

IKZ AM WOCHENENDE

„GASSI-GÄNGER“ UND MEHR

Teil 2 unserer „IKZ vor Ort“-Fotoaktionen – Seite 2

WWW.IKZ-ONLINE.DE/



„Alles Gute kommt nämlich von unten!“

Der Psychologe Peter Bergholz sagt, dass wir über drei Schalter zu einer inneren Ruhe finden. Und welche Rolle spielt der Darm?

Von Thomas Reunert

Iserlohn. „Und plötzlich wird vieles leichter oder: Die Entdeckung der inneren Schalter“ – So stand es im Programmheft der Iserlohner Volkshochschule für einen Termin im Juni. Und dann stand da noch: Innerlich abschalten können, auch am Feierabend, in der Nacht, mitten im Alltag, wenn Ärger oder Ängste hochkommen oder bei belastenden Gedanken. Dafür stellt der Referent drei innere Schalter vor, mit denen man sich auch in schwierigsten Situationen in eine gelassene, zuverlässige Stimmung zurückbringen kann. Das Ziel ist immer die Balance, die Harmonie des Nervensystems, die innere Kohärenz – ein Zustand tiefer physischer und geistiger Ruhe und gleichzeitig maximaler Leistungsfähigkeit. Der Mann, der das vermitteln kann und soll, ist Peter Bergholz, Diplom-Psychologe und Buchautor. Und er ist der Entdecker einer „Rossini“-Methode (wegen möglicher begleitender Musik), die das oben Gesagte bewerkstelligen soll. Wenn das – neben leichter Skepsis – nicht gute, hoffnungsvolle Gründe sind, den Mann ins Wichelhovenhaus zum Einzelgespräch zu bitten.

Gleich eine hoch investigative Frage: Wie fühlen Sie sich heute Morgen?
Peter Bergholz: Ich?

Natürlich!
Wunderbar!

Ist das denn von allein gekommen, oder haben Sie selbst dafür gesorgt, dass Sie sich wunderbar fühlen?
Nee, das musste ich heute Morgen schon irgendwie hinkriegen. Ich habe mich gestern nach meinem Workshop noch etwas überfordert, bin nämlich noch gelaufen. Und habe mich in Ihrem Stadtwald verlaufen. Bin vom Literaturhotel immer weiter runter, immer weiter runter und habe unten dann gefragt. Da hat mir einer gesagt, da müsse ich zum Dantzturm hoch. Da war ich dann auch. Plötzlich war ich an der Fachhochschule. Und dann also wieder rauf und zum Hotel. Und dann war ich noch in der Sauna. Das war zu viel. Das habe ich heute gemerkt.

Die Lösung?
In so einer Situation setze ich dann einen Schalter ein, um in Gang zu kommen. Und das funktioniert.

Zum Schalter kommen wir ja gleich noch. Zuerst einmal diese Frage, die man stellen muss, wenn man Ihre Lehren und Ansichten kennt: Hat auch Ihr Darm gestern wahrgenommen, dass Sie sich übernommen haben? Hat er das schlechte Gefühl ausgelöst, weil ihm mulmig war?

Nee, das kommt aus dem Kreislauf und aus der Muskulatur. Im Darm haben Sie ja andere Themen. Zum Beispiel, wenn Sie einen Konflikt haben. Ich bin gerade mit einem türkischen Taxifahrer zu Ihnen gekommen. Und mit dem habe ich über die politische Situation gesprochen. Er hat geschwärmt, dass Erdogan ein toller Mann sei und die, die in türkischen Gefängnissen sitzen würden, allesamt auch Verbrecher seien. Ver-

stehen Sie? So etwas merke ich dann im Bauch. Im Bauch entsteht Druck. Zum Beispiel, wenn Sie nicht das sagen, was Sie denken.

Wir kennen ja Begriffe wie „Bauchgefühl“. Oder „das Herz rutscht in die Hose“, also auch nach unten. Sie sagen sogar: Der Bauch ist das zweite Gehirn des Menschen.
Eigentlich ist es sogar das dritte.

