



Wenn die Angst die Leistung bremst

Auftritts-Coaching mit der wingwave-Methode

von Heidrun Vössing

Viele Menschen, die vor Gruppen reden, präsentieren oder vortragen müssen, leiden unter starkem Lampenfieber, Auftrittsangst oder Rampenlicht-Stress. Sie erleben diese Leistungsblockaden als einschränkend und quälend.

Dipl.-Päd. Heidrun Vössing beschreibt, wie diese Ängste im Coaching effektiv bearbeitet und aufgelöst werden können. Sie schildert Erfahrungen aus ihrer Coaching-Praxis und beschreibt die wingwave-Methode zur Bearbeitung von Auftrittsangst.

Peter Baumann*, Leiter der Marketing-Abteilung eines mittelständischen Unternehmens, spürt an diesem Nachmittag sein Herz hämmernd schlagen. Seine Hände sind feucht, und es fühlt sich so an, als würde ihm jemand die Kehle zudrücken. Wenn er an die bevorstehende Präsentation vor der Geschäftsführung und den Vertriebsleiter denkt, wird alles nur noch schlimmer. Er fühlt sich allein, verzweifelt und hilflos. Er fürchtet ein Fiasko, denn die gut vorbereiteten Inhalte der Präsentation hat er vergessen, und er weiß nicht, wie er die Situation überstehen soll.

Frau Haubrock* ist Fachreferentin in einer Non-Profit-Organisation. Zu ihren Aufgaben gehört u.a. auch die Moderation von großen Klausurtagungen. Die teilnehmenden Leitungs- und Führungskräfte sind ein anspruchsvolles Publikum, das auch mit Kritik und Konflikten nicht hinter dem Berg hält. Die Position der Fachreferentin hat Frau Haubrock direkt nach ihrem Studium angenommen und ist dort mehr oder weniger ohne eine angemessene Einarbeitung ins kalte Wasser gesprungen. Plötzlich stand die erste Klausurtagung auf dem Programm, und Frau Haubrock übernahm die Moderation, ohne ein vorbereitendes Seminar besucht zu haben, aber dafür mit um so höheren Ansprüchen an sich selbst. Mit dieser neuen Aufgabe kam auch die Angst vor solchen Situationen. Sie war schrecklich aufgeregt, ihr versagte plötzlich die Stimme. Manche Situationen musste sie einfach abbrechen, weil nichts mehr ging. Ihr war es unglaublich peinlich, dass sie sich nicht traute, eine Kaffeetasse in die Hand zu nehmen, weil jeder sofort ihre zitternden Hände bemerkt hätte. Wenn es irgendwie geht, versucht sie heute ähnliche Situationen zu vermeiden. Zudem denkt sie darüber nach, sich vielleicht um eine andere Stelle zu bewerben. Dies ist allerdings völlig aussichtslos, da sie niemals das Bewerbungsgespräch überstehen würde.

Anlässe für Auftritts-Coaching

Diese beiden Fallbeispiele machen typische Anlässe deutlich, die Menschen zu einem Auftritts-Coaching bewegen. Andere Beispiele dafür sind Prüfungssituationen oder Situationen, die mit Prüfungsstress in Verbindung gebracht werden, wie beispielsweise die Teilnahme an einem Assessment-Center. Für die Betroffenen kommt oft erschwerend hinzu, dass solche Ängste stark tabuisiert sind. Viele glauben sogar, dass sie alleine solche Probleme haben, während alle anderen solche Situationen souverän meistern. Zu allem Überfluss führt dies auch noch zu Scham- und Schuldgefühlen. Hier bringt häufig schon die Erkenntnis Entlastung, dass sehr viele Menschen unter starker Nervosität, Anspannung und Ängsten leiden, wenn sie im Rampenlicht stehen.

