

Dr. Wolfgang Knörzer und Dr. Adalbert Olschewski-Hattenhauer

Stress- und Angstblockaden

Interventionsmöglichkeiten des NLP

In diesem Artikel geht es zunächst um die Frage wie mit Hilfe von NLP-Interventionen Angst- und Stressblockaden gelöst werden können. Nach einer knappen Darstellung des NLP-Modells werden konkrete Lösungsschritte beschrieben. Abschließend werden einige ergänzende Entspannungsmethoden erläutert.

Einführung

Der Informatiker und Gestaltpsychologe Richard Bandler und der Linguist John Grinder untersuchten Anfang der 70er Jahre des 20. Jahrhunderts, was in verschiedenen Therapierichtungen Persönlichkeitsveränderungen bewirkt. Sie beobachteten vor allem die verbalen und nonverbalen Interventionen des Begründers der Gestalttherapie, Fritz Perls, des Hypnotherapeuten Milton Erickson und der Familientherapeutin Virginia Satir. Sie interessierten sich dabei weniger für die Theorien, die hinter deren Tun standen, sondern hauptsächlich für das, was sie an beobachtbarem Verhalten registrieren konnten.

Damit befreiten sie das therapeutische Geschehen von allem „ideologischen Ballast“ und legten frei, was wirklich geschah. So stellten sie fest, dass nicht die Fragen nach dem Warum eines Verhaltens die Probleme des Klienten lösten, sondern alleine die Fragen nach dem WIE.

Sie fanden heraus, wie Menschen mit Hilfe ihrer Sprache ihre Welt darstellen und wie jeder Mensch sich sein Modell der Wirklichkeit bildet. Dieses Modell der Welt ist immer eine Verkürzung oder Beschränkung der Wirklichkeit auf die dem jeweiligen Individuum wichtigen Merkmale. Bei der Modellbildung nehmen Menschen Verallgemeinerungen, Verzerrungen und auch Auslassungen vor.

Bandler und Grinder erarbeiteten ein sprachliches Instrumentarium, das es dem Therapeuten ermöglicht, die Verkürzungen und Beschränkungen im Modell des Klienten zu erkennen und durch Fragen die ungenauen, verzerrten oder ausgelassenen Wahrnehmungen des Klienten zu entzerren und zu ergänzen, so dass er die Möglichkeit bekommt, sein Modell von der Welt zu erweitern.

Wenn das geschieht, befreit sich der Klient von „geistigen Scheuklappen“ und gefühlsmäßigen Blockierungen und gelang dadurch zu angemesseneren Verhaltensweisen. Diese Forschungsarbeiten vollzogen sich hauptsächlich auf dem Gebiet der Sprachforschung und erklären den Namensanteil „Linguistisch“.

Ein weiterer Schwerpunkt in der For-

schungsarbeit von Bandler und Grinder war herauszufinden, wie Menschen wahrnehmen, auf welche Weise sie Informationen aufnehmen, speichern und weitergeben. Damit gerieten sie auf das Arbeitsfeld der Neurologie; daraus ergibt sich der Namensanteil „Neuro“.

Sie fanden heraus, dass es visuelle, auditive und kinästhetische Wahrnehmungspräferenzen gibt, was sich u. a. an der Wortwahl (sprachliche Repräsentationen der Wirklichkeit) und an den Augenbewegungsmustern sowie dem Einsatz der Körpersprache erkennen lässt. Diese an sich nicht neuen Erkenntnisse verwendeten sie, um die Quelle vieler Missverständnisse und Probleme in der Kommunikation aufzudecken, aber auch, um Defizite in der Wahrnehmung zu erklären und zu beheben.

Die genaue Wahrnehmung des Klienten durch den Therapeuten beinhaltet nicht nur die verbalen Interaktionen des Klienten, sondern in erster Linie seine nonverbalen Reaktionen (Körpersprache, Atmung, Stimme, Hautfärbung etc.), weil diese Interaktionen vom Unterbewusstsein gesteuert werden und daher zuverlässiger („ehrlicher“) sind.

Ein weiteres wichtiges Forschungsergebnis von Bandler und Grinder war die Tatsache, dass inneres und äußeres Erleben über die gleichen Nervenbahnen läuft und demzufolge ein phantasiertes Erlebnis den gleichen Stellenwert hat wie ein reales.

