

# Wieso halte ich mich für einen Versager?

Von Susanne Päpper

Glaubenssätze und depressive Verstimmungen.  
Eine Intervention mit NLP.

Es gibt viele Ereignisse im persönlichen oder beruflichen Umfeld, die eine Depression auslösen können. Dazu zählen finanzielle Not und Verluste aller Art etwa durch Tod eines nahen Angehörigen, durch Scheidung oder Kündigung des Arbeitsplatzes. Gründe für Depressionen lassen sich auch weiter zurück verfolgen, bis in die Kindheit – etwa eine Ablehnung durch die Eltern oder bestimmte einschränkende Glaubenssätze in der Ursprungsfamilie. Die Frage lautet: Liegt immer eine Depression vor, wenn jemand, auch über mehrere Wochen hinweg, müde, lustlos und demotiviert ist?

Im NLP gehen wir davon aus, dass Menschen nicht aus heiterem Himmel in einen bestimmten Zustand kommen und uns Gefühle und Gedanken nicht einfach so passieren, sondern dass wir Zustände durch unser Verhalten herbeiführen. Das geschieht nicht bewusst, sondern durch Muster, die sich allmählich aufbauen.

Kürzlich arbeitete ich mit einer Klientin, Anfang 30, die zu mir kam, weil sie meinte, sie wäre vollkommen mit ihrem Leben überfordert. Sie würde „nichts auf die Reihe kriegen“ und wäre seit ein paar Wochen stark depressiv. Gern würde sie in eine Therapie gehen, aber es wäre schwierig, einen Therapieplatz zu bekommen. Daher wollte sie es mit einem Coaching versuchen.



Bei unserem Telefonat fragte ich nach ihren Lebensumständen und sie erzählte, sie sei seit zwei Jahren geschieden und würde in einer neuen Beziehung leben. Die aber sei sehr unbefriedigend, weil der Partner selten zu Hause wäre. Ihr Exmann kümmere sich kaum um ihre fünfjährige Tochter, sie würde sie praktisch allein erziehen. Als sie zu unserem Termin kam, war ihre Haltung leicht gebeugt, der Kopf eher gesenkt und sie sprach sehr leise und vorsichtig. Sie wirkte ein wenig verschreckt.

Ich begann mit der Frage, wieso sie der Meinung wäre, an einer Depression zu leiden. Sie erzählte, dass sie nichts allein schaffen würde, sich ständig überfordert fühle, was ihr Partner ihr auch immer wieder bestätige. Sie habe einen 30-Stunden-Job im Groß- und Außenhandel und kürzlich eine zusätzliche betriebswirtschaftliche Qualifikation abgeschlossen. Zum Glück sei in der Firma ein Kollege, der immer an ihrer Seite wäre. Ich fragte, ob sie denn Probleme hätte, wenn der Kollege mal nicht da wäre, was sie verneinte; sie würde dann nur „anders“ arbeiten.

Weitere Fragen zeigten, dass in ihrer Herkunftsfamilie die Großmutter mütterlicherseits eine starke Rolle hatte. Diese Oma hatte immer wieder betont, dass eine Frau ohne Mann nichts wert, nicht lebensfähig wäre. Eine Einstellung, die auch von ihrer Mutter so weitergetragen wurde.

Wir unterhielten uns eine Weile über das Scheitern der Ehe und ihren Tagesablauf. Dabei kam heraus, dass es sich um eine sehr fleißige, eigenständige Frau handelt, die ihren Beruf erfolgreich ausübt, sich außerdem um ihre Tochter kümmert und den Haushalt erledigt. Der Partner kommt spät von der Arbeit, lässt sich bekochen und kritisiert, was sie alles nicht geschafft hätte, rührt selbst aber keinen Finger. Als ich sie darauf aufmerksam machte, fing sie sofort an, ihn zu verteidigen. Sie müsse es ihm ja zu Hause schön machen und er wäre für diese Dinge nicht verantwortlich, das wäre ihre Aufgabe als Frau, nur sie wäre einfach vollkommen überfordert damit, wie auch schon in ihrer gescheiterten Ehe. Diese Worte machten deutlich, welch innerer Glauben ihrem Verhalten zugrunde lag. Ihre eigene Leistung konnte sie nicht sehen, auch nicht, dass sie verschiedene Rollen ausfüllte und somit sehr viel Verantwortung trug.

Für diese junge Frau war es offenbar wichtig, einen dominanten Mann an der Seite zu haben, der sie klein erscheinen ließ, vielleicht, um ihren Glaubenssatz großmütterlicherseits zu verwirklichen. Ihr Partner bestätigte diesen Glaubenssatz offenkundig durch seine Kritik, sodass sie trotz ihrer Bemühungen, die Dinge allein hinzubekommen, das Gefühl hatte, auf ganzer Linie zu versagen.