Eins also in der Regel im Kopf?
Und das zweite im Bauch. Das haben Forscher in den 70er Jahren im Verdauungstrakt, genauer gesagt in den Darmwänden, entdeckt. Und in den 80er Jahren hat man auch Gehirnstrukturen am Herzen entdeckt und nachweisen können. Also gehen wir davon aus, dass der Bauch, das Herz und der Verstand ständig miteinander kommunizieren. Das Interessante ist dabei, dass die Richtung von unten nach oben geht. Wenn ich also Druck im Bauch habe, ist der Kopf nicht in der Lage, diesen Druck zu lösen. Die Nervenstränge von unten nach oben sind achtmal stärker als die von oben nach unten. Deswegen kann ich Ängste im Bauch nicht wegdenken.

Umgekehrt kann ein Wohlgefühl im Bauch auch ein Wohlgefühl im Kopf auslösen?

Genau, das ist ja der Ansatz der Schalter. Ein ziemlich neuer Ansatz in der Psychologie, der sich noch nicht weit rumgesprochen hat.

Wie definieren Sie für sich Begriffe wie „Angst“ oder „Stress“?
Es ist die Folge von Druck. Angst kann zum einen die Reaktion auf traumatische Erfahrungen sein. Das kann man natürlich eindeutig zuordnen. Aber Angst vor der Zukunft, die Angst, Fehler zu machen, nicht gut genug zu sein, einen schlechten Eindruck zu machen – das ist eine Folge von gespeichertem Druck.

Peter Bergholz spricht leise, sehr leise. Und ruhig, sehr ruhig. Er kommt über Stress am Rande auch auf Angela Merkel zu sprechen. Sagt, dass in letzter Zeit in seinen Seminaren Wundersames zu beobachten sei. Für ihn sei Merkel ein Paradebeispiel, wie man mit Stress umgehen müsse. Dabei gehe es ihm gar nicht um die politischen Aussagen, sondern lediglich um ihr Stressverhalten. Und wenn er das dann sage, schlage ihm derzeit unglaublich viel Hass entgegen. Das macht ihm, der offensichtlich selbst sehr um Harmonie bemüht ist, offensichtlich zu schaffen. Aber er erklärt eben auch, dass die leichten Bewegungen mit den Schultern, die entspannte Steh- und Kopfhaltung der Kanzlerin („Das sieht nicht immer attraktiv aus!“) dafür sorgen, dass sich Stress gar nicht festhalten könnte.

Meine Methode orientiert sich auch mehr an Urvölkern. Wenn die unter Stress geraten, bewegen sie sich. Wir stoppen ja dann jede Bewegung.

Das ist ja auch Teil Ihres Ansatzes. Der Abbau von Stress und Druck durch Bewegung.

Ja, mit dem Nachteil, dass Sie das natürlich nur zu Hause machen können. Wenn Sie unbeobachtet sind. Aber mit den Schaltern können Sie



„Wenn es im Bauch gluckert, kann das durchaus auch ein positives Signal sein. Dass sich eine Spannung oder Druck lösen, dass man auf dem richtigen Weg ist.“ Peter Bergholz bietet einen neuen Weg in die innere Ausgeglichenheit. FOTO: MICHAEL MAY

Zur Person: Peter Bergholz

- Der Dipl. Psych. und Autor Peter Bergholz (67) setzt sich seit 30 Jahren mit Stress- und Angstthemen auseinander und entdeckte dabei nach eigenen Angaben einen Schlüssel zur positiven Psychomotorik: Die Winning Moves.
- Diese subtilen Bewegungen, so sein Credo, sind in jedem Menschen angelegt, gehen im Alltagsdruck aber häufig verloren.
- Mit der Rossini-Methode lernt

- man, die Winning Moves neu zu erleben – durch minimale Veränderung der Bewegungsmuster.
- So gibt es kleine Bewegungen, mit denen man sich selbst Mut machen, sich motivieren und die Konzentration fördern kann.
- Andere Bewegungen helfen, abschalten und loslassen zu können.
- Die Nein-Bewegungen vertreiben Schuldgefühle und stärken die „Kampfeskraft“.