Therapeutisch bedeutsam ist auch die Arbeit mit „belief systems“ (Glaubenssätzen). Ohne dass wir uns dessen bewusst sind, verhalten wir uns entsprechend bestimmter Glaubenssätze, die meist schon in der frühen Jugend gebildet wurden und oft nicht mehr unserem Erwachsenen-dasein angepasst oder angemessen sind. Diese Glaubenssätze sind äußerst wirksam und auch durch „offensichtliche“ Gegenbeispiele nicht zu entkräften.¹

DR. WOLFGANG KNÖRZER



Leiter der Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung. Diplom-Pädagoge, NLP-Lehrtrainer, Lehr-Coach. Schwerpunkte seiner Arbeit sind Gesundheitsförderung, Wellness, Team- und Organisationsentwicklung, Kommunikationstraining, Coaching, Sportmentaltraining. Zahlreiche Buch- und Zeitschriftenveröffentlichungen, gemeinsam mit Dr. Olschewski-Hattenhauer Herausgeber der Buchreihe: Wege zur ganzheitlichen Gesundheit.

Es sind die Menschen selber, die ihr Erleben und Verhalten durch ihre besondere Art der Wahrnehmung, ihre individuellen Verarbeitungsstrategien und durch die Bildung von verhaltenswirksamen Glaubenssätzen programmieren, daher der dritte Teil des Namens.

Wahrnehmung lässt sich schulen, Strategien und Glaubenssätze lassen sich verändern, also lassen sich inneres Erleben und äußeres Verhalten - wenn es ein Ziel des Klienten ist - in wünschenswerter Weise neu verfügbar machen. Eine solche Auflösung persönlicher Blockaden verschafft dem Klienten wieder Zugang zu seinen Kräften und positiven Erfahrungen, seinen persönlichen Ressourcen, von denen er nach Auffassung des NLP alle besitzt, die er benötigt, um kritische Situationen zu bewältigen. Die gezielte Kontaktaufnahme mit diesen positiven Ressourcen hilft dabei, vorhandene Blockaden zu lösen. Darüber hinaus kann eine positive Hinterfragung von persönlichem Erleben und Verhalten in einer positiven Erfahrungssitua-

¹ So kann sich jemand sein Leben lang ungeliebt und einsam fühlen, obwohl er einen liebevollen Partner hat, bei Freunden beliebt ist und nirgendwo Zurückweisung erfährt. Alle „Gegenbeispiele“ legt er unbewusst als „Scheinmanöver“ oder Zufallserscheinungen aus. Erst die Aufdeckung des Glaubenssatzes „Ich bin nicht liebenswert“, der zum Beispiel seinen Ursprung in der Erfahrung mit einem nicht liebevollen Elternteil haben kann und eine mögliche „Umdeutung“ in der Therapie, kann an diesem Verhalten etwas ändern.

tion dabei helfen, persönliche Erfolgsstrategien herauszufinden, die sich künftig dann bewusst einsetzen lassen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Kernanliegen des NLP die Untersuchung der Struktur unserer subjektiven Erfahrungen und die Möglichkeiten ihrer Veränderung ist.

Angst- und Stressblockaden

Bezogen auf unser Thema bedeutet dies nun herauszufinden, welche subjektiven Muster beim einzelnen Menschen Angst- und Stressblockaden erzeugen und wie diese gelöst werden können.

Ausgegangen wird dabei davon, dass sowohl Angst wie auch der Stressmechanismus eine wichtige häufig überlebensnotwendige Reaktion des Menschen darstellt. Sie lässt uns lebensbedrohliche Situationen meiden oder hilft uns dabei, solche optimal zu bewältigen, und zwar bei allen realen Bedrohungen.

Unser modernes Leben ist aber weniger durch direkte reale Bedrohung gekennzeichnet, sondern vielmehr durch unsere Gedanken an mögliche, oft gar nicht tatsächlich vorhandene Bedrohungen. Die Angst vor Prüfungen, vor dem Sprechen vor einer Gruppe von Menschen, vor einem Wettkampf gehört ebenso dazu, wie die Angst des Angestellten vor dem Chef, die Angst des Schülers vor dem Lehrer, die Angst des Patienten vor dem Arzt. Interessanterweise lassen sich gerade bei den letztgenannten Beispielen Ängste immer auch in umgekehrter Richtung beobachten, etwa die Ängste der Lehrer vor den Schülern. Solche Ängste lösen Stress aus. Sie wirken darüber hinaus häufig als „sich selbst erfüllende Prophezeiungen“ und erzeugen erst die Situation, die scheinbar die Angst auslöst. So kann bei Zahnarztpatienten die Furcht vor dem Arztbesuch dazu führen, dass dieser so lange wie möglich vermieden wird, aus Furcht vor Schmerzen. Wird der Zahnarzt dann doch aufgesucht – oftmals erst nach Jahren –, so tritt genau das befürchtete Ergebnis ein. Die mangelnde Prävention führt zur Zahnerkrankung, deren Behandlung dann durchaus mit Schmerzen verbunden sein kann.

