

Das Dilemma nach dem Sturz – die Krise bewältigen

Von Heike Burkard – Olea Consulting
Fotos: 123RF, privat

Stürze beim Motorradfahren gehören – sowohl im normalen Straßenverkehr, als auch auf der Rennstrecke – zum normalen Geschehen. Einige wissen aus Erfahrung, dass diese kurzen Momente recht lange begleiten können. Oftmals ist hinterher eben vieles nicht mehr wie vorher. „Der Sturz steckt mir noch in den Knochen“, „Ich bin noch nicht wieder ganz fit“, „Ich bin nicht mehr der/die Alte“ oder: „Ich weiß gar nicht, wie es dazu kam“ - das sind typische Aussagen von Betroffenen.

Das Umfeld ist meist mit gut gemeinten Ratschlägen zur Stelle und empfiehlt, „die Erfahrungen einfach wegzustecken“, „man müsse darüber hinwegkommen“ oder einfach „mutiger

sein und mehr Gas geben“. So einfach, wie sich das anhört, so gelingt den Fahrern trotz intensiven Trainings oft nicht die Umsetzung. Wie kommt es zu dieser Problematik?

Bleiben wir bei dem Beispiel Sturz: Während des Geschehens werden Informationen über die einzelnen Sinnesorgane an das Zwischenhirn weitergeleitet und vorverarbeitet. Hier wird entschieden, welche dieser Hinweise im Moment so wichtig sind, dass sie ins Bewusstsein gelangen sollen. Solche Informationen können beispielsweise sein:

- visuell: einzelne Bilder oder – ähnlich wie im Kino - Filmsequenzen vom Geschehen
- auditiv: Brems-, Schleif-, Aufprallgeräusche oder Schreie
- kinästhetisch: der Aufprall auf dem Asphalt, das Wegrutschen des Reifens oder das Gewicht der eigenen Maschine auf dem Körper
- olfaktorisch: der Geruch von ausgelaufenem Öl oder Benzin, Brandgeruch
- gustatorisch: schaler Geschmack oder Blut im Mund

Das Gehirn arbeitet hier mit einem Trick: Es spaltet die sachliche Information – was ist passiert/wie muss ich reagieren? von den Emotionen ab und vergräbt diese im Unterbewusstsein. Meist kommen die verdrängten Emotionen zurück, sobald die akute Krise vorüber ist und äußern sich in kurzzeitigen Belastungen wie: erhöhtem Blutdruck, Herzrasen, Schlafstörungen oder Alpträumen. Diese gehen im Normalfall bald wieder vorbei.

Vom Zwischenhirn aus werden die Informationen an das limbische System weitergeleitet. Bei den einkommenden Sinnesreizen wird geprüft, ob schon ähnliche bedrohliche Erfahrungen aus der Vergangenheit bestehen. Wenn ja, aktiviert die Person eine unbewusste Erinnerung, welche gespeichert ist (z. B. gleiche Geräusche wie beim Sturz, die Kurven ähneln sich). Jetzt „wird der Schalter umgelegt“ und das Gehirn löst notwendige Abwehrreaktionen aus. Die Folgen davon sind: Die Person kann die Situation nicht bewusst erkennen und keine Konsequenzen daraus ziehen, so wie sie dies normalerweise tun würde. Körperliche und kognitive Reaktionen können in dem Moment willentlich nicht beeinflusst werden. Der Fahrer ist „fremdgesteuert“.

Was bedeutet das jetzt in der Praxis?

Es kann vorkommen, dass eine Person nach einem Unfall oder Sturz nicht mehr so gut, so schnell oder so unbedarft wie vorher fährt. Ungeachtet dessen, wie viel und wie gut nach dem Ereignis trainiert wird – manchmal kann an die alte Form nicht mehr angeknüpft werden. Dabei werden emotionale Konsequenzen oft unterschätzt. Vielleicht liegen die Gründe dafür noch im Verborgenen. Oder es können – in einem bereits fortgeschrittenen Stadium - Ängste, bestimmte Situationen oder ein laufendes „Kopfkino“ benannt werden. Dadurch erfolgt jedoch noch keine Veränderung beim Fahren. An diesen Punkten kann ein Coaching Unterstützung bieten.

Beeinträchtigungen nach dem Unfall können entstehen, wenn

- die Ereignisse nicht verarbeitet wurden
- oft unbewusst - eine Reaktivierung der über die Sinnesorgane wahrgenommenen Reize analog der Unfallsituation erfolgt (die gleiche Überholsituation, das Bild der Zuschauer an der Rennstrecke, der spezielle Geruch bei frisch einsetzendem Regen ...) mit der Folge von Verspannungen, Unsicherheit, Geschwindigkeitsverlust

- Ängste, Unsicherheiten und Blockaden bestehen
- die Betroffenen nicht wissen, wie es zu dem Vorfall kam und sie sich ganz oder teilweise nicht an das Geschehen erinnern können
- Erwartungen nicht erfüllt werden
- Phantasien bestehen, was noch Schlimmeres hätte passieren können
- körperliche Funktionen eingeschränkt sind oder verloren gingen
- das eigene Selbstbildnis wankt oder sich veränderte



■ Neuronen



■ Den Hebel umlegen!

