

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Vom Tun zum Sein

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

**Stressbewältigung
Meditation
Achtsamkeit**



Augen rechts!

Blockaden lösen



Realität und Spiel

Psychodrama im Business



Wert und Preis

Alchemie der Finanzkrise

Auf dem rechten Weg

Von Gudrun Heinrichmeyer

Wie sich Stress-Blockaden leicht lösen lassen.



Ideen entwickeln und Pläne für ihre Zukunft schmieden. Ein Platz rechts vom Klienten sorgt also ganz automatisch dafür, dass das Gehirn des Klienten eher auf Planen und Verarbeiten von Gefühlen eingerichtet ist.

Weiter fiel mir auf, dass die meisten Probleme aufgrund emotionaler Blockaden aufrecht erhalten werden. Unter emotionalen Blockaden verstehe ich die Vermeidung der Wahrnehmung von Körpergefühlen. Diese Blockaden entstehen unter anderem aufgrund von ganz normalem Stress und Ängsten, auch aufgrund körperlicher und psychischer Traumata, wie durch Missbrauch oder Unfälle. Sie treten aber auch bei Klienten mit klassischen nach IDC-10 diagnostizierten „Störungen“ wie Borderline, Depression oder Panik etc. auf.

Neben meiner Ausbildungs- und Trainingstätigkeit arbeite ich seit vielen Jahren als Coach und Psychologische Psychotherapeutin. Aus diesem Grunde stammen meine Beobachtungen aus allen genannten Bereichen. Ich erlebe die Trennung zwischen Coaching und Psychotherapie als künstlich. Nach meiner Erfahrung lassen sich Probleme aus dem therapeutischen Bereich genauso schnell und effektiv lösen, wie Probleme aus dem Coachingbereich. Obwohl ich klassische Diagnosen nach dem Diagnoseschlüssel IDC 10 nicht für sinnvoll erachte, werde ich im folgenden Text einige der Begriffe verwenden, damit Kollegen aus anderen Therapierichtungen meinen Ausführungen folgen können.

Wie schon beschrieben (*KS* Heft 2/2009), entdeckte ich vor einigen Jahren, dass Beratungsgespräche schneller und effektiver verlaufen, wenn ich als Coach rechts vom Coachee sitze. Das liegt daran, dass 95 Prozent der Menschen nach rechts unten blicken, wenn sie Körpergefühle wahrnehmen und intern verarbeiten, und nach rechts oben, wenn sie neue

Alle diese Menschen haben nach meiner Erfahrung eines gemeinsam – sie vermeiden das Wahrnehmen von Körpergefühlen, indem sie den Blick nach rechts unten vermeiden. Ihre Augen weichen sogar reflexartig aus, sobald der Blick sich dieser Richtung auch nur nähert. Unterschiede bestehen bei den klassischen Störungstypen lediglich darin, wie sie den Blick nach rechts unten vermeiden, d.h. welche Blickrichtung der Klient stattdessen bevorzugt, wenn er dem Blick nach rechts unten ausweicht.

Zum Beispiel wählen Menschen, die als depressiv diagnostiziert wurden, eher den Blick nach links unten. Sie halten sich offenkundig über lange Zeit im inneren Dialog auf, ihre Gedanken laufen im Kreis. Sie beschäftigen sich immer und immer wieder in Selbstgesprächen damit, wie schlecht die Welt und wie hoffnungslos ihr Leben ist. Menschen, bei denen Angst und Panikstörungen diagnostiziert wurden, nutzen bevorzugt den Bereich oben rechts (visuelle Konstruktion), um intern erzeugte Horrorfilme abzurufen, etwa von zukünftigen Gefahrensituationen mit riesigen Spinnen, die auf

sie zu rennen, oder einem Flugzeugabsturz oder ähnlichen Schreckensszenarien, die sie in ihrem Kopfkino erleben. Klienten hingegen, die im Coaching über großen Stress am Arbeitsplatz klagen, sehen sich selbst in Arbeit versinken oder als Chef in ihrer Führungsrolle versagen etc.

So hat jeder Mensch mit emotionalen Blockaden seine eigene Lieblingsvermeidungsstrategie entwickelt. Und zwar vor allem, um den eigenen Körper mit seinen Spannungen nicht fühlen zu müssen. Durch die Spannungen, die nun im Verborgenen wirken, werden Stresshormone ausgeschüttet, die wegen des fehlenden Körpergefühls der bewussten Kontrolle unzugänglich sind.