Wie kann NLP dabei helfen, solche Ängste zu lösen?

Zunächst kann einmal davon ausgegangen werden, dass eine Angstblockade immer der Ausdruck der subjektiven Sicht des Klienten ist, wobei das Kennzeichen der Blockade gerade darin besteht, dass der Klient nur diese eine Sichtweise zur Verfügung hat. So sind für Menschen mit Prüfungsblockaden Prüfungen immer durch Versagensängste, körperliche Symptome wie Schweißausbrüche und Zittern, mentale Symptome wie Gedächtnislücken gekennzeichnet. Menschen ohne diese Blockaden können eine Prüfung dagegen

durchaus als die Möglichkeit betrachten, endlich zu zeigen, was sie können und somit den verdienten Lohn für ihre Arbeit zu ernten.

Reframing

Eine der ersten Interventionen bei Menschen mit Angstblockaden ist daher darauf angelegt, sie zu einer anderen Sichtweise zu bringen, ihre Betrachtungsperspektive zu verändern. Im NLP geschieht dies durch das Prinzip des Reframing (Umdeuten). Die verschiedenen Techniken des Reframing haben gemeinsam, dass sie zunächst nach dem möglichen positiven Aspekt des bisher meist nur negativ Erlebten fragen.

Ein einfaches, wirkungsvolles Reframing-Format, das sich sowohl für Einzelgespräche wie auch für die Arbeit mit Gruppen eignet ist das „Punch Reframing“:

- Der Klient beschreibt ein Verhalten oder Gefühl, das er als belastend und negativ empfindet.
- Der Therapeut / Gesprächspartner, bei Gruppen die anderen Gruppenmitglieder, erhalten den Auftrag, Vorschläge zu machen, was denn das Positive an den genannten Phänomenen ist. Es kommt dabei, ähnlich wie beim Brainstorming, vor allem auf die spontanen Einfälle ein.
- Der Klient hört sich die Vorschläge an und lässt sie ohne verbalen Kommentar auf sich wirken.
- Ziel ist es, dass einige der Vorschläge beim Klienten „ankommen“, d. h. als mögliche andere Sichtweise in Betracht gezogen werden.

Zielfindung

Durch ein gelungenes Reframing kommt es dazu, dass man neue Aspekte des belastenden Phänomens wahrnimmt. Dies zeigt sich zum Beispiel in einer größeren Distanz zum Problem, etwa wie es ein Teilnehmer eines Workshops anlässlich eines Beziehungsproblems ausdrückte: „Ich habe erkannt, dass wir ein Ritual spielen.“ Eine solche neue Distanz öffnet nun die Möglichkeit neuer Lösungen.

Diese werden nun in einer Zielfindungsphase bewusst erarbeitet. Der Klient wird aufgefordert zu formulieren, wie er zukünftig mit der betrachteten Situation umgehen will. Er soll hierbei die Freiheit für seine eigenen Formulierungen haben.

Der Therapeut / Gesprächspartner achtet lediglich darauf, dass das Ziel bestimmten Zielkriterien entspricht, diese sind:

- Positive Formulierung, z. B. „ich möchte ruhig und gelassen zum Zahnarzt gehen“ statt „ich möchte keine Angst mehr haben“.
- Konkret (Wann, wo, mit wem)

- Eigenverantwortlich erreichbar, z. B. „ich bin ruhig und gelassen“ statt „der Zahnarzt soll mir keine Angst mehr machen“.
- Sinnlich erfahrbar (wie sehe ich aus, wie höre ich mich an, wie fühle ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe)
- Ökologisch (eventuell innere oder äußere Einwände abklären).