Ich fing daher an, sie ein wenig zu provozieren und fragte: „Okay, ich verstehe, dann versorgt also Ihr Partner immer

Ihre Tochter, weil Sie es nicht allein schaffen?“ Sie schaute mich skeptisch an und schüttelte den Kopf. „Im Job machen Ihre Kollegen immer die ganze Arbeit und nehmen Ihnen alles ab und Sie sitzen nur rum?“ Wieder ein kritischer Blick und ein Kopfschütten. „Und seien Sie mal ehrlich, Ihre Abschlussprüfung hat auch jemand anders für Sie geschrieben?“ Sie überlegte einen Moment, schaute mich zweifelnd an, doch jetzt merkte sie, worauf ich hinauswollte, und lächelte sogar. „Nein, das mache ich alles allein.“

Schon dieser Satz bewirkte eine Veränderung in ihrer Physiologie. Sie setzte sich sofort ein wenig aufrechter hin und ihr Gesichtsausdruck veränderte sich. Ein wenig ungläubig spürte sie ihrem letzten Satz noch einmal nach. „Ja, tatsächlich, das mache ich und ich kann und schaffe es auch. Mein Partner ist ja fast nie zu Hause, und wenn er kommt, ist er müde und oft schlecht gelaunt. Ich komme in meinem Job sogar sehr gut zurecht, wie auch mein Kollege mir immer wieder bestätigt, er wollte mir schon mehr Verantwortung übertragen. Meine Tochter versorge ich absolut allein, denn mein Exmann kümmert sich nur sehr unregelmäßig um sie.“ Sie war über sich selbst und ihre neue Erkenntnis vollkommen überrascht.

„Wenn ich so darüber nachdenke, mache ich sehr viel. Ich gehe arbeiten und bin auch gut darin. Ich kümmere mich um meine Tochter, ganz allein, und ich erledige auch zu Hause alles. Aber wieso halte ich mich dann für einen Versager?“ Sie war sprachlos.

Wir wandten uns daher noch einmal der Großmutter zu und wie deren Einstellung von der Mutter gesehen wurde. Auch sie schien dem Glaubenssatz zu folgen. Ihre Mutter hatte sich dem Ehemann untergeordnet und hatte keine eigene „Wertigkeit“ gelebt. Sie definierte ihren Wert als Frau immer durch den Mann, den Vater meiner Klientin, egal ob der etwas beitrug oder einfach nur da war. Wir wollten nun den Glaubenssatz, der von der Oma mitgegeben worden war, etwas genauer betrachten. Das war nicht so einfach, da der Klientin auf einmal ganz viele unterschiedliche Dinge bewusst wurden, die sie erst einmal für sich sortieren wollte. So schauten wir uns zunächst anhand von Energiekreisen an, wohin ihre Kraft verschwindet und woher sie sich momentan Energie holt, um weiter durchzuhalten. Dabei merkte sie, wie viel Kraft sie ihre Aktivitäten für ihren Partner kosten, ohne dass sie von ihm in dieser Energie-Bilanz etwas zurückerhält. Ihr Kraftquell ist allein die Anerkennung auf der Arbeit und durch ihre Tochter. Meine Klientin meinte nun, dass sie dies im Lauf der Woche genauer beobachten wolle. Hiermit schlossen wir die erste Sitzung.

Eine Woche später rief sie an, um ihren Termin abzusagen, weil sie an diesem Tag einen neuen Mietvertrag unterschreiben wollte. Sie sei zu dem Schluss gekommen, dass eine

Trennung, an die sie schon ab und zu gedacht hatte, vor der sie jedoch immer Angst hatte, der richtige Schritt wäre. Sie hatte also eine Wohnung gesucht und bereits gefunden. Wir verschoben den Termin, bei dem wir dann an den behindernden Glaubenssätzen arbeiten wollten.

