

NLP & Hypnose bei Prüfungs- oder Rede-Angst Von Dr. Maren Franz

Wenn Frau X nur an die bevorstehende Präsentation vor der Geschäftsführung denkt wird ihr flau im Magen. Neulich war sie sogar so schrecklich aufgeregt, dass ihr plötzlich die Stimme versagte. Manchmal denkt sie sogar darüber nach, sich vielleicht auf eine andere Stelle – ohne Präsentationen - zu bewerben. Herr Y bekommt mit Mühe nur zwei Sätze heraus, wenn er auf Familien- oder Betriebsfeiern reden soll. Wenn es irgendwie geht, versucht er deshalb solche Situationen zu vermeiden. Vor jeder Prüfung ist die Studentin Z so unruhig, dass sie nicht schlafen kann, morgens ist ihr übel und in den Prüfungen hat sie immer öfters Blackouts. All dies sind Fälle die im Alltag und damit auch in der Coachingpraxis recht häufig vorkommen – viel häufiger als die Betroffenen selber denken.

Wieso „versagen“ diese Menschen in diesen Situationen, obwohl sie fachlich gut vorbereitet sind und auch sonst keinerlei Probleme haben? Was passiert mit ihnen?

Die neurobiologischen Forschung weiß heute, dass die betroffenen Personen (oftmals) eine traumatische Erfahrung erlebt haben, die mit einer sogenannten unkontrollierbare Stressreaktionen (sie waren also hilflos) einherging, die ihre "Spuren" im Nervensystem hinterlassen hat. Die Spuren dieser "Mini-Traumen" führen dazu, dass durch vergleichbare Ereignisse die traumatische Situation quasi wieder wachgerufen wird und sie körperlich automatisch ähnlich reagieren wie damals. Dabei ist diese Erinnerung sehr oft unbewusst und wird häufig erst im Coaching wieder bewusst erinnert. Bei Redeangst z.B. findet man oft Ursprungserlebnisse, bei denen der Betroffene von seinem Lehrer vor der ganzen Klasse bloßgestellt wurde, als er ein Referat vortrug.

Diese traumatische Erfahrung – die sehr oft in der Kindheit liegt - erklärt auch das Phänomen, dass sich Betroffene in aktuellen, angstbesetzten Situationen häufig wie ein "kleines, dummes , hilfloses Kind“ oder auch einfach nur „klein“ fühlen. Die Fähigkeiten zum Umgang mit stressigen Situationen, die die Betroffenen heute als Erwachsene eigentlich haben sind dann wie abgeschnitten, sie kommen nicht an sie heran.

Die heutigen Auslöser für Stressreaktion sind so harmlos wie vielfältig: ein Rednerpult, ein kritischer Blick, ein aggressiver Tonfall, eine Gruppe von Menschen, eine Tafel, eine Ansammlung von Stühlen und Tischen, die wie früher in der Schule stehen.



Die neurobiologische Forschung hat inzwischen gezeigt, dass sowohl reale als auch erinnerte und nur vorgestellte psychisch belastende Ereignisse dazu führen, dass die sog. Stressreaktion ausgelöst wird.

Wird eine angstbesetzte Situation über Jahre immer wieder neu erlebt oder imaginiert, so können sich unangenehme oder traumatische Erfahrung verstärken, da die neuronalen Spuren immer wieder reaktiviert werden. Gerald Huether, ein bekannter Neurobiologe, vergleicht Nervenbahnen mit dem anschaulichen Bild eines Straßennetzes. Durch die wiederholte Benutzung bestimmter Bahnungen – also durch das mehrmalige Wiedererleben – wird aus Trampelpfaden eine breite Straße. Bei Nichtnutzung degenerieren die Nervenverbindungen, die Straße verfällt wieder.

Alle Emotionen - egal ob Angst oder Glück - entstehen im limbischen System unseres Gehirns. Hier werden unsere Sinneseindrücke zunächst „verarbeitet“ bevor sie an den "denkenden Bereich“ unseres Gehirns weitergeleitet werden. Dies hat zur Folge, dass wir erst fühlen und danach denken. Im Falle von unkontrollierten Stressreaktionen wird das Denken jedoch durch die ausgeschütteten Stresshormone blockiert und die Betroffenen fühlen sich hilflos oder erleben einen Blackout.