Zielvisualisierung

In einer dritten Phase geht es jetzt darum, dieses Ziel mental vorweg zu erleben und dadurch Strategien aufzubauen, die die Zielerreichung leicht machen. Diese im mentalen Training übliche Vorgehensweise lässt sich durch das Format „Zielvisualisierung“ umsetzen:

- „Suche dir eine bequeme Sitz- oder Liegeposition, richte deine Aufmerksamkeit mehr nach innen, vielleicht möchtest du die Augen schließen – spüre, an welchen Punkten dein Körper die Unterlage berührt, die Füße, das Becken und Gesäß, der Rücken und die Schultern, die Hände, der Kopf – achte nun besonders auf deine Atmung und versuche, mit jedem Ausatmen deinen Atem etwas länger und tiefer werden zu lassen. ---“
- Lass' nun aus deiner Erinnerung einen Ort auftauchen, an dem du dich einmal sehr wohl gefühlt hast – betrachte das Bild dieses Ortes vor deinem inneren Auge, ist es schwarz-weiß oder farbig – und wenn es farbig ist, welche Farben hat es – wie ist das Licht in diesem Bild, welche Umgebung gehört dazu – bist du selbst in dem Bild und / oder andere – gehören wichtige Gegenstände zum Bild? ---“
- Und während du dieses Bild betrachtest, höre einmal, welche Töne und Geräusche zu dem Bild gehören – vielleicht Stimmen – vielleicht Naturgeräusche – Musik – oder auch Stille --- und vielleicht gehört zu der Erinnerung auch ein bestimmter Geruch oder Geschmack --- und lass nun auch das Gefühl, das du damals hattest wieder ganz intensiv werden, lass dich erfüllen von diesem Gefühl. ---“
- Während du in Gedanken an deinem schönen Ort bleibst, lass vor deinem inneren Auge eine Leinwand auftauchen – auf dieser erscheint nun ein Film, in dem du dich siehst, wie du gerade dabei bist, dein Ziel zu erreichen – schau dir dabei genau zu – wie du stehst, sitzt oder liegst – deine Gesten – vielleicht deinen Gesichtsausdruck – die Art, wie du mit anderen umgehst --- höre dann auch einmal auf deine Stimme, welche Worte du wählst, wie sich deine Stimme anhört -- und nun werde selbst ein Teil dieses Filmes, spüre, wie du dich fühlst, wenn du dein Ziel erreichst, spüre deinen Gesten und deinem Gesichtsausdruck nach – vielleicht spürst du auch den Klang deiner Stimme. ---“

- Lass' nun den Film auf der Leinwand wieder verblassen und bleibe noch für einige Zeit an deinem schönen Ort, genieße es, dort zu sein, wo du dich erholst und neue Energien tankst. ---
- Komme nun in Gedanken wieder von diesem Ort zurück --- strecke und dehne dich --- atme einige Male tief durch, öffne die Augen und sei wieder ganz wach hier."

Soweit eine mögliche Vorgehensweise bei der Lösung von Angst- und Stressblockaden. Das Format „Zielvisualisierung“ stellt eine mögliche Strategie dar, wie man positive Ressourcen aktivieren kann, um seine Ziele besser zu erreichen. Sie kann jedoch lediglich als Einstieg gesehen werden in den Bereich ‚Strategien zur Stärkung der eigenen Ressourcen‘. Eine Weiterführung kann über verschiedene andere NLP-Prinzipien und -Formate erfolgen, z. B. „moment of excellence“. Ergänzt werden sollte diese Stärkung der eigenen Ressourcen jedoch auch durch weitere Methoden, etwa aus dem Bereich der Entspannungs- und Stressbewältigungsverfahren oder aus dem Bereich der Körpertherapien.

Seit über 18 Jahren entwickel wir Stressbewältigungsprogramme. Wir stellten fest, dass selbst aus einer latenten Stress-Situation heraus ein direkter Zugang zur Entspannung sehr schwer fällt.

Ebenso ist klar geworden, dass Entspannung alleine die Probleme nicht löst. Daher haben wir ein Dreistufenprogramm entwickelt:

1. Abbau von innerer und körperlicher Anspannung durch Vitalisierungsübungen
2. moderne Entspannungsformen, die verschiedene Entspannungszugänge berücksichtigen
3. systematische Reflexion und Problemverarbeitung

Zu jeder Stufe abschließend ein Beispiel:

Vitalisierungsübung

Hunde abschütteln

„Stellen Sie sich vor, Sie gehen in aller Ruhe spazieren und denken an nichts Böses, als plötzlich zwei kleine Hunde an Ihrem rechten Hosenbein hängen. Es sind kleine Hunde mit spitzen Zähnen, die sich sehr schnell in der Hose verbeißen. Jetzt gilt es, die Hunde so schnell als möglich abzuschütteln.“ - „Kaum haben Sie Ihr erstes Bein befreit, schon hängen Ihnen die Hunde am anderen Hosenbein.“ - So geht das eine ganze Weile hin und her, bis die Hunde endlich aufgeben und sich ein neues Opfer suchen.

