

Wenn innere Bilder laufen lernen – Imaginationen und Wavivid-Coaching

„Wavivid“¹ ist eine innovative Coaching-Methode, die sich insbesondere zum raschen Stressabbau sowie zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Kreativität eignet.

Emotionen haben einen ganz entscheidenden Einfluss auf unser Verhalten, unsere Lernprozesse und vor allen Dingen auch auf unsere Leistungsfähigkeit. Das gilt sowohl für positive Emotionen, wie Freude oder Lust, als auch für negative Emotionen, wie Angst oder Scham. Während positive Gefühle unsere Leistungsfähigkeit beflügeln und uns motivieren, führen negative Gefühle zu Demotivation und zu massiven Leistungsblockaden.

Alle Außenreize, die wir über unsere Sinneskanäle aufnehmen, werden zunächst vom limbischen System im Gehirn, dem Emotionszentrum, geprüft und emotional bewertet, bevor sie an den Cortex – den „denkenden“ Teil unseres Gehirns – weitergeleitet werden. Das limbische System färbt die hereinkommenden Informationen emotional ein, und so erkennen wir ein wenig später, ob etwas wohlthuend, neutral, bedrohlich, begeisternd oder zufrieden stellend ist.

Bei dieser emotionalen Bewertung spielen alle visuellen Eindrücke - sowohl als Außenreize als auch als innere Bilder - eine herausragende Rolle, denn unsere emotionale Reaktion auf visuelle Eindrücke ist entwicklungsgeschichtlich betrachtet zweifelsfrei von entscheidender Bedeutung für unser Überleben.

Sehen ist ein sehr komplexer Vorgang, und wenn ein Mensch morgens beim Aufwachen die Augen öffnet, dann erfasst er mit einem einzigen Blick die Dinge in seiner Umgebung, so dass man den Eindruck gewinnt, Sehen sei ein einfacher und verzögerungsfreier Prozess. Tatsächlich jedoch werden die Fotorezeptoren der Netzhaut erregt, dann gehen Signale durch den Sehnerv in die hinteren Regionen des Gehirns und dort werden sie in dreißig verschiedenen visuellen Arealen des Gehirns analysiert. Wenn die entsprechende Person das Bild erkannt hat, wird die Nachricht an die Amygdala gesandt. Die Amygdala wird auch als Tor zum limbischen System bezeichnet und hier wird die emotionale Bedeutung des betrachteten Objekts bewertet. Ist es ein Fremder, der nicht von Interesse ist, oder der Chef, dem man Aufmerksamkeit schenken muss?

Diese emotionale Bewertung läuft mit großer Zuverlässigkeit als Automatismus unterhalb der Schwelle des Bewusstseins ab (Ramachandran 2006:21).

¹ **Wavivid-Coaching** ist ein von Heidrun Vössing entwickeltes Coaching-Konzept, das eine Weiterentwicklung der Wingwave-Methode von Besser-Siegmund / Siegmund (2003) darstellt.

Aber es werden nicht nur „reale“ Bilder, die in der Außenwelt existieren, einer emotionalen Bewertung unterzogen, denn unser Gehirn kann nur sehr unvollständig zwischen inneren und äußeren Bildern unterscheiden. Innere Bilder werden auch emotional bewertet und das bedeutet, dass diese genauso bedrohlich oder Furcht einflößend sein können wie „reale“ äußere Bilder. Wenn Menschen beispielsweise Angst vorm Fliegen haben, dann reicht es aus, wenn sie sich vorstellen, sie säßen im Flugzeug. Ihr limbisches System ist alarmiert und es entsteht das Gefühl der Angst.

Wenn wir solche oder ähnliche Situationen erleben, die mit einer hohen Stressbelastung einhergehen, und unser limbisches System in Alarmbereitschaft versetzt ist, dann hinterlässt das Spuren in unserem Nervensystem, denn die damit verbundenen Emotionen erstarren und werden durch ähnliche Erfahrungen immer wieder aktiviert.