Die Symptome der Klienten müssen allerdings nicht unbedingt so intensiv oder belastend sein, wie oben beschrieben wurde. Manche Coachees fühlen sich nur in ganz bestimmten Situationen unwohl, und dieses Unwohlsein ist stark kontextabhängig. Während manche Führungskräfte beispielsweise sehr souverän Meetings für ihr eigenes Team moderieren, empfinden sie es belastend, wenn sie im Kollegenkreis eine Präsentation halten sollen. Manche Klienten „gönnen“ sich auch ein Auftritts-Coaching, um sich in Situationen mit hohen Anforderungen wirklich rundherum wohl, sicher und leistungsstark zu fühlen.

Betrachten wir diese Anlässe aus einer neurobiologischen Perspektive, dann wird deutlich, dass die betroffenen Personen unkontrollierbare Stressreaktionen oder traumatische Erfahrungen erlebt haben, die ihre „Spuren“ im Nervensystem hinterlassen haben. Im Coaching sprechen wir in diesem Zusammenhang von einem „Mini-Trauma“. Die Spuren führen dazu,

dass wir durch vergleichbare Ereignisse an die traumatische Situation erinnert werden und ähnlich reagieren. So kann beispielsweise ein Rednerpult zu einem Anker werden, der uns an eine unangenehme oder peinliche Situation aus der Schulzeit erinnert. Dieses Rednerpult wird zu einer Zeitmaschine, die die Betroffenen in die Vergangenheit zurückversetzt. Dabei ist diese Erinnerung oft unbewusst, denn wir nehmen nur wahr, dass es sich so ähnlich anfühlt, ohne die konkrete Situation präsent zu haben.

Gleichwohl wird bei solchen Coaching-Themen oft deutlich, dass hinter der aktuellen Auftrittsangst eine unverarbeitete negative Erfahrung mit einem Auftritt steht. Bei Frau Haubrock stellte sich beispielsweise heraus, dass sie als Schülerin von ihrem Lehrer vor der ganzen Klasse bloßgestellt wurde, als sie ein Referat gehalten hat.

Vergangene „Mini-Traumata“ als Auslöser für Auftrittsangst

Diese traumatische Wurzel für aktuelle Stresserfahrungen erklärt auch das Phänomen, dass Betroffene sich in solchen aktuellen, angstbesetzten Situationen häufig jünger fühlen, als sie real sind. Sie erleben sich als ein „kleines, dummes Schulmädchen“ oder ein „kleiner, dummer Schuljunge“.

So betrachtet, funktioniert die Zeitmaschine sehr zuverlässig, denn sie beamt uns auch gleich in die entsprechende Physiologie zurück, und es kommt zu einem tranceartigen Abtauchen in diese Problem-Physiologie. Der „Start-Schalter“ für die Zeitmaschine kann natürlich nicht nur ein Rednerpult sein, sondern es gibt unzählige andere mögliche Auslöser wie beispielsweise ein kritischer Blick, ein schroffer Tonfall, ein Flip-Chart oder eine Ansammlung von Stühlen und Tischen. Es liegt auf der Hand,

* Name wurde geändert

dass wir in dieser „Klein-Mädchen/Jungen-Physiologie“ natürlich nicht über die rhetorische Fähigkeiten oder Präsentationserfahrungen einer erwachsenen Person verfügen. Die Verbindung zu diesen Fähigkeiten und Ressourcen ist wie abgeschnitten, man kommt nicht an sie heran, und das beschreiben die Betroffenen häufig als Blackout.

In der Tat können aktuelle Redesituationen diese unangenehme oder traumatische Erfahrung verstärken, da die neuronalen Spuren immer wieder aktiviert werden. Dies ist durchaus vergleichbar mit einem blauen Fleck oder einer Narbe. Stößt uns hier jemand an, ist das viel schmerzhafter als ein Druck an einer unbelasteten Stelle unseres Körpers.