Die Übung

Man steht locker in den Knien und schüttelt abwechselnd das rechte und das linke Bein. Die Bilder der kleinen Hunde mit den spitzen Zähnen helfen, sich besser auf diese Übung einzustellen.

Tipp

Menschen, die keine Hunde mögen, können sich die gleiche Übung auch mit Katzen vorstellen.

Modifizierte Form der Progressiven Muskelentspannung

Den Himmel stützen

Die Geschichten von Asterix und Obelix kennt beinahe jeder. Diese Gallier mit ihrem Zaubertrank waren schon eigenartige Leute. Aber sie hatten Stil und jeder seine Eigenarten. Und sie wurden von einem weisen und überaus mutigen Mann regiert. Der Gallier-Häuptling Majestix hatte vor nichts Angst, außer dass ihm der Himmel auf den Kopf fallen könnte.

Die Übung

Glücklicherweise gibt es immer Menschen, die den Himmel stützen. Man steht mit leicht gebeugten Knien. Die Arme hebt man über den Kopf mit den Handflächen nach oben. Nun stützt man den Himmel, der schwer auf den Händen liegt (mindestens 80 kg!). Man braucht schon seine ganze Kraft dazu, den Druck auszuhalten. Nach einer gewissen Zeit loslassen, den Körper ausschütteln und

die Übung wiederholen.

Tipp

Diese Übung lässt sich auch nach vorne oder zur Seite ausführen.

Reflexion und Problemverarbeitung

Der Umgang mit Stressoren

Stressoren sind Reize oder Belastungen, die Stress im Körper auslösen. Diese können sowohl von außen kommen (äußere Stressoren), aber ebenso von innen kommen (innere Stressoren). Bei den äußeren Stressoren lassen sich physische (z. B. klimatische Bedingungen, körperliche Überforderung, einseitige körperliche Tätigkeit (wie langes Sitzen etc.), psycho-soziale und psychomente Stressoren (z. B. Über- oder Unterforderung, Arbeitsklima, Zeitdruck, soziale Isolierung, Mobbing etc.) unterscheiden. Bei den inneren Stressoren lassen sich physiologische Stressoren (z. B. Krankheit oder Behinderung) und kognitiv-emotionale Stressoren unterscheiden.

Grundsätzlich geht es darum, die Anzahl der Stress auslösenden Reize zu vermindern.

Dies kann nun geschehen, indem die Zahl der äußeren Reize vermindert wird: Sinnvolle körperliche Belastung, eine ökonomische Arbeitsorganisation (Zeitmanagement-systeme, Prioritätenlisten, etc.), Klärung von Beziehungen, etc. sind nur einige Beispiele hierfür.

Es geht aber auch darum, die inneren Stressoren besser in den Griff zu bekommen bzw. die persönliche Reizschwelle für Stress auslösende Reize höher zu setzen: Ein systematisch betriebenes Ausdauertraining im mittleren Belastungsbereich wirkt sich deutlich Stress mindernd aus. Regelmäßig durchgeführte Entspannungsübungen führen zu mehr Gelassenheit und stärken die persönliche Stressresistenz. Schließlich kann die Auflösung mentaler und emotionaler Blockaden entscheidend dazu beitragen, die Zahl der inneren Stressoren zu vermindern.

Literatur:

Amler, Wolfgang / Knörzer, Wolfgang: Fit in 5 Minuten, Heidelberg, 1999

Dornieden, Ralf: Wege zum Körperbewusstsein – Körper- und Entspannungstherapien, München 2002

Knörzer, Wolfgang (Hrsg.): Ganzheitliche Gesundheitsbildung in Theorie und Praxis, Heidelberg 1994, S. 291-304

Lüder gen. Lühr, Jürgen / Amler, Wolfgang / Knörzer, Wolfgang / Olschewski, Adalbert: Das Stress-Lexikon, Heidelberg 1998

Olschewski, Adalbert: Progressive Muskelentspannung, Heidelberg 1996, 3. Aufl.

Olschewski, Adalbert: Stress bewältigen, München 2002

Olschewski, Adalbert: Atementspannung, Heidelberg 1995

Anschrift der Autoren:

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung, Bergheimer Str. 76,

69115 Heidelberg,

Tel. 0 62 21/91 19 19,

e-mail: knoerzer@hag-hd.de.