

## Die innere Reserve – frei und souverän

Erfahrungen mit dem CONTRAIN Souveränitätstraining  
von Susanne Schmidt-Barbo

Am Anfang ist ein Bild: eine Schwarz-Weiß-Fotografie. Sie zeigt Spuren im Sand, Fußspuren eines Menschen und eines Hundes, ganz dicht nebeneinander. Ich denke sofort an meinen kleinen Dackelmischling, der mich überall hin begleitet. Ein wohliges Gefühl entsteht in meinem Bauch, ein Gefühl der Zuneigung und der Sicherheit. Wir laufen zusammen voran. Ich spüre den sanften Meereswind am Körper und den weichen Boden unter meinen Füßen. Oscar rast immer wieder vor und kommt Haken schlagend zu mir zurück. Seine Lebensfreude ist ansteckend. Meine Gedanken, die eben noch schwer und belastend waren, verlieren sich in der Weite des Strandes.

„Mein Thema klären mit Hilfe des Unbewussten“, steht auf dem ersten Arbeitsblatt. Ich schaue wieder auf das Foto mit den Fußspuren im Sand. Es ist *mein* Bild, das ich aus 50 Fotografien ausgewählt habe und das mich zweieinhalb Tage während des Trainings – „Souverän handeln unter Druck“ begleiten wird. Wahrscheinlich auch noch länger. „Ich bin frei und sicher“ formuliere ich nach der zweiten und dritten Übung mit dem Foto mein Thema, mein Ziel.

„Über Bilder bekommen wir – durch einen sogenannten Projektionsvorgang – Zugang zu unserem Unbewussten, einer entscheidenden Quelle unseres Handelns, auf die wir normalerweise nicht zurückgreifen können, und schon gar nicht unter Druck. Wir können uns für schwierige Situationen schnell abrufbare, uns jederzeit zur Verfügung stehende Hilfsmittel erarbeiten und aufbauen“, erklärt Heike Fischer, unsere Trainerin. Zusammen mit unserem Trainer, ihrem Kollegen Herbert Namokel und anderen Kollegen aus dem CONTRAIN Team hat sie vor sieben Jahren das Seminar zum Thema „Selbstmanagement – souverän handeln unter Druck“ entwickelt und seitdem mehrmals jährlich durchgeführt.

Mit mir haben sich acht weitere Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer eingefunden. Alle aus unterschiedlichen Gründen und mit anderen Bildern: Zeit für sich zu haben; das Berufsleben verändern zu wollen; raus aus der Stressspirale zu finden; im Familienleben gelassener zu werden; die eigenen Bedürfnisse nicht immer aus den Augen zu verlieren; Urlaub und Arbeit zu vereinen; Stand zu halten und trotzdem offen für Neues zu sein.

„Die Bilder, die Sie ausgewählt haben, verschaffen Ihnen Zugang zu Ihren ungenutzten Ressourcen und unterstützen Sie bei der Klärung Ihrer persönlichen Ziele. Und sie dienen künftig als Erinnerungshilfe zur Mobilisierung souveränen Handelns“, erklärt uns Heike Fischer. „Diese Ressourcen können Sie jederzeit abrufen, immer dann, wenn Sie sie brauchen !!!“ Doch alles, was wir jetzt erst einmal brauchen ist Zeit im Schonraum des Seminars. Zeit nach innen zu schauen und die dort verborgenen Energiequellen zu finden, vielleicht auch neue zu erschließen, die dann in Sekundenschnelle zur Verfügung stehen: in Stresssituationen, im Streit oder wenn die Bürowellen über uns zusammenschlagen und wir nur noch reagieren können. Schnell und ohne nachzudenken.