Die Sackgasse im Kopf

Das, was Betroffene als Blackout erleben, kann man auch als Sackgasse beschreiben. Gerald Hüther, ein bekannter Neurobiologe, vergleicht unsere Millionen Nervenzellen und Nervenbahnen mit dem anschaulichen Bild eines Straßensystems. Im Rahmen dieses Bildes ist eine unkontrollierbare Stressreaktion oder ein Blackout im wahrsten Sinne des Wortes eine Sackgasse. Es geht nicht weiter, und es ist auch kein Ausweg in Sicht. Als häufigste und wichtigste Ursachen für solche potenziell unkontrollierbaren Stressreaktionen nennt er psychosoziale Konflikte und die Un erreichbarkeit von Zielen. So ist dieses Stresspotenzial gerade in anspruchsvollen und leistungsintensiven Berufen sehr hoch, denn hier gehören Konflikte und hoch gesteckte Ziele zur Tagesordnung. Die Wahrnehmung, Bewertung und Beurteilung solcher Ursachen sind natürlich von Person zu Person sehr unterschiedlich, denn was für den einen eine spannende Herausforderung ist, ist für den anderen eine nicht zu bewältigende Belastung.



In meiner Coaching-Praxis erlebe ich es häufig, dass solche „Angstsymptome“ in der mentalen Landkarte des Coachees mit perfektionistischen Ansprüchen verbunden sind. Diese extrem hohen Ansprüche äußern sich dann durch irrationale Glaubenssätze (beliefs) wie beispielsweise: „Ich muss es perfekt machen“; „Wirklich jeder muss meinen Vortrag brillant finden“; „Es gibt nur diese eine Chance“.

Diese Beispiele machen deutlich, wie hoch der subjektiv empfundene (Leistungs-)Druck durch solche Einstellungen wird. Wenn man sich zudem vor Augen führt, dass ein Großteil der mentalen und emotionalen Energie darauf verwendet wird, die Angst in den Griff zu kriegen, dann wird deutlich, dass dies in der Tat nicht zu bewältigen ist. Die bewusste Anstrengung, das Problem in den Griff zu kriegen, ist eher kontraproduktiv, denn sie führt zu einer sogenannten Hyperreflexion. Das bedeutet, die unangenehmen Gefühle werden noch intensiver wahrgenommen und dadurch verstärkt. Je größer die Willensanstrengung, desto stärker werden die negativen Gefühle. Oder: Das Problem führt zu einer Überaufmerksamkeit, und diese Überaufmerksamkeit verstärkt das Problem. Das ist der klassische Teufelskreis.

Limbisches Coaching

Geht es im Coaching um die Bearbeitung von unverarbeiteten Stresserlebnissen, dann nützt es oft wenig bis gar nichts, darüber zu reden. Im Gegenteil: Während der Klient über die für ihn schrecklichen Erfahrungen spricht, erlebt er diese Situationen wahrscheinlich im Hier und Jetzt wieder, und das kann zu einer retraumatisierenden Erfahrung werden.

Damit die alten und jüngeren, noch unverarbeiteten Stresserfahrungen nicht immer wieder aktiviert werden, kommt es vor allem darauf an, mit Techniken zu arbeiten, die die emotionale Verarbeitung des Erlebten unterstützen und direkten Einfluss auf das limbische System haben.

Entwicklungsgeschichtlich betrachtet ist das limbische System der älteste Teil unseres Gehirns und wird deshalb auch als Reptilienhirn bezeichnet. Dieser Teil unseres Gehirns hat eine ganz zentrale Bewertungsfunktion, da er den Eindrücken aus unserer Außenwelt durch eine emotionale Einfärbung oder durch eine emotionale Markierung ihre Bedeutung verleiht. Alle Emotionen, seien es Freude, Spaß, Glück oder auch Wut, Ärger oder Trauer, entstehen durch diese limbische Markierung. Die wahrgenommenen Sinneseindrücke werden also zunächst vom limbischen System geprüft, bevor sie an den Kortex, den „denkenden“ Bereich unseres Gehirns, weitergeleitet werden. Dieser Bereich erfährt also erst an zweiter Stelle von den Neuigkeiten, und die Informationen kommen mit einer Zeitverzögerung „dort oben“ an. Diese Reihenfolge, die die Natur so eingerichtet hat, macht durchaus Sinn, wenn wir sie entwicklungsgeschichtlich – quasi aus der Steinzeit-Perspektive – betrachten. Dort hing das Überleben der Menschen davon ab, sekundenschnell reagieren zu können und kampfbereit oder fluchtbereit zu sein. Damit dies auch funktioniert, ist der

