

„Auf (Knopf)Druck entspannen!“

Vom Einsatz der Anker Technik und anderer NLP Strategien im Rahmen eines Entspannungskurses für Autogenes Training

Wie kam es zur Idee?

Seit einigen Jahren bin ich Kursleiterin für die Entspannungsverfahren Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Die Idee für meine Master Thesis bekam ich während einer Kursstunde für Autogenes Training.

Die TeilnehmerInnen konnten die Grundtechniken des Autogenen Trainings schon gut anwenden und einen angenehmen Entspannungszustand herstellen. Viele der TeilnehmerInnen benannten, dass sie zwar während der Kursstunde gut abschalten und entspannen können, im Alltag jedoch Schwierigkeiten damit haben. Sie wollten das Gefühl von Gelassenheit und innerer Ruhe gern in (stressigen) Alltagssituationen anwenden und damit einen Ausgleich zum Stresserleben erreichen.

Als Kursleiterin machte ich der Gruppe daher das Angebot, sich im Entspannungszustand einen Anker zu installieren, um das positive (Gefühls-)Erleben auch in anderen Situationen herstellen zu können.

Was ist Inhalt dieser Arbeit?

Im Folgenden wird beschrieben, wie NLP Strategien im Rahmen eines Entspannungskurses in Autogenem Training angewendet werden. Neben Techniken wie z.B. die Einbindung hypnotischer Sprachmuster nach Milton Erickson, das Ansprechen verschiedener Wahrnehmungssysteme oder das Einbinden von Submodalitätenarbeit, liegt der Schwerpunkt auf dem Anwenden der Ankertechnik.

Ziele dabei sind, den als angenehm empfundenen Entspannungszustand zu ankern, die Effektivität des Autogenen Trainings für die TeilnehmerInnen zu intensivieren und die Anwendungsbereiche im Alltag zu erweitern. Die TeilnehmerInnen erlernen damit neben der selbständigen Einleitung eines Entspannungszustandes, wie sie selbst einen positiven Zustand für sich herstellen und Ressourcen aktivieren können. Diese Strategien führen wiederum zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit, wirken sich auf die Stressresistenz aus. Somit sind sie förderlich für gesundheitliches Wohlbefinden und im Sinne des NLP werden Handlungsmöglichkeiten erweitert.

Definition des Entspannungszustandes

Entspannungserleben soll verstanden werden als vorübergehender Zustand veränderter Aufmerksamkeit mit einem intensiven Erleben der eigenen Innenwelt. Den Entspannungszustand kennzeichnet demnach, dass der Fokus der Aufmerksamkeit auf einem Thema oder einem Aspekt des Erlebens liegt. Die Intensität dieser bewusstseinsweiternden Wahrnehmung bestimmt dabei den Grad der Entspannung. Diese kann sich von einem leichten Entspannungszustand, über eine Tiefenentspannung bis hin zu einer Tranceerfahrung ausdehnen.

Die KursleiterIn sollte nach jeder Entspannungseinheit ein Feedback zum Wohlbefinden und Erfahrung während der Entspannung abfragen, um Bedenken, Ängste oder Irritationen auszuschließen.

Das Entspannungsempfinden zeichnet sich bei den meisten TeilnehmerInnen durch ein inneres Wohlbefinden, Ruhe und Gelassenheit, Zufriedenheit und eine optimistische Grundhaltung aus und geht mit einem deutlichen positiven Körperempfinden (K+) einher.

Vorannahmen und Grundlagen für die KursleiterIn

Die inhaltliche und strukturelle Vorbereitung der Kursstunde wird an dieser Stelle vorausgesetzt und nicht weiter beschrieben.

Die Kursleiterin sollte sich vor der Entspannungsstunde in einen **positiven, entspannten Zustand** versetzen und für eine angenehme Raumatmosphäre (Frischluft, Helligkeit und Temperatur regulieren, eventuell leise Entspannungsmusik) sorgen. Im Kursraum sollten außerdem für alle Teilnehmer ausreichend Matten, Kissen und Decken zur Verfügung stehen.

Die persönliche Haltung der Kursleiterin, Offenheit und Neugierde sind grundlegend für einen gelungenen Entspannungskurs. Gleichzeitig sollte die Kursleiterin Ruhe und Souveränität ausstrahlen, damit die TeilnehmerInnen sich geborgen fühlen und Sicherheit empfinden, die ein tieferes Entspannen ermöglicht.

Bei einer persönlichen Begrüßung kann die Kursleiterin **kalibrieren**, wie das Befinden der TeilnehmerInnen ist und gleichzeitig **Rapport** aufbauen. Dabei können geäußerte Probleme besprochen und/oder im Verlauf des Entspannungstrainings eingebunden werden.