- Mit der Unterstützung von Ich-Bewegungen kann man sich behaupten und durchsetzen.
- Die Winning Moves bringen aber auch Stille, innere Einkehr.
- Damit diese Effekte nicht wieder verpuffen, müssen sie sich als neue Muster im Gehirn einspeichern. Das geschieht bei der Rossini-Methode durch die Verknüpfung mit eingängiger emotionaler Musik – klassisch à la Rossini oder modern.

später überall arbeiten.

Ich soll mir aber auch den Gedanken einpflanzen: Ich schaffe es, ich mache es und es wird gelingen! Das sagt mir doch auch jeder Tschakka-Tschakka-Guru. Sie sagen, dass muss aus dem Gedärm kommen?
Stimmt. Man muss es fühlen können. Ich habe mir die ganzen Motivationsleute ja auch abgesehen. Aber bei denen kommt das ja nur aus dem Kopf. Das ist aufgesetzt. Deswegen hält sich das ja auch nicht. Aber wenn es von innen kommt, und wenn es sich mit der Psychomotorik verbindet, dann wird es eine Kraft.

Jetzt können wir unseren Lesern das ja nur schwer vormachen. Können Sie mit Worten beschreiben, wie ich das richtige Gefühl „Ich schaffe es“ in meinem Bauch aufbauen kann?
Keine leichte Aufgabe. Weil es um einen bestimmten Rhythmus geht. Nehmen wir mal mehrere Arten möglicher Lust- und Antriebslosigkeit. Diese müssen unterbrochen werden. Weil ich nicht gleich von der Lustlosigkeit in die Begeisterung kommen kann. Das gibt unsere Biologie nicht her. Um das also zu unterbrechen, braucht es einen Rhythmus. Einen 6/8-Rhythmus.

Peter Bergholz tippt ganz leicht auf den Tisch, zählt leise, wippt kaum merklich mit den Schultern,

scheint leicht zu entrücken, bekommt für einen Sekundenbruchteil einen Glanz in den Augen. Er erzählt, dass dieser Rhythmus sich schnell im Körpergedächtnis festsetzt, dass er von den Schultern, vom Becken oder von den Knien aufgenommen wird. Dass schlechte Gedanken gar nicht möglich sind, wenn der Körper in diesen Takt versetzt wird. Damit würde der Parasympathikus angesprochen. Der Entspanner und wichtigste Partner für alle Bemühungen.

Ist der Zustand des Entspanntseins der Wunschzustand unserer Seele?
Davon bin ich überzeugt. Die Philosophie beschäftigt sich ja auch schon seit ein paar tausend Jahren mit der Frage: Was ist der Sinn des Lebens? Und eine junge Philosophie sagt, der Sinn des Lebens bestünde darin, eben solche besonderen Momente, solche „Ja-Momente“ zu erfahren. In der Medizin nennt man das übrigens innere Kohärenz, also innere Stimmigkeit. Das ist natürlich kein Dauerzustand, das wäre ja auch langweilig. Aber es immer wieder ins Leben zu kriegen, ist sinnvoll. Sonst kommen Sie in eine Stress-Spirale. Dann verdaut der Körper irgendwann nicht mehr.

Also ist der Reizdarm eigentlich auch nur Ausdruck einer Seelenpein?

Eines tiefen, inneren Drucks. Das Schlimme ist, dass wir uns an so einen Druck gewöhnen können.

Nun sagen Kritiker wahrscheinlich, dass es bei tiefen Konflikten nicht reichen dürfte, an einem Schalter zu drehen, mit den Fingern zu zucken und mit den Schultern zu wippen. Dass man sich seinen Konflikten auch aktiv stellen muss.

