

Ubaldo Hullin - Der Psychologe danach ...

»Zu mir kommen viele, die selbst in Beratungsberufen tätig sind.«, erzählt der Stuttgarter Diplompsychologe Ubaldo Hullin. »Oder die schon vieles probiert haben, ohne letztlich nachhaltige Verbesserungen zu erfahren. Wenn sie dann bei mir gewesen sind, stellen sie meist überrascht fest, daß einige wenige Sitzungen ausreichen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Ich bin also so eine Art Psychologe danach ...«



Herr Hullin, bereits mehrfach haben uns Naturscheck-Leser auf Sie und Ihre sogenannte »integrative psychologische Beratung« hingewiesen, mit der Sie psychische Konflikte behandeln. Was ist eigentlich ein psychischer Konflikt, und wie entsteht er?

Ubaldo Hullin: Um diese Frage in der Tiefe zu verstehen, müssen wir einen Blick in unsere stammesgeschichtliche Vergangenheit werfen. Seit etwa 50.000 Jahren ist das von der Evolution bevorzugte menschliche Körpermodell der Homo sapiens. Der Homo sapiens ist dafür konzipiert, erfolgreich in der Steppe und im Dschungel zu überleben. In diesem Umfeld ist er hervorragend geeignet, Gefahren durch Gegner und Fressfeinde, Hunger, Durst, Krankheit und Klimakatastrophen zu bewältigen. Heute sind wir schon über 7 Milliarden Menschen. Diese hohe und wachsende Anzahl ist der Beweis dafür, daß unser Überlebensmodell - zumindest biologisch - funktioniert.

Neben vielen weiteren Faktoren ist der menschliche FFF-Reflex die Ursache dafür, daß wir überleben und uns vermehren. Dieser FFF-Reflex leitet über unsere Nervenbahnen Emotionen an jede unserer vielen 100 Milliarden Zellen in Bruchteilen von Se-

kunden. An den Zellen löst der FFF-Reflex über Hormone und andere physiologische Reaktionen biologische Programme zur Abwehr von Gefahren aus.

Befindet sich beispielsweise ein Fressfeind in der zwei- bis dreifachen Reichweite unserer Hände, also in unmittelbarer Nähe, dann lösen Emotionen wie Ohnmacht und Entsetzen bei uns reflexartig eine biologisch programmierte Erstarrung in der Peripherie unseres Körpers aus. Durch die Erstarrung soll die Wahrnehmung unseres Gegners hinsichtlich seines Beuteschemas getäuscht werden. Unser Gegner soll, wenn wir in Gefahr sind, der Illusion erliegen, daß wir gar kein beweglicher Mensch sind. Sondern eine beispielsweise nicht bewegliche Pflanze. Eine Pflanze paßt nicht in sein Beuteschema! So haben wir eine bessere Überlebenschance.

Daher also die Tatsache, daß wir uns in Gefahrensituationen nicht bewegen, sondern tot stellen?

Ubaldo Hullin: Richtig! Befindet sich unser Fressfeind jedoch in ca. 10 m - 15 m Abstand von uns entfernt, dann lösen Ärger und Wut in den Zellen unseres menschlichen Körpers reflexartig eine biolo-

gisch programmierte Kampfbereitschaft aus. Schon der Ausdruck unserer Kampfbereitschaft beeindruckt unseren Gegner, so daß er möglicherweise von seinem Angriff abläßt. Kommt es trotzdem zum Kampf, versuchen wir dem Gegner so viel Schaden zuzufügen, bis er die Chance, seinen Bedarf an Nahrung durch unseren Körper zu decken, als zu riskant einstuft. Er könnte schließlich selbst verletzt werden und so selbst zur Beute werden.

Beträgt der Abstand zum Fressfeind mehr als ca. 15 m, wird durch das Gefühl von Todesangst bei uns der Fluchtreflex ausgelöst. Wir laufen um unser Leben, weil dies die beste Möglichkeit ist, dem Fressfeind zu entkommen.

Geschieht all dies automatisch? Also unbewußt?

Ubald Hullin: Genau so ist es. Über unsere Emotionen steuert der FFF-Reflex (Erstarren - Freeze, Kämpfen - Fight, Fliehen - Flight), ohne Zutun unseres bewußten Willens das Überleben unseres Körpers.

Die körperlichen Folgen dieser Emotionen kennen wir alle: erhöhte Pulsfrequenz, erhöhter Blutdruck, Schweißausbruch, Intensivierung der Atmung, trockener Mund, nur in der Ferne klar sehen können und viele weitere hormonelle und physiologische Reaktionen, die wir aber nicht bewußt spüren.

Das Bewußtsein davon, wer wir im Sinne unseres Alltagsbewußtseins sind, ist in diesem Zustand ausgeschaltet. Dieses Bewußtsein wird in der Gefahr einfach nicht gebraucht, weil es bei Gefahr nur ums "nackte" Überleben geht.