Die Arbeit mit Wavivid-Coaching verfolgt zwei Ziele:

- Zum einen werden Leistungsblockaden, die sich in Form von negativen Emotionen, wie Wut oder Angst, manifestieren, überwunden, indem diese Emotionen aufgelöst oder zum „Abfließen“ gebracht werden.
- Zum anderen werden erwünschte Leistungs- und Lernprozesse mit positiven Emotionen verknüpft und so mit Ressourcen angereichert.

In der alltäglichen Coaching-Praxis ist immer wieder festzustellen, dass sich Menschen in Führungspositionen und in anderen leistungsintensiven Berufen den unterschiedlichsten Stresssituationen aussetzen. Und meist ist unter dem alltäglichen Handlungsdruck nicht genügend Zeit, solche Ereignisse zu verarbeiten oder sich davon zu erholen. Dies können wichtige Gespräche oder Präsentationen sein, von denen sehr viel abhängt. Das können auch eskalierte Konflikte oder zwischenmenschliche Enttäuschungen sein. Und natürlich tragen auch anspruchsvolle Ziele und sehr unsichere oder ungewisse Situationen dazu bei, dass der Stresspegel steigt. Wenn solche Erfahrungen mit negativen und belastenden Emotionen verbunden und abgespeichert sind, ist es oft nicht ausreichend, diese Themen auf „kognitivem“ Wege zu bearbeiten, weil sich dadurch die Qualität des emotionalen Erlebens nicht verändern lässt. Hier kommt es vielmehr darauf an, mit Methoden zu arbeiten, die direkten Einfluss auf das limbische System - unser Emotionszentrum im Gehirn - nehmen. Gerade das ist mit der Wavivid-Methode möglich. Der Klient kommt schnell wieder in eine emotionale Balance, und auf dieser Basis lässt sich das entsprechende Thema viel leichter bearbeiten.

Im Wavivid-Coaching werden verschiedene methodische Ansätze miteinander kombiniert, wie beispielsweise induzierte Augenbewegungen, NLP, angewandte Kinesiologie und Elemente aus der Rational-Emotiven-Therapie, die Kernintervention besteht jedoch aus den induzierten Augenbewegungen.

Ähnlich wie bei der EMDR-Methode², die zur Behandlung von posttraumatischem Stress entwickelt wurde, werden beim Klienten schnelle Augenbewegungen erzeugt. Der Coach „winkt“ dabei vor den Augen des Klienten, während der Klient den Bewegungen der Finger folgt. Die dadurch entstehenden schnellen Augenbewegungen ähneln dem Hin- und Herrollen der Augen während der R.E.M.-Phasen, die wir im Schlaf erleben.

Während des Schlafes findet nicht nur eine körperliche Erholung und Regeneration statt, sondern wir verarbeiten dann auch die Erlebnisse des Tages. So werden während der R.E.M.-Phasen auch emotionale Erlebnisse verarbeitet. Das, was man heute als besonders ärgerlich erlebt, kann morgen schon anders aussehen, eben weil man eine Nacht darüber geschlafen hat. Gesunder erholsamer Schlaf ist wahrscheinlich die älteste Form der Stressbewältigung auf der Welt. Träumen ist ja auch mit einem besonders intensiven bildhaften Erleben verbunden und diese inneren Bilder tragen während des Traums natürlich auch zur Verarbeitung bei.

So lassen sich mit Hilfe der im Wachzustand induzierten schnellen Augenbewegungen besonders die inneren Bilder leicht und rasch verändern, die mit negativen Erfahrungen und Emotionen verknüpft sind.

Die Kernphasen der Wavivid -Intervention bei der Arbeit mit inneren Bildern:

1. Das Stress auslösende Problembild imaginieren

Der Klient benennt und beschreibt, welches erinnerte Bild von einer bestimmten Situation er als besonders unangenehm erlebt. Diese Bilder tauchen oft wie von selbst auf und machen einen wichtigen Teil der negativen Erinnerung aus. Das kann eine ganz bestimmte Szene aus einer „misslungenen“ Präsentation sein, wie beispielsweise den Faden zu verlieren. Dieses Bild ist dann bei der Erinnerung an ein belastendes Erlebnis auch mit negativen Gefühlen verbunden.