Neben den Ursprungserlebnissen gibt es oft eine weitere, das Problem verschärfende, Ursache für solche Stressreaktionen: psychosoziale Konflikte oder zu hoch gesteckte Ziele. Diese hohen Ansprüche äußern sich dann oft durch irrationale Gedanken wie beispielsweise: "Ich muss es perfekt machen".

Die bewusste Anstrengung, das Problem in den Griff zu kriegen, sich irgendwie „zusammenzureißen“, gelingt selten und ist oft eher kontraproduktiv, da man sich dabei zu sehr auf das Angstmachende fokussiert und diese Überaufmerksamkeit verstärkt dann das Problem.

Im Coaching nützt es i.d.R. nichts, einfach nur über das Problem zu reden. Damit wird häufig nur die Stresserfahrung wieder reaktiviert ohne dass sich durch das Reden emotional etwas verändert.

Dass in diesen Fällen Coachingmethoden aus dem NLP und der Hypnotherapie oft überraschend gut helfen, liegt daran, dass sie die Ursprungssituation und die ängstigen Gegenwartssituationen emotional neu positiv erleben lassen. Durch dieses veränderte Neuerleben, entstehen dann neue Nervenbahnungen, die eine andere Reaktion in den ehemals angstbesetzten Situationen ermöglichen. Hierbei kommt die oben bereits erwähnte Tatsache, dass auch imaginierte Situationen neurobiologische Spuren hinterlassen, zum Tragen.

Die Anwendung von „Imagination als heilsame Kraft“ in der psychotherapeutischen Behandlung schwer traumatisierter Menschen wird von der Ärztin Luise Reddemann in ihrem gleichnamigen Buch eindrucksvoll beschrieben.

Im folgenden möchte ich kurz je eine Coaching-„Technik“ aus dem NLP und der Hypnotherapie, die sich sehr gut ergänzen, vorstellen.

Bei der NLP-Technik „Change-History“ (Veränderung der persönlichen Geschichte) wird die aktuelle angstbesetzte Situation noch einmal vorgestellt (sie kann ggf. vorher mit EMDR entschärft werden) und der Klient begibt sich - in einer leichten Trance – auf die innere Suche, woher er dieses Angstgefühl kennt. I.d.R. erinnert er sich dann an ein sehr unschönes Kindheitserlebnis. Dieses Ursprungserlebnis – genau genommen die Erinnerung daran - wird nun verändert, indem der Erwachsene sich vorstellt (imaginiert), dass er dem verängstigten Kind Hilfe gibt – soviel, dass das Kind mit dem Ursprungserlebnis stressfrei umgehen kann, statt hilflos zu erstarren. Diese Imagination verändert das emotionale Erleben der Ursprungssituation und damit auch die Erinnerung daran. Im Idealfall wird damit auch der Auslöser für heutigen Streß „neutralisiert“, so dass man sich in der ehemals angstbesetzten Situation wie ein erwachsener Mensch fühlt und entsprechend kompetent verhalten kann.

Im Anschluß an diese Bearbeitung des Ursprungserlebnisses, kann man dann in einer weiteren Sitzung sehr gut eine Technik aus der Hypnotherapie anwenden. Vereinfacht gesprochen wird dabei – in leichter Trance – ausführlich imaginiert wie man zukünftige – ehemals angstbesetzte – Situationen erfolgreich meistert und wie es sich anfühlt. Diese Technik ist auch allgemein zur Vorbereitung auf schwierige Situationen sehr gut geeignet. Spitzensportler nutzen ähnliche Imaginationstechniken zur Leistungssteigerung, indem sie sich plastisch vorstellen, wie sie z.B. ein perfektes Ass schlagen oder den Idealen Hochsprung hinbekommen.

Die oben vorgestellten Techniken werden übrigens in meiner NLP-Practitioner Ausbildung in Hamburg, neben geeigneten Selbstmanagement-Techniken, vorgestellt und geübt.

© 2005, Dr. Maren Franz

Über die Autorin



Tätig als NLP-Trainerin und Coach & Hypnotherapeutin in Hamburg

Kontakt:

Wacholderweg 19, 22335 Hamburg

maren.franz@hamburg.de * Tel. 040-51318330

www.nlp-hh.de und www.mf-coaching-hamburg.de

Dieser Artikel wurde vom Junfermann Verlag als e-book veröffentlicht: www.activebooks.de