

IM RAPPORT MIT SCHIFF UND WELLEN

Die nächste Segel-Saison ist gewiss. Zeit für einen Blick auf die Seekrankheit aus der Sicht des Neurolinguistischen Programmierens.



VON CONSTANTIN SANDER

Wer sich auf See begibt, setzt sich einer Umgebung aus, auf die er physiologisch nicht gut vorbereitet ist. Das bewegte Wasser stellt unsere Sinne, vor allem den Gleichgewichtssinn, vor besondere Herausforderungen. Unsere Vorfahren, die noch jagten und sammelten, kannten diese Bewegungsform nicht. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die meisten Menschen auf See Adaptionsprobleme haben, sie verspüren mehr oder weniger starke Symptome der Seekrankheit.

Sie wird von der Medizin zur Reisekrankheit gezählt, Fachbegriff: Kinetose. Symptome sind Müdigkeit, kalter Schweiß, Übelkeit, Erbrechen. Was da physiologisch vor sich geht, scheint hinreichend erforscht. Völlig unklar blieb bislang, warum die einen seekrank werden und die anderen nicht. Was sehen, hören, fühlen und riechen „seefeste“ Menschen anders und wie unterscheidet sich ihre bewusste oder unbewusste Strategie von den Betroffenen?

Im Rahmen einer NLP-Ausbildung startete ich eine Untersuchung. Die Resonanz auf meinen Fragebogen war überwältigend. So viel vorab: Meine Hypothese, dass Seekrankheit Resultat eines inadäquaten Verhaltens an Bord ist, hat sich bestätigt. Menschen, die an Bord aktiv und in bestimmter Weise ihre Bewegungen steuern, werden nicht oder selten seekrank. Hilfreich ist dabei ein ressourcenvoller Zustand.

Übelkeit und Erbrechen sind – und zwar im Krankheitsfall – nützliche Reaktionen des Körpers. Auf See freilich sind sie unpassend, und so sollte der

Seekrankheit auch begegnet werden. Bei Kinetose-erfahrenen Menschen spielt die Angst vor diesem Übel oft mit. Seekrankheit kann eine traumatisierende Erfahrung sein. Als erster Schritt sei diesen Menschen eine Versöhnung mit ihrem Körper angeraten: ein ausdrückliches „Danke“ diesem so gut funktionierenden Schutzmechanismus zu sagen – und ihn dann sofort zu vergessen, denn er wird ja an Bord nicht benötigt.

Umfrage: Strategien und Ressourcen

Für meine Untersuchung befragte ich 62 Frauen und Männer aus meinem Umfeld, sie verfügten über unterschiedliche Erfahrungen auf See. Nur 13 Befragte waren aktive Wassersportler (Segler, Motorbootfahrer). Jeder dritte Befragte (34 %) gab an, noch nie seekrank gewesen zu sein, der Rest hatte mehr oder weniger starke Erfahrung damit: 44 % waren selten, 19 % häufig und 3 % stets seekrank.

83 % der selten unter Seekrankheit Leidenden und nur gut ein Drittel der häufig oder immer Leidenden gaben an, dass ihre Strategien gegen Seekrankheit meist helfen. Ein Hinweis darauf, dass Seekrankheit stark durch das Verhalten an Bord beeinflusst werden kann. Bei den häufig oder immer Seekranken werden die Strategien „Ruder gehen“, „an Deck gehen“, „essen“, „arbeiten/beschäftigen“ und „ablenken“ als meist wirksame Strategien genannt. Noch vor „Horizont suchen“ und „frische Luft“. Nur zwei Teilnehmer nahmen Medikamente gegen Reisekrankheit und stuften sie als meist erfolgreich ein. ▶

Die Hits unter den Reizen waren der Geruch von Seewasser, hohe Schiffsgeschwindigkeit und das Geräusch brechender Wellen.

Unabhängig vom Grad der Betroffenheit gaben drei Viertel der Befragten an, sich an Bord sehr sicher zu fühlen. Drei Viertel der nie oder selten von Seekrankheit Betroffenen gaben an, sich auf die Seereise zu freuen, während dies nur etwas mehr als ein Drittel (36 %) der häufig oder immer Betroffenen von sich sagte. Bei den meisten der Befragten verstärkt sich die Freude nach Antritt der Reise. Wellenbewegungen steigern bei mehr als der Hälfte (56 %) der nie Seekranken das Vergnügen, bei den selten Seekranken sagen das noch 47 % und bei den häufig oder immer Seekranken immerhin noch 38 %. In der Gruppe der stark von Seekrankheit Betroffenen geben 62 % an, dass die Wellenbewegungen ihr Gefühl gar nicht oder sogar positiv beeinflussen.