Strudelwürmchen und somatische Marker

Grundlage des von CONTRAIN entwickelten Seminars ist das Zürcher Ressourcen Modell ZRM. Es wurde Anfang der 90er Jahre an der Zürcher Universität von einem Forscherteam entwickelt. Zunächst für gestresste Lehrer und Lehrerinnen, die durch die Vielzahl der auf sie einprasselnden unterschiedlichen Anforderungen oft den Boden unter ihren Füßen verlieren, sich „falsch“ verhalten und immer mehr in eine Spirale des Selbstverlusts geraten.

„Im Souveränitätstraining nach ZRM wird nach einem neuen, ungewöhnlichen Lernprinzip gearbeitet“, so Herbert Namokel. „Die Form dieses Trainings basiert auf Erkenntnissen der

Neurobiologie zum menschlichen Lernen.“ Es funktioniert so: Die einzelnen Nervenzellen des Körpers kommunizieren untereinander, bauen Verbindungen zueinander aus, Nervenbahnen entstehen, andere verkümmern, weil und wenn sie nicht benutzt werden. Bis sich ein differenziertes, weit verzweigtes Netz bildet: das Neuronale Netz.

In unseren Nervenzellen wird alles gespeichert, was wir gedacht, empfunden und erfahren haben. Mit Hilfe der Bewertungsinstanz unserer Gefühle und unseres Körpers. Die schnellsten Botschafter in diesem Prozess sind die Affekte. Heike Fischer und Herbert Namokel nennen sie „Strudelwürmchen“. In Sekundenschnelle werden von hier aus Warnsignale oder Stopp-Befehle an unser Gehirn gegeben. Aber auch unser Körper sendet Signale (hat gut getan oder nicht) an das Neuronale Netz.

Das Souveränitätstraining von CONTRAIN macht sich diese Forschungsergebnisse zu Nutze. Mit Übungen zu Bildern, „Strudelwürmchen“, Gefühlen und Körpersignalen in uns. Bis wir am Ende alles in unserem Ressourcenkoffer zusammengepackt haben, um auch in Stresssituationen souverän handeln zu können.

#### Der Rubikonprozess

„Jetzt wird ausprobiert und trainiert“ heißt es in der letzten Stunde. Vor mir auf dem Boden ist ein weißer Strich. Nachdem ich mir eine Situation, vor der ich mich fürchte, vorgestellt habe, soll ich mit geschlossenen Augen über diesen Strich gehen. So wie Cäsar damals mit seiner Armee den Fluss „Rubikon“ überquert hat, nachdem er die Entscheidung, Krieg führen zu wollen, getroffen hatte. Diese Geschichte und die von Psychologen danach entwickelte Übung wurde uns vor einer Stunde erklärt. Ich bleibe stehen nach dem Strich. Ich will keinen Krieg führen. Mein Herz klopft so sehr, dass ich es kaum aushalten kann. „Denken Sie an Ihre Ressourcen. Wo ist Ihr Anker?“ flüstert es neben mir. Ja, ich spüre meine Füße und denke an mein Bild: an meinen Hund und die Weite des Strandes. Dann mache ich den nächsten, letzten Schritt, auf das Ziel: in die Konfliktsituation ...

Noch kann ich nach der Übung nicht souverän lächeln oder strahlen, wie meine Seminarkolleginnen und -kollegen. Doch das werde ich auch noch lernen, durch Übung in der Realität, mit meinem Ressourcenkoffer in mir.

Souverän, so lese ich zu Hause im Fremdwörterlexikon, heißt übersetzt: „überlegen“ zu sein, einer besonderen Lage jederzeit gewachsen. Und „der Souverän“ lese ich weiter, das ist ein Herrscher, ein Fürst. Rückblickend auf meine Erfahrung im Seminar „Selbstmanagement – souverän handeln unter Druck“ und vorausschauend auf die Situationen, in denen ich mich zukünftig nicht mehr ausgeliefert fühlen möchte, fällt mir eine Weisheit des französischen Schriftstellers und Philosophen Michel de Montaigne ein: „Das Erhabenste auf der Welt“, sagt er, „ist das Wissen davon, wie man sich selbst gehören kann.“