Kortex in solchen Situationen abgeschaltet, denn ein langes Überlegen und reflektierendes Nachdenken wäre in den entsprechenden Situationen lebensbedrohlich. Auch auf diesem Hintergrund wird sehr gut verständlich, warum Menschen, die unter Auftrittsängsten leiden, keinen Zugang zu ihren Fähigkeiten haben, da ja gerade das limbisch gesteuerte Überlebensprogramm läuft.

Reden ist Silber, Winken ist Gold

wingwave-coaching wird auch als limbisches Coaching bezeichnet, da es positiv auf das limbische System einwirkt. Die Alarmglocken im Kopf werden beruhigt, die emotionalen Blockaden werden aufgelöst, und es kommt zu einem ressourcenreichen emotionalen Fundament.

Die Entwickler von wingwave-coaching, Cora Besser-Siegmund und Harry Siegmund, haben bei diesem effektiven Coaching-Verfahren drei sehr bewährte Methoden miteinander verbunden.

Das Erzeugen schneller Augenbewegungen (Bilaterale Hemisphärenstimulation)

Ähnlich wie bei der EMDR-Methode, die von Francine Shapiro zur Bearbeitung von posttraumatischem Stress entwickelt wurde, werden beim Klienten schnelle Augenbewegungen erzeugt, während er an die belastende, stressreiche Erfahrung denkt. Dieses „Winken“ führt zu einer raschen emotionalen Neubewertung des Erlebens und damit zu einer deutlich spürbaren Entlastung für den Klienten. Die belastenden Erfahrungen werden dadurch neu geordnet und als neutral abgespeichert. Die bewusst erzeugten Augenbewegungen sind denen sehr ähnlich, die wir als REM-Phasen (Rapid Eye Movements) im Schlaf erleben.

Hier eine Übersicht über die sechs Kernphasen des wingwave-coaching:

1. Die inhaltliche Vorbereitung

Zu Beginn wird der Klient sehr sorgfältig mit der Methode vertraut gemacht. Der Coach erläutert ausführlich die Grundannahmen der Methode, welche Phänomene im Coaching-Prozess auftauchen können, und wie man damit umgeht.

2. Der Einbau von Sicherheiten

Da bei der Arbeit mit wingwave-coaching Themen bearbeitet werden, die für den Klienten mit unangenehmen und belastenden Gefühlen verbunden sind, ist es wichtig, dass der Klient einen „sicheren Ort“ auswählt, an den er sich mental zurückziehen kann. Dieser „sichere Ort“ dient dazu, dem Klienten eine rasche Dissoziation von den unangenehmen und stressreichen Erinnerungen zu ermöglichen. Außerdem vereinbaren Coach und Klient ein Stop- und Go-Zeichen, mit dem der Klient den Prozess selber steuern kann.

3. Das Thema benennen und den Fokus definieren

Hier wird genau bestimmt, welchen Teil der Erinnerung der Klient als den unangenehmsten und belastendsten erlebt. Dies kann ein bestimmtes Bild, ein Geräusch oder ein Gefühl sein.

4. Die Emotion benennen

Der Klient benennt jetzt die spezielle „Gefühlssorte“, die mit dieser Situation verbunden ist. Dies können alle negativen Gefühle wie beispielsweise Angst, Trauer, Leere oder Wut sein.

5. Der Body-Scan

Nun spürt der Klient in sich hinein und beschreibt, wo genau er dieses Gefühl in seinem Körper wahrnimmt. Dies kann ein Druckgefühl im Kopf oder ein Gefühl von Enge im Hals sein.

