nicht, ich halt' dich warm  
Und schlafe ein in meinem Arm  
Schlaf ein mit mir, mein schönes Kind  
Komm unter meine Decke  
Und dann mach es dir bequem“

Na, dann ... geh ich nun schön Skifahren und danach unter die warme Decke...

**Apropos VAK: Unsere Sinne können uns nicht nur in einen schlechten Zustand bringen. Sie sind auch unsere Verbündeten, um uns bewusst in einen guten Zustand zu versetzen. Wie das geht und warum ein Paar Schuhe das ganze Leben verändern können, erfahren Sie im nächsten Heft oder auf [www.daszielbinich.de](http://www.daszielbinich.de)**

