

Aus meiner Praxis: Umgang mit Ängsten und Blockaden

In meiner Coachingtätigkeit wird anhand recht eindrucksvoller Beispiele illustriert, wie hinderlich, hartnäckig bestimmte Ängste wirken, zugleich aber auch Mittel und Wege bestätigt, wie solche Blockaden bearbeitet werden können. – Schon SIGMUND FREUD postulierte, dass ein Großteil der jeweils aktuellen Probleme im Kern auf sehr viel frühere Ereignisse zurückgehe; moderne bildgebende Verfahren befördern das Verständnis darüber, welche Rolle bei einzelnen Befindlichkeiten die unterschiedlichen Gehirna-reale spielen: bei Ängsten vor allem die *Amygdala*, welche besonders stark mit dem Hirnstamm und damit den autonomen Funktionen des Körpers verschaltet ist.

Werden bestehende Schwierigkeiten nun im Kontext des Hier und Jetzt angegangen, so kann dies allemal zu einer spürbaren Verbesserung des künftigen Erlebens und Handelns beitragen. So *richtig* nachhaltig wird die Sache meist dann, wenn noch einmal in der Zeit zurück zur Wurzel gegangen wird, um dort entstandene Prägungen zu verstehen, bearbeiten und behutsam zu integrieren. Neben der bereits beschriebenen Aufstellungsarbeit besteht ein mögliches Vorgehen dazu im

Emotionscoaching mit wingwave® Dabei handelt es sich um eine Methode, die in vergleichbarer Form auch in der Traumatherapie Verwendung findet und mit der Stimulation von Augenbewegungen arbeitet, wie sie natürlicherweise in den sog. *REM-Schlafphasen*¹ vorkommen. Ausgehend von der aktuellen Problembeschreibung – inkl. aller zugehöriger Kognitionen und Emotionen –, werden mittels spezieller Frage- und Feedbacktechniken² dahinterliegende belastende Ereignisse behutsam aufgespürt. Bei einem solchen ‚Zustand‘ angekommen, regt der Coach durch Hin- und Herbewegen seiner Hand geeignete Augenbewegungen des Klienten und damit die Verarbeitung der belastenden Situation in den entsprechenden Gehirnregionen an.

Aus meiner Praxis Eine Klientin, Frau S., schilderte den Fall, dass es im Gespräch mit einer Kollegin bei dieser immer wieder zu Wutausbrüchen komme, was bei Frau S. zunehmend zu Furcht vor dem nächsten Zusammentreffen und heftigen physiologischen Reaktionen wie Herzklopfen und schwitzigen Händen führe. – Nach entsprechender mentaler Vorbereitung ließ ich die Klientin vorsichtig das Gefühl aufrufen, das die Konfrontation mit der Kollegin regelmäßig hervorrief. Durch schrittweises Zurücktasten in der Zeit entlang Situationen, die für Frau S. mit denselben Empfindungen verbunden waren, landeten wir zu ihrer eigenen Verblüffung zunächst im Wartezimmer des Zahnarztes und schließlich in ihrer Kindheit, in der sie unter heftiger Angst vor Gewittern gelitten hatte³. – Nach Stimulation der Augenbewegungen in mehreren Sequenzen entspannte sich die Lage für Frau S. spürbar, die ‚Luft war wieder rein‘...

Wurzel vieler Ängste und Blockaden: unverarbeitete Konflikte aus der Kindheit

‚Wurzelbehandlung‘ mittels Aufstellungsarbeit: vgl. Seminarprogramme 2013/14 und 2014

¹ kurz für: Rapid Eye Movements; einhergehend mit bes. intensiven Träumen bzw. Verarbeitung der Tagesereignisse

² Stichwort: Myostatik-Test

Konflikt mit Kollegin
↪ Furcht und physiologische Reaktionen

³ man beachte die bildgewaltige Symbolik: Kollegin – Gewitter – Entladung!