² Die EMDR-Methode wurde von der amerikanischen Psychotherapeutin Francine Shapiro (2001) zur Behandlung von posttraumatischem Stress im klinischen Bereich entwickelt. EMDR gehört zu den effektivsten und am besten beforschten Methoden der Psychotherapie. Im berufsbezogenen Coaching geht es häufig um die Bearbeitung von Leistungsstress, hier wird WinLimbic-Coaching eingesetzt.

2. Der Bodyscan

Während dieser Phase spürt der Klient in sich hinein und nimmt wahr, wo genau er dieses Gefühl in seinem Körper spürt. Die Bestimmung dieser emotionalen Resonanz ist zusätzlich wichtig, weil sich das Gefühl nach jeder „Wink-Einheit“ verändert und somit ein wichtiges Feedback während der Wavivid -Intervention darstellt.

3. Das Erzeugen schneller Augenbewegungen

Jetzt winkt der Coach vor den Augen des Klienten und erzeugt so die schnellen Augenbewegungen oder wachen R.E.M.-Phasen, während der Klient innerlich das Bild fokussiert.

Nach dem Erzeugen der schnellen Augenbewegungen, das je nach Situation und persönlichem Erleben des Klienten, einige Male hintereinander durchgeführt wird, kommt es zu sehr beeindruckenden Veränderungen. Das innere Erleben des Klienten in Bezug auf dieses ursprünglich belastende Thema und die emotionale Bewertung dessen verändern sich sehr rasch. Die Effekte lassen sich so beschreiben: Scheinbar wird das limbische System und vor allen Dingen die Amygdala für die Zusammenarbeit gewonnen und davon „überzeugt“, dass dieses Bild gar nicht so bedrohlich ist.

Alle innerlich wahrgenommen Sinneswahrnehmungen, die vorher so belastend waren, verändern sich Schritt für Schritt nach jeder „Wink-Einheit“. Emotionen, die als Druck oder Verkrampfung erlebt wurden, lösen sich nach und nach auf und verschwinden letztendlich. Innere Bilder, die als bedrohlich wahrgenommen wurden, verändern nach und nach ihre Qualität und werden dann als neutral wahrgenommen. Das Gehirn nimmt sich selbstorganisierend – angeregt durch die Impulse des Winkens – eine Veränderung der Submodalitäten vor.

Gerade für die Arbeit mit inneren Bildern im Coaching bietet die Wavivid -Methode eine enorme Bereicherung und ein großes Potenzial, weil sich die inneren Bilder durch die schnellen Augenbewegungen – oft in Sekundenschnelle – positiv verändern. Dies geschieht nicht etwa dadurch, dass der Coach inhaltliche Vorschläge zur Veränderung der Bilder macht oder – wie sonst im NLP üblich – Vorschläge zur Veränderung der Submodalitäten macht, sondern es passiert von ganz allein; oft auch zur positiven Überraschung der Klienten. Und dieses läuft als unbewusster Prozess ab, immer in eine positive Richtung. Gerade starre oder fixierte Bilder, die das Problem repräsentieren, kommen wieder in Bewegung. Aus einzelnen bedrohlichen oder belastenden Standbildern werden kurze oder längere Filme, die in Form von

neuen, anderen Bildern auch gleich die Lösung beinhalten. Es kommen neue Bilder hinzu, und das Gehirn entwickelt selbstorganisiert mehr Wahlmöglichkeiten. Es ist, als wäre in unser Kopfkino eine neue Filmrolle eingelegt worden. Während diese positive Veränderung der inneren Bilderwelt geschieht, verändern sich auch die negativen Emotionen, die mit diesen Bildern verknüpft sind in eine positive Richtung. Das wirkt sehr schnell entlastend und befreiend.

An dieser Stelle ist es noch wichtig zu betonen, dass Wavivid -Coaching kein Verfahren ist, das für sich alleine steht, sondern ergänzend zu einem anderen fundierten Ausbildungshintergrund wie beispielsweise NLP, andere systemische Methoden, Gestalt- oder Hypnotherapie zu sehen ist. Erst dieser professionelle Hintergrund bildet den Rahmen, in den Wavivid -Coaching sinnvoll eingebunden werden kann.