Möglichkeiten, um das Rad zurückzudrehen:

Die Energiepsychologie geht davon aus, dass es ein menschliches Energiesystem gibt. Weitläufig bekannt sind hier z. B. die Akkupunkturmeridiane. Lebensereignisse beeinflussen dieses Energiesystem und können zu Störungen und Blockaden führen. Alle statischen Erinnerungen, Vorstellungen, Körpergefühle, Emotionen und Gedanken sind gebundene Energie und bilden komplexe Strukturen. Diese hemmen oder blockieren den Fluss der freien Energie und führen zu Angst oder Trauma.

Eine spezifische Aktivierung des Energiesystems kann diese Störungen beheben. Um wieder „Herr der Lage“ zu werden und die bestehenden Blockaden anzugehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon ist das Coaching mit Logosynthese®.

Die Logosynthese® arbeitet mit Worten und spezifischen Sätzen. Dies führen ohne bewusste kognitive Wahrnehmung

- zur Beseitigung von Blockaden, welche im Moment des Geschehens entstanden sind
- störende oder einschränkende Reaktionen auf diese Wahrnehmung werden gelöst (z. B. Verkrampfungen beim Fahren, „Kopfkino“)

Die Wirkung der Sätze selbst geht über das inhaltliche Verstehen hinaus.

Nutzen der Beratung mit Logosynthese®:

Logosynthese® ist eine Möglichkeit, um über bestehende Unfallfolgen hinwegzukommen

- In zwei bis vier Einzelgesprächen wird jeder Fall individuell erörtert. Das Unfallgeschehen mit seinen Folgen wird untersucht, um neue Erkenntnisse zu gewinnen.
 - Symptome und Erinnerungen werden verarbeitet und verlieren ihre emotionale Belastung
 - Die Behandlung erlaubt kleine Schritte mit sofort erlebbaren Resultaten. Je nach Möglichkeiten der Fahrerin/des Fahrers, können die Fortschritte auf der Rennstrecke sukzessive überprüft werden
 - Erinnerungen, bestehende Ängste und Unsicherheiten können dadurch abgebaut werden und verlieren ihre emotionale Belastung
 - Die Fahrerin/der Fahrer fasst wieder Vertrauen in das eigene Können
 - Mit Körpersymptomen und Einschränkungen kann besser umgegangen werden
 - Ggfs. können auch kleine Selbstcoachingtools erlernt werden
- Einsatzmöglichkeiten der Logosynthese®
- Verarbeiten belastender Ereignisse
 - Auflösen von Blockaden
 - bei Angst und Zwang
 - bei belastenden Körpersymptomen
 - bei Trauer und Verlust

Es ist erst gut, wenn:

Schwierige Ereignisse wie Unfälle oder Stürze hinterlassen biologische Spuren. Verarbeitet ist das Ganz erst dann, wenn:

- Erinnerungen keine belastenden Bilder, Emotionen, Fantasien oder Körpersymptome mehr hervorrufen
- die betroffene Person das Erlebnis ohne Unterbrüche oder Emotionsausbrüche erzählen kann
- das Ereignis keinen störenden Einfluss mehr auf das jetzige Verhalten nimmt und die Person wieder frei fahren kann

Zitat eines Beratungskunden: „... ich kann nur sagen, einfach ungeahnt was mit einem passiert ...“

In diesem Sinne: Eine unfallfreie Saison!

Zur Person:

Heike Burkard, ist seit ihrem 18. Lebensjahr begeisterte Motorradfahrerin. Sie hatte vor vielen Jahren selbst einen Unfall auf der Rennstrecke in Frankreich. Beim Überholvorgang in einer Rechtskurve setzte die Maschine auf, geriet ins Schlingern und stürzte. Die Folgen davon waren eine gemäßigtere Fahrweise, „der Biss“ war weg und danach folgte lange der Kampf mit den Rechtskurven. Am Schwierigsten waren Unebenheiten in der Fahrbahn: Bei jeder unerwarteten Lenkerbewegung folgte sofortige Verkrampfung, da die Erinnerung an das Lenkerflattern kurz vor dem Sturz wieder präsent wurde.

Heute ist Heike selbständig als Trainerin und Coach tätig und unterstützt in Radolfzell am Bodensee Motorradfahrer beim Abbau von Ängsten und Unsicherheiten sowie Menschen bei der Verarbeitung schwieriger Ereignisse. 

Kontakt und weitere Infos: www.olea-consulting.de

