

FÜR LEIB UND SEELE

Die Kraft der Bilder

Nadja von Saldern zeigt den Weg aus eingefahrenen Mustern

Im Ur-Zentrum des Hirns kann der Schlüssel zu neuen Ansätzen bei Problemlösungen liegen.

Von Ildiko Röd

Wenn Nadja von Saldern über ihren Beruf als Beraterin und Persönlichkeitstrainerin spricht, dann beginnen ihre Augen zu strahlen. Man merkt: Diese Frau mag Menschen wirklich. Da ist nichts Gespieltes, Aufgesetztes, sondern echte Anteilnahme. Eine Haltung, die wiederum Vertrauen erweckt und das Sich-Mitteilen leicht macht.

Die Menschen, die zu Nadja von Saldern nach Klein Glienicke in den farbenfrohen gehaltenen Praxisraum kommen, sind im Allgemeinen keine besorgniserregenden Psycho-Grenzfälle. Im Gegenteil. „Es sind meist Gesunde, die in bestimmten Situationen nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen“, erklärt von Saldern und skizziert mögliche Beispiele für Beratungsgespräche: Der eine fühlt sich im Kreis der Kollegen „wie in einem Schneckenhaus“; der andere hat das Gefühl, bei der Arbeit blockiert zu sein – so als säße er „wie hinter einem Glaskasten“. Und manchmal sind es einfach auch nur die alltäglichen Paar-Probleme, die wie lästiger Sand im sonst gut funktionierenden Ehegetriebe scheuern.

Um an das Unterbewusstsein zu gelangen, das oft unser Handeln bestimmt, bedient sich Nadja von Saldern im Wesentlichen zweier Methoden: Zum einen wendet sie eine systemische Frage-technik an, einst schon in der Antike von Sokrates angewendet.



Nadja von Saldern in ihrer Praxis.

FOTO: CHRISTEL KÖSTER

det. Zum anderen arbeitet sie viel mit Bildern. Es sind aber keine realen Bilder, sondern solche, die tief in den ältesten Schichten unseres Bewusstseins sitzen: im Stammhirn, auch Hirnstamm oder „Reptilienhirn“ genannt. Dabei handelt es sich um das Ur-Zentrum des Gehirns, Hüter aller elementaren Überlebensfunktionen und der Emotionen.

„Das Stammhirn ist für die autonom ablaufenden Prozesse im Körper – Atmung, Herzschlag – zuständig und für die Steuerung des Körpers, etwa für die Bewegung und die Reflexe“, erklärt Nadja von Saldern. Das evolutionsgeschichtlich viel jüngere „Großhirn“ ist in erster Linie für das Denken zuständig. Ratio gegen „Bauchgefühl“ – so könnte man den bisweilen auftretenden Widerstreit zwischen Großhirn und Stammhirn beschreiben.

„Menschen neigen in der Regel dazu, sich im Hinblick auf wiederkehrende Probleme im Kreise zu drehen“, hat die ausgebildete Persön-

lichkeitstrainerin beobachtet. Ziel ihrer Beratungen ist es, sich das Problem bildlich vor dem inneren Auge bewusst zu machen, um es dann – Schritt für Schritt – mit neuen, positiveren Bildern zu überlagern. Wobei die wunden Punkte nicht einfach „entsorgt“ werden. Wichtiger sei es, Erlebnisse in selbstverträglicher Form anzunehmen und umzudeuten.

Allerdings soll sich dieser Prozess nicht zur unendlichen Geschichte ausweiten. Denn die Heilpraktikerin für Psychotherapie, die auch Volljuristin ist, setzt auf Effizienz: „Die Beratungen sollten innerhalb von fünf Sitzungen zu einem konkreten Lösungsergebnis für eine Problemstellung führen. Es geht um die Probleme im Hier und Jetzt, nicht um die Aufarbeitung eines ganzen Lebens.“

*Positive
Bilder sollen
die alten
Bilder
überlagern*

info Termine in der Praxis in der Waldmüllerstraße 1 nach Vereinbarung unter ☎ 550 5773 oder praxis@nadjavonsaldern.de. Zum Angebot gehören auch Beratungsgespräche am Telefon.