Angst, Ohnmacht, Entsetzen, Ärger und Wut, also negative Gefühle, helfen uns bei einer äußeren Gefahr

oder Herausforderung, diese Gefahr auch zu bewältigen. Das ist der sogenannte »gute Stress« oder »Eustress«.

Das heißt also, daß wir in Stresssituationen immer nach dem gleichen evolutionskonditionierten Muster reagieren? Also im Grunde keine wirkliche Entscheidung treffen?

Ubald Hullin: Alles ist eine Sache der persönlichen Erfahrung. Unser Körper speichert in Gefahrensituationen möglichst alles als Erinnerung, was um den Körper vor sich geht, wie der Körperzustand selber ist und auch was wir fühlen und denken. Der schnelle Zugriff auf die Erinnerung an eine Gefahrensituation ist für uns überlebenswichtig. Denn wenn wir noch einmal in eine ähnliche Gefahrensituation geraten, sind wir durch die Erinnerung an die vorausgegangene Erfahrung besser gewappnet. Das ist die Logik des Systems.

Erklären Sie das bitte an einem konkreten Beispiel.

Ubald Hullin: Nehmen wir für ein Gedankenexperiment an, uns sei ein Autounfall passiert. Kurz bevor wir bewußtlos werden, speichert unser Gedächtnis - für uns unbewußt - noch das Quietschen der bremsenden Reifen, ein Reifenprofil, den Geruch von Gummi und unsere Todesangst. Nehmen wir weiter an, daß wir uns von dem Unfall physisch vollkommen erholen.

Man kann sich in diesem Gedankenexperiment vorstellen, daß wir uns sowieso unsicher fühlen, wenn wir nach einem solchen Unfall in der Nähe einer befahrenen Straße unterwegs sind. Man könnte sich aber auch vorstellen, daß schon das Quietschen von Reifen, irgendein Reifenprofil oder nur der Geruch von Gummi in uns ein unangenehmes Gefühl auslösen.

Dieses negative Gefühl würden wir lieber vermeiden. Damit wollen wir uns am liebsten gar nicht beschäftigen. Und doch verfolgt es uns, auch wenn wir alles tun, um ihm zu entkommen. Vielleicht haben wir sogar Rückzugsgebiete, zum Beispiel unsere Wohnung, in der es keine Reifen gibt. Dort fühlen wir uns wohl und sicher. Doch eines Tages bringt irgendjemand beispielsweise einen Fahrradreifen in die Wohnung, und unsere unwillkürliche Reaktion hat damit auch unser Rückzugsgebiet erreicht: Wir fühlen uns auch in unserer Wohnung unsicher, usw.

In unserem Gedankenexperiment erleben wir, daß negative Gefühle unseren Handlungsspielraum einschränken. Das ist typisch für eine konditionierte Stressreaktion! Fatal ist, daß wir uns dieser Zusammenhänge nicht bewußt sind. Wir haben verdrängt, was unser Gedächtnis kurz vor unserem Autounfall gespeichert hat.

Das Schlimme an einer konditionierten Stressreaktion ist darüber hinaus, daß die Gefahr - wie bei einer äußeren Gefahr - nicht einfach irgendwann ein Ende hat. Stattdessen liegt eine konditionierte Stressreaktion in unserem Gedächtnis jederzeit abrufbereit vor. Dies führt zu andauernden negativen Gefühlen, wenn in aktuellen Situationen eine bestimmte Ähnlichkeit zu einer Situation aus der Erinnerung besteht, in der wir schon einmal von Gefahr überwältigt worden sind.

Was kann man tun, um sich von solchen konditionierten Reaktionsmustern zu befreien?

Ubald Hullin: In der Theorie gibt es hier viele Antworten und auch Behandlungsmethoden. Die Frage jedoch ist, ob diese auch einen praktischen Nutzen haben, das heißt, ob sich beim Be-

troffenen nach der Behandlung nachhaltig etwas zum Besseren ändert.

Die konditionierte Stressreaktion liegt einer Vielzahl von emotionalen und leistungsbezogenen Störungen zugrunde, wenn nicht allen. Die konditionierte Stressreaktion ist vielleicht der psychische Konflikt überhaupt. Mit meiner psychologischen Beratung läßt sich die oben beschriebene Form der Konditionierung häufig in wenigen Stunden auf angenehme Art nachhaltig und nachvollziehbar auflösen. Klienten erleben die Entlastung als Erleichterung und generelle Befreiung von psychischem Druck und Stress. Die Klienten haben wieder das Gefühl, Sie selbst zu sein. Das heißt, sich wieder emotional selbst regulieren können. Die Wiederherstellung dieser Selbstregulation, also frei denken, fühlen, handeln unter allen Umständen - und das mit Zuversicht und Vertrauen auf das eigene Können - ist meine psychologische Kernleistung.

Herr Hullin, besten Dank für das interessante Gespräch.

Das Gespräch führte

Michael Hoppe

Informationen

Weitere Informationen zum Thema »Integrative psychologische Beratung« erhalten Sie unter: www.ubaldhullin.de