Darum gibt es mehrere Schalter. *Wir sprechen über den roten Schalter, der aktiviert und hilft, wenn man sich erschöpft, lust- und mutlos fühlt. Oder wenn man Sachen in die Hand nehmen will. Bergholz sagt, man sei dann im Zustand einer positiven Dynamik. Er beschreibt den blauen Schalter, der eigentlich der erste ist, der entspannt und wirkt, wenn der Kopf nicht abschalten kann und man sich nervös, ängstlich und getrieben fühlt und den orangenen Schalter, den kommunikativen, der Resonanz und Leben in Beziehungssituationen bringt.*

Und alle drei Schalter sind in der Lage, den Parasympathikus, der verkümmert, wenn sein Gegenspieler, der Sympathikus, dauernd aktiviert ist, einzuschalten.

Wie reagieren eigentlich Mediziner auf ihre Erkenntnisse?
Eigentlich gut, denn wir haben es

hier ja nicht mit Esoterik zu tun. Die hält ja so ziemlich alles für machbar. Was wir machen, lehnt sich eigentlich recht deutlich an die Biologie des Menschen an. Des Nervensystems und des Gehirns. Positive Motivation als Medikament – das vertreten auch aufgeschlossene Mediziner. Durch die Hirnforscher ist so etwas ja auch längst bestätigt.

Apropos Hirn. Sie sagen, das Hirn des heutigen Menschen sei immer noch von der Grund-Struktur das des Steinzeit-Menschen. Das kennt nur zwei Richtungen: verteidigen und genießen.

Das ist auch so. Aber es muss auch in der Waage bleiben.

Wenn also Gelassenheit eine der Kernkompetenzen des Menschen der Zukunft sein muss, müsste es dann nicht zum Beispiel auch ein Schulfach in dieser Richtung geben?

Das wäre super. Wir wenden ja unseren Rhythmus bereits in Zusammenarbeit mit Lehrern in Klassen an. Die Kinder werden unbewusst ruhig. Das ist auch besser als das Fach „Glück“, das es seit ein paar Jahren gibt. Der Druck in den Familien nimmt schließlich immer mehr zu.

Findet man diese Schalter denn unabhängig vom Alter ihrer „Besitzer“?
Das spielt keine Rolle.

Wenn ich wirklich per Takt lernen kann, glücklicher, weil entspannter zu sein, kann das nicht sogar auch eine Glücks-Sucht auslösen? Ist der Mensch nicht für so etwas besonders empfänglich?

Es soll ja sogar auch zum Bedürfnis werden. Viele Menschen haben das Bedürfnis, Statussymbole zu schaffen oder einfach nur noch das Bedürfnis, über die Runden zu kommen. Da soll doch lieber das positive Streben nach solchen Ja-Momenten zu einem Bedürfnis werden.

Da Sie die Methode gefunden und auch optimiert haben, ist die nächste Frage vermutlich nur eine rhetorische: Sind Sie glücklich?

Häufig! Zum Beispiel nach jedem Workshop bin ich glücklich. Die Kollegen sagen: was tust Du Dir an. Für ein paar Euro einen ganzen Tag am Ende der Welt. Aber ich habe einfach ein wunderbares Gefühl. Zu sehen, dass das, was ich anbiete, wirkt.

Und was wurmt Sie noch?

In den vielen großen psychosomatischen Kliniken wird heute noch mit Methoden wie autogenem Training und progressiver Muskelentspannung gearbeitet. Die sind aber schon viele hundert Jahre alt. Seitdem weiß man viel mehr, wie wir funktionieren. Aber die Krankenkassen zahlen das, und dann bleibt das auch so. Niemand will sich neuen Ansätzen öffnen...

Wenn man sich mit solchen Dingen beschäftigt – hat man dann eher einen großen oder eher kleinen Freundes- oder Bekanntenkreis?

Das gab es mal und gibt es wohl auch, dass man um Psychologen eher einen großen Bogen gemacht hat. Aber bei mir das ist wohl nicht der Fall. Ich gucke nicht in die Seele, wenn ich nicht soll.