Als sie zur nächsten Sitzung kam, war sie stark verändert. Sie ging aufrechter als vorher, zeigte viel Energie und lächelte. Sie erzählte, sie würde schon in der neuen Wohnung wohnen und hätte die Beziehung vorerst „auf Eis gelegt“. Sie war wie verwandelt. Ich fragte nach ihrer Depression, doch sie meinte, dazu hätte sie momentan gar keine Zeit. Ich nahm es als ein Zeichen dafür, dass es sich nicht um eine Depression gehandelt hatte, sondern lediglich um eine depressive Verstimmung. Verursacht womöglich dadurch, dass sie zu stark ihre Abhängigkeit und auch den Glaubenssatz ihrer Oma lebte. Weiterhin spürte sie ein schlechtes Gewissen und auch Zweifel, dass sie das wirklich schaffen würde. Wir gingen noch einmal auf ihr Erleben in der bisherigen Situation ein und welche Rolle dabei ihre Vorstellung und Einstellung gespielt hatte. Schnell kamen wir darauf, dass es unterschiedliche Werte in Bezug auf Jungen und Mädchen in ihrer Familie gab. Schon sehr früh hatte sie das zu spüren bekommen. Sie entwickelte einerseits Zurückhaltung und fehlendes Selbstvertrauen und andererseits ein immer wiederkehrendes Gefühl von Widerstand gegen diese Einstellung. Diese innere Zerrissenheit kostete sie ebenfalls sehr viel Energie. Wir fanden nach einigem Ausprobieren und Hineinspüren den Satz, mit dem sie arbeiten wollte: „Männer sind wertvoller als Frauen und Frauen haben keine Anerkennung verdient.“

Schon durch ihre neuen Aktivitäten und den Erfolg bei der Wohnungssuche konnte sie diesen Satz recht schnell infrage stellen und im „Museum der Glaubenssätze“ (ein Format aus dem NLP) ablegen. Die Gestaltung des neuen Glaubenssatzes benötigte wieder ein bisschen Zeit, doch dann hatte sie den Satz: „Ich bin genauso wertvoll wie jeder Mann und ich gestalte mein Leben aktiv selbst und darf dafür auch Anerkennung annehmen.“ Sofort nach Ende dieser Intervention fühlte sie sich freier, noch aufrechter als vorher und konnte auch besser durchatmen. Als ich sie dann bat, noch einmal die Schritte kurz durchzugehen, um die Intervention zu vertiefen, konnte sie sich bereits nicht mehr an den ursprünglichen Glaubenssatz erinnern. Das zeigte mir, dass der Satz abgelegt worden war.

Entscheidend für den Erfolg des Coachings erscheint mir, dass die Klientin bereit war, sich auf die – teilweise auch ungewöhnlichen – Methoden einzulassen und aktiv mitzuarbeiten. Weiterhin war es gut, dass sie sich recht früh mit ihrem Problem auseinandergesetzt hat, sodass sich herausstellte, dass die empfundene depressive Verstimmung tatsächlich einen anderen Hintergrund hatte und sich so nicht zu einer Depression entwickeln konnte.



**Susanne Päpper**, Heilpraktikerin Psychotherapie, Trainerin (DVNLP) und Business Trainerin (BDVT) in Winsen/Luhe. Spezialität: systemische Beratung und NLP. Websites: [www.trapro.de](http://www.trapro.de), [www.heilpraktiker-winsen.de](http://www.heilpraktiker-winsen.de)

## Tagungen

im Odenwald-Institut

### Aus dem Hamsterrad aussteigen

Methoden zu Achtsamkeit und Entspannung im Beruf und Alltag

9. – 11. Mai 2013

Seminar 4024

Was können wir tun, um aus dem Hamsterrad auszusteigen? Welche Wege und Methoden sind geeignet, um Achtsamkeit und Entspannung Raum zu geben – in Beruf und Alltag?

#### Fachvortrag

**Resilienz - Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-Out**

Fachvortrag von Dr. Christina Berndt, (Redakteurin Süddeutsche Zeitung, Ressort Wissen)

#### Fachimpulse, Workshops, Entspannung, Transfer

Hypnosystemisches Körpercoaching ... Gesundheitsmanagement ... Progressive Muskelentspannung ... Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ... Feldenkrais... PrEssenz ... Arbeit und Leben im Einklang ...



## Frauentagung

**Frauen-Werte, Frauen-Worte**  
Gelebte Weiblichkeit in einer fordernden Zeit

10. – 12.10.2014

Seminar 4124

**Fachvorträge ... Impulse ... Workshops ... World-Café ... Tanzen ... Genießen ...**

Weibliche Vorbilder ... Lebensfreude ... Typisch Frau, typisch Mann ... Klartext ... Faires Streiten Stimme als Weg zum Selbstbewußtsein ... Beziehung – Eigenprofil – Netzwerken ... Die Schamanin ... Intuition ... Kreativität ... Weibliche Macht ...

Odenwald-Institut  
der Karl Kübel Stiftung

Tromm 25 · 69483 Wald-Michelbach  
Tel. 06207 605-0 · Fax 06207 605-111  
[info@odenwaldinstitut.de](mailto:info@odenwaldinstitut.de)  
[www.odenwaldinstitut.de](http://www.odenwaldinstitut.de)