Sinneswahrnehmungen

Im Weiteren erkundete ich, inwieweit Menschen auf See visuelle, auditive, kinästhetische und olfaktorische Wahrnehmungen als angenehm oder unangenehm bewerten. Insgesamt schätzten die Teilnehmer 29 Sinneswahrnehmungen auf einer Skala von 1 („sehr angenehm“) bis 5 („sehr unangenehm“) ein. Die größten Unterschiede zwischen den Gruppen „oft/immer seekrank“ und „nie seekrank“ verzeichnete die Untersuchung bei den Wahrnehmungen „Schaukeln des Schiffes“, „Ansicht hoher/brechender Wellen“ und „Motorengeräusch“. Diese Sinneseindrücke bewerteten die nicht von Seekrankheit Betroffenen als angenehm bis gleichgültig (Motorengeräusch), während die stark Betroffenen die genannten Reize eher als unangenehm empfinden.

12 der unterschiedlich wahrgenommenen Sinnesreize wurden von beiden Gruppen übereinstimmend als eher angenehm oder eher unangenehm empfunden. Dazu gehören Tabakrauch (unangenehm) und das Geräusch brechender Wellen (angenehm). Interessant ist der Widerspruch bei den häufig/immer Seekranken: der Anblick brechender Wellen wird als unangenehm, das dazugehörige Geräusch jedoch als angenehm empfunden. Ähnlich ergeht es ihnen beim Anblick von Speisen (angenehm) und dem dazugehörigen Geruch. Die Hits unter den Reizen waren der Geruch von Seewasser, hohe Schiffsgeschwindigkeit und das Geräusch brechender Wellen.

Verhalten, Glaubenssätze, Identität

Was machen die Menschen anders, die nicht seekrank werden? Ich listete 20 Verhaltensweisen auf, Mehrfachnennungen waren möglich. Bei 18 davon ergaben sich deutliche Unterschiede im Verhalten zwischen den beiden Gruppen „nie seekrank“ und „häufig/immer seekrank“. Kausale Zusammenhänge sind freilich schwer auszumachen, hier hat die Befragung offenbar nur die Spitze des Eisbergs aufgedeckt. Grundsätzlich können Vermeidungsstrategien zwar Erfolg haben, treffen aber nicht den Kern des Übels. Wer nie seekrank war, isst gern an Bord, trinkt auch Alkohol, bewegt sich auch unter Deck, wendet aber kaum die empfohlenen Strategien „zum Horizont gucken“, „Kopf waagrecht halten“ und „Schiffsbewegungen ausgleichen“ an, zumindest nicht bewusst. Schauen wir uns die

Gruppe der selten Seekranken an, so finden wir hier immerhin eine deutliche Häufung der bewusst eingesetzten Strategien „zum Horizont gucken“, „frische Luft“ und „Ruder gehen“ (steuern). Diese Strategien werden von den Teilnehmern als „meistens wirksam“ eingestuft. Von den stark Betroffenen werden diese Techniken dagegen kaum genannt, geschweige denn erfolgreich angewandt.

Die meisten Vermeidungsstrategien scheinen weitgehend wirkungslos zu bleiben, z.B. die beiden Bewegungsmuster an Bord: die Schiffsbewegungen mit dem Körper auszugleichen oder den Körper mit dem Schiff zu bewegen. Von Skippern gern empfohlen wird, „nicht an die Seekrankheit zu denken“. Diese Strategie ist paradox. Interessanterweise wählten die beiden Teilnehmer, die angaben, immer seekrank zu sein, genau diese Strategie. Im negativen Sinne erfolgreich.

Auffällig ist, dass die nicht oder selten Seekranken sich aktiv einbringen, sich an Schiffsmanövern beteiligen, das Schiff lenken, sich mit anderen Crewmitgliedern unterhalten. Wer zu Seekrankheit neigt, verhält sich eher passiv an Bord.

Von den angebotenen Glaubenssätzen stimmten fast neun von zehn (88 %) der Symptomfreien der Aussage „Segeln/Schiffsfahren hat etwas von Freiheit und Abenteuer“ zu. In der Vergleichsgruppe war es nicht einmal jeder zweite (40 %). In dieser Gruppe empfand aber immerhin die Hälfte (50 %) Segeln/Schiffsfahren als entspannend.

Auf die Frage, wie man sich am ehesten von der Seekrankheit befreien könnte, gaben mehr als zwei Drittel der Symptomfreien eine psychologi-

sche/mentale Technik an. Deutlich weniger als die Hälfte (40 %) der stark von Seekrankheit Betroffenen stimmte dieser Aussage zu.

Die Erkundung der Identität erbrachte nur geringe Differenzen zwischen den Gruppen. Mehr als die Hälfte der Befragten gab an, sich wie Captain Cook auf Entdeckungsreise zu fühlen. Etwa ein Viertel fühlte sich wie ein Delfin, der über die Wellen springt.

Lösungswege: Pacing und Leading

Lösungsansätze könnten bei den Ressourcen und auf den neurologischen Ebenen angreifen. Menschen, die selten oder nie seekrank werden, haben deutlich mehr Freude an Seefahrten als die von Seekrankheit Betroffenen. Eine Steigerung dieser Ressource könnte helfen, eine beschwerdefreie Seefahrt zu erleben.