Diese Strategie lernen Menschen dummerweise sehr schnell, manchmal nach einem einzigen belastenden Erlebnis. Und leider generalisieren sie diese Strategie oft auch für viele ähnliche Situationen. Das ursprüngliche belastende Ereignis ist lange vorbei und die Vermeidungsstrategie inzwischen unnötig, sie wird aber nach wie vor unbewusst aufrechterhalten, ja sogar beim geringsten Verdacht, dass wieder eine belastende Situation auftreten könnte, automatisch und immer schneller ausgelöst. Nachteil dieser Vermeidungsstrategien ist, dass sinnvolle Entscheidungen ohne die Bewertung der möglichen Alternativen durch die eigenen Körpergefühle unmöglich werden. Das erklärt, warum Menschen mit emotionalen Blockaden, wenn sie überhaupt entscheiden, so viele unkluge Entscheidungen treffen und sich zusehends ins Aus manövrieren. Es erklärt auch, warum sie letztendlich die Verantwortung für ihr eigenes Leben abgeben.

Seit Jahren also wähle ich den direkten Weg, indem ich den Blick dieser Menschen im Beratungsgespräch einfach nach rechts unten lenke und somit die Vermeidungsstrategie direkt unterbreche. Ich sitze rechts und gebe die Blickrichtung mit meiner linken Hand vor. Dabei weise ich meine Coachees an, dass sie sich selbst, während sie gleichzeitig an die belastende Situation oder Befürchtung denken, so lange innerlich die Anweisung geben sollen, ihre Muskulatur zu lockern und tief in den Bauch zu atmen, bis der Atem von alleine fließt und der Körper locker ist. Alle Gedanken und Gefühle, die dabei entstehen, sind willkommen, und werden lediglich wahrgenommen. Ich beobachte die nonverbalen Zeichen (Atmung, Muskelspannung, Blickrichtung) und helfe wenn nötig durch zusätzliche Anweisungen beim Lockern und Einhalten der Blickrichtung. Diese Übung setzen die Coachees so lange fort, bis sie den Blick ganz entspannt nach rechts unten richten können. Danach ist es ihnen möglich, aus den gemachten Erfahrungen zu lernen und einen zuversichtlichen Plan für ihre Zukunft zu entwickeln. Verbunden habe ich hier Erkenntnisse aus dem NLP (Augenbewegungsmuster und Arbeit mit kinästhetischen Submodalitäten), Erkenntnisse aus der Stressfor-

schung (Stressempfinden ist mit lockerer Muskulatur und mit tiefer Bauchatmung nicht möglich), Grundsätze der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie (eine Orientierung auf das Hier und Jetzt wirkt heilungsfördernd) sowie die uralten Erkenntnisse des Buddhismus, die die Bedeutung von Achtsamkeit und Leben im Jetzt betonen. NLP bietet sich auch hier als Metatheorie an. Mit NLP kann ich die Wirksamkeit all dieser Vorgehensweisen auf beobachtbarem Niveau beschreiben, erklären und auch lehren.

Nach meiner Erfahrung kann diese Übung je nach Thema und Dauer der bestehenden Probleme zwischen einer halben Stunde bis zu einer „Mammutsitzung“ von maximal fünf Stunden dauern. Danach sind die Probleme gewöhnlich gelöst, und zwar auf Dauer. – Eine halbe bis eine Stunde ist eine realistische Behandlungsdauer bei Schülern, die Prüfungsängste entwickelt haben. Bis zu fünf Stunden kann das Lösen von Blockaden dauern, wenn Menschen seit ihrer Kindheit missbraucht wurden und unter den Folgen seit Jahrzehnten leiden. Das ist ein sehr kurzer Zeitraum im Vergleich mit derzeit kassenzugelassenen Verfahren.

Damit sich Menschen auf die geschilderte Übung einlassen, ist es besonders wichtig, dass ich als Beraterin guten Rapport herstelle und selbst gelernt habe, assoziiert zu bleiben, auch wenn ich unangenehme Körpergefühle bei mir selbst wahrnehme. Ich begleite meine Coachees zuverlässig – egal, was passiert. Angst des Beraters vor „schwierigen Themen“ ist hier kontraproduktiv, da für den Coachee von entscheidender Bedeutung ist, dass sein Coach bei allem, was ihm berichtet wird, Ruhe und Zuversicht bewahrt. Hier wirken die Spiegelzellen im Gehirn des Coachees, die in einem engen zwischenmenschlichen Kontakt die Gehirnaktivität des Kommunikationspartners – hier des Coachs – abbilden, als Lehrmeister für eine nachträgliche gelassene Bewertung der Ereignisse.

Als Coach kann ich meinem Coachee dabei helfen, Vertrauen aufzubauen und sich auf die Übung einzulassen, indem ich die Funktionsweise der Übung genau aufkläre, und dem Coachee klar mache, dass sein Gehirn in der belastenden Situation das Beste für ihn getan hat, was damals möglich war. Ich erkläre weiter, dass er sich nun in Sicherheit befindet und die Erinnerung daran ihn nicht schädigen wird, sondern im Gegenteil: dass ich als Coach ihm zuverlässig dabei helfe, die Erinnerung sowohl schonend zu aktivieren als auch neu zu verarbeiten.



Gudrun Heinrichmeyer, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, NLP-Lehrtrainerin, NLPt-Lehrtherapeutin, ProC-Lehrcoach. Mitbegründerin des Netzwerkes www.nlp-impulse.com.