6. Das Processing

Jetzt wird vor den Augen des Klienten gewunken, das heißt, es werden beim Klienten schnelle Augenbewegungen erzeugt, während der Klient an den Fokus dieser unangenehmen Erinnerung denkt.

NLP

Aus dem NLP werden Elemente wie die Arbeit mit Submodalitäten oder das Umwandeln einschränkender in erfolgsfördernde Glaubenssätze integriert.

Kinesiologie

Mit einem kinesiologischen Muskeltest kann der Coach feststellen, welche Wörter oder Gedanken Stress auslösen. Der Muskeltest dient dazu, den Coaching-Prozess zu planen und die Wirkung zu überprüfen.

Die Effekte von wingwave-coaching sind durchaus verblüffend und über-

raschend, denn es kommt zu einer sehr raschen emotionalen Entlastung für den Klienten. Es lassen sich deutliche Physiologieänderungen beobachten; der Coachee wirkt überrascht, schmunzelt oder schüttelt ungläubig den Kopf, da die negativen Gefühle sich rasch verflüchtigen. Es kommt zu einer deutlichen Veränderung der Submodalitäten. Die negative Erinnerung „verblasst“ im wahrsten Sinne des Wortes oder „ist weiter weg“. Der Klient fühlt sich deutlich entstresst und entspannt und kann sich vorstellen, vorher angstbesetzte Situationen nun entspannt zu meistern.

„Auftrittswellness“ durch wingwave-coaching

Gehen wir noch einmal zurück zu den beiden Beispielen von Herrn Baumann und Frau Haubrock. Bei beiden stellte sich während des Coaching-Prozesses heraus, dass vergangene „Mini-Traumata“ aktuelle Auslöser für die Auftrittsangst waren. Frau Haubrock erinnerte sich an die besagte Schulsituation, und Herr Baumann berichtete von einer Präsentation vor einem halben Jahr, die er als sehr belastend erlebt hat. Diese Situationen aus der Vergangenheit wurden ebenfalls mit der wingwave-Methode bearbeitet. Zusätzlich wurden kommende, in der Zukunft liegende Auftrittssituationen in der Zukunft bearbeitet.

Herr Baumann meistert seine Präsentationen vor der Geschäftsführung und den Vertriebsleitern heute sehr souverän, und er hat auch schon von

den Teilnehmenden die Rückmeldung bekommen, dass sein Präsentationsstil viel lockerer und humorvoller geworden sei.

Auch Frau Haubrock kann heute viel gelassener mit ihrem anspruchsvollen Publikum umgehen. Während des Coaching-Prozesses ist es ihr gelungen, ihre Angst zunächst zu akzeptieren. Auf dieser Basis war dann auch eine Veränderung möglich. Heute kann sie sehr gut Zugang zu ihren Ressourcen bekommen, ihr Perfektionsanspruch hat sich verändert, und kleine Pannen oder unvorhersehbare Dinge, die früher die Angst besonders stark werden ließen, bewältigt sie heute gelassen und humorvoll. Sie kann sich auch gut vorstellen, ein Bewerbungsgespräch zu meistern. Das ist allerdings gar nicht mehr so eilig, da sie sich in ihrem jetzigen Job mit ihrer neuen „Auftrittswellness“ sehr wohl fühlt.



Heidrun Vössing ist
Diplom-Pädagogin,
Institutsleiterin,
DVNLP- und wing-
wave-Lehrtrainerin.

info@art-of-nlp.de

Literatur:

- Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry** (Hrsg.): EMDR im Coaching. Wingwave: Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings. Junfermann 2001.
- Besser-Siegmund, Cora / Siegmund, Harry** (Hrsg.): Erfolge bewegen: Coach limbic. Junfermann 2003.
- Hüther, Gerald**: Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Vandenhoeck & Ruprecht 2002.
- Shapiro, Francine / Silk Forrest, Margot**: EMDR in Aktion. Die neue Kurzzeittherapie in der Praxis. Junfermann 2001.