Davon einmal abgesehen: Ließe sich eine Strategie entwickeln, die mit den Ergebnissen der Studie im Einklang steht? Durchaus. Der Schlüssel liegt in der Bewegung, darauf weist der Begriff Kinetose schon hin. In der üblichen Sichtweise werden Menschen vom Schiff bewegt und der Kinetik der Wellen ausgesetzt. Sie sind gewissermaßen das Opfer eines von ihnen nicht beeinflussbaren Mediums. Sie werden mit dem Schiff angehoben, abgesenkt und um drei Achsen gedreht.

Nun sind dies alles Bewegungen, die wir Menschen bewusst ausüben können. Interessanterweise wird dem Rudergänger auf dem Schiff und auch dem Fahrzeugführer im Auto sehr selten schlecht. Was die beiden von den Mitreisenden trennt, ist die Grenze zwischen Aktivität und Passivität. Die einen steuern die Bewegungen, denen die anderen weitgehend passiv ausgesetzt sind. Wenn ich ein Schiff mithilfe meiner Sinne und meiner Muskelkraft führe, habe ich die Bewegungen des Fahrzeugs sowohl in der Hand als auch in meiner Vorstellung. Ich spüre die Wellenbewegung über das Schiff und habe eine Idee, wie ich lenkend darauf reagiere, damit das Schiff den

gewünschten Kurs, meinen Kurs, fährt. Ich erzeuge also zum großen Teil die Bewegungen des Fahrzeugs selbst und werde nicht fremdgesteuert.

Wer in Skipperverantwortung auf einer Yacht steht, tut daher gut daran, seinen Crewmitgliedern gelegentlich das Ruder zu überlassen. Aus eigener Erfahrung kenne ich nur eine Situation, in der mir am Ruder schlecht wird, nämlich bei von Achtern einlaufendem Schwell, der das Schiff anhebt und schwer kontrollierbar dreht. „Kotzkurs“ heißt das unter Seglern.

Was kann ein Crewmitglied noch tun, um doch aktiv die Schiffsbewegungen zu beeinflussen? Es kann sich bewusst

machen, dass jeder, wirklich jeder an Bord in der Lage ist, das Schiff kontrolliert zu bewegen, auch wenn er nicht am Ruder steht. Wer bewegt wen? Synchronisieren wir uns durch die Bewegungen unseres Körpers mit den Bewegungen des Schiffes, so ist nicht mehr klar, wer wen bewegt.

Laut meiner Befragung vollziehen etliche an Bord Ausgleichsbewegungen, die wirkungslos bleiben. Offenbar ist hier Präzision wichtig. Hinken wir der Schiffsbewegung nur ein Gran hinterher, ist es eben das Schiff, das uns bewegt. Im Selbstversuch ging ich noch einen Schritt weiter: Ich versuchte die Schiffsbewegungen zu verstärken, durch leichte Erhöhung des Muskeltonus. Im Grunde ist das Pacing und Leading. Wir bauen Rapport zu unserem Schiff auf, indem wir die Bewegungen zunächst spiegeln und dann bewusst verstärken.

Positiv-Trigger für die Beratung

Aus der Pilotstudie lassen sich in Hinblick auf die Prävention von Kinetose folgende Aufgaben der Teamführung ableiten:

- Sicherheit vermitteln, statt Ängste erzeugen
- Positive Erfahrungen stärken, statt Negativerlebnisse zu betonen
- Aktivitäten fördern statt auszu-bremsen
- Gezielt beratend eingreifen, sobald ein Problemkontext aufzutreten droht.

Zu den Auslösern angenehmer Zustände zählen laut der Studie der Geruch von Seeluft, das Geräusch brechender Wellen und auch eine hohe Schiffsgeschwindigkeit. All das kann vom Skipper kreativ genutzt werden. Schafft er es, die Crew auch für das kinästheti-

Es geht darum, das Flüstern des Windes zu spüren.

sche Erleben der bewegten See zu begeistern, erweist er dem Team einen großen Dienst. Es gilt ein Gefühl zu vermitteln für die Kräfte, die auf das Schiff wirken, und für die Bewegungen, die es ausführt. Dafür bedarf es der bewussten sensorischen Wahrnehmung auf allen Empfangskanälen.

Ein guter Segler zum Beispiel spürt sein Schiff, spürt und hört den Wind, spürt, hört und sieht die Wellen. Er hat es im Gefühl, wenn „der Dampfer gut läuft“. Es geht weniger um fachliche Kenntnisse als vielmehr um die Empfindsamkeit für sich selbst als Teil des Systems Schiff im bewegten Wasser. Es geht darum, das Flüstern des Windes zu spüren. Kann der Skipper dies seiner Crew vermitteln, ist er nicht nur ein guter Schiffsführer, sondern auch ein guter Teamleiter und Coach. ◀◀



Zum Autor

Dr. Constantin Sander

Business-Coach in Regensburg, Autor des Buches „Change! Bewegung im Kopf“ (BusinessVillage).

www.mind-steps.de