Äußern TeilnehmerInnen zum Beispiel *Müdigkeit*, so kann bei der Einleitung der Entspannung suggeriert werden, dass der Körper sich ganz entspannen und ausruhen kann, während der Geist konzentriert und bewusst wahrnimmt. Manchmal äußern TeilnehmerInnen, dass sie noch viele *Gedanken* beschäftigen und sie *Unruhe* verspüren. Dann können (beispielhaft) folgende Bilder und Aussagen beruhigend wirken: „und vielleicht kommen noch der ein oder andere Gedanke... du kannst sie zulassen und leicht wie Wolken am Himmel davonziehen lassen... gleichzeitig bist du mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr bei Dir“ oder „Du kannst Dir vorstellen, dass Deine Gedanken ein Fluss sind und Du sitzt einfach am Ufer und siehst Deine Gedanken vorüberziehen... dabei bist Du mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei Dir“ oder „während noch Gedanken kommen, kannst Du Dich schon mehr und mehr auf Deine Entspannung einlassen und Dir die Zeit nehmen, die Du brauchst, um abzuschalten... um ganz locker zu lassen“ oder „und wenn du noch unruhig bist, kannst du diese Unruhe noch eine Weile zulassen und dir dann eine angenehme Position suchen, um dich wohl zu fühlen... und wie von selbst kann sich deine Aufmerksamkeit auf die gleichmäßige Atmung lenken“ oder „es ist wichtig, noch für einen Moment seine Unruhe zu beobachten, weil der Körper Zeit braucht, um sich einzustellen“.

Den TeilnehmerInnen sollte während der Entspannung **Sicherheit** (spüren, wie der Körper fest und sicher auf der Matte liegt) und das Gefühl von **Kontrolle** („wie immer bestimmst Du selbst, wie tief Du Dich entspannen möchtest“) vermittelt werden. Vorab kann den TeilnehmerInnen auch mitgeteilt werden, dass sie die Übung jederzeit beenden können, indem sie die Augen öffnen und

abwarten bis die Gruppe die Entspannung beendet hat. Es ist auch möglich, dass die TeilnehmerInnen die Augen zunächst geöffnet lassen und einen Punkt im Raum fixieren (peripherer Blick). Dies bewirkt, dass die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet werden kann (kinästhetisches Wahrnehmen) und vermittelt zugleich Kontrolle über die Situation.

Kommt es während des Übens zu Störungen (Stimmen auf dem Flur, laute Verkehrsgeräusche, Husten der TeilnehmerInnen), kann die KursleiterIn diese Störungen beiläufig benennen und sie als unwichtig einordnen. Dies hilft den TeilnehmerInnen in einem tieferen Entspannungszustand zu verweilen, der einem erhöhten Zugang zum Unbewussten entspricht ohne durch die Störung das Bewusstsein zu stark zu aktivieren.

Pacing – Leading

Die KursleiterIn klärt zu Beginn der Stunde das Befinden und Anliegen der einzelnen TeilnehmerInnen und kann im Sinne des **Pacing** auf die TeilnehmerInnen eingehen, sich auf die Teilnehmer und die Gruppe kalibrieren und einen guten **Rapport** aufbauen. Hierzu gehört auch, mit der Gruppe das gemeinsame Ziel (Erlernen des Entspannungsverfahrens, Erlernen der Ankertechnik) zu besprechen. Die KursleiterIn stellt danach mit ihrem Kurskonzept und der methodischen Durchführung den Weg der Zielerreichung zur Verfügung und handelt hier im Sinne des **Leadings**.

Sprache

Während der Entspannung sollte eine Sprache verwendet werden, die alle TeilnehmerInnen gleichzeitig anspricht. Hier bietet sich das **Milton Modell der Sprache** nach Milton H. Erickson an. Diese Sprache ist unspezifisch und allgemein gehalten und verwendet Begriffe und Formulierungen in einer „kunstvollen Vagheit“. Dadurch bietet die Sprache eine Projektionsfläche, auf welcher jede(r) TeilnehmerIn auf ihre/seine eigene Art und Weise Erfahrungen abrufen, abbildet und erlebt (Transderivationale Suche). Die TeilnehmerInnen geben den gehörten Worten demnach auf Grundlage ihrer eigenen Vorstellungen und Erfahrungen einen Sinn.

Verneinungen sind insbesondere während einer Tiefenentspannung kontraproduktiv. Das Unbewusste ist während der Entspannung aktiver und Verneinungen wie „nicht, kein, nie“ werden nicht verstanden. Das Gesagte wird, ganz im Sinne des „Denken Sie nicht an den rosa Elefanten!“, bildlich vorgestellt. Dies hat folglich den gegenteiligen Effekt vom Erwünschten. Die Kursleiterin ist daher angehalten auf negative Aussagen zu verzichten, wie z.B.: „Du brauchst dich jetzt nicht mehr anstrengen! Oder: Du sollst nun nicht mehr denken!“. Allerdings kann dieser Effekt auch genutzt werden, indem die KursleiterIn z.B. sagt, „Du musst Dich nicht gleich entspannen“.

Auch die Verwendung einer **positiven Sprache**, welche innere Ruhe erlaubt, Muskeln lockert, Zeit lässt, Anspannung löst usw. ist wichtig. Damit werden die TeilnehmerInnen weiter unterstützt, ein positives Entspannungsgefühl bis hin zur Tiefenentspannung zu entwickeln.

Zudem sollte die KursleiterIn beachten, alle **Wahrnehmungssysteme** (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) zu bedienen, um jede(n) TeilnehmerInnen anzusprechen.

Weiter ist die Verwendung einer positiven Sprache wichtig. Die TeilnehmerInnen werden damit an eigene **Ressourcen** erinnert und damit ihr Selbstbewusstsein gestärkt, ihr Selbstwertgefühl verbessert und ihre Handlungsmöglichkeiten erweitert.

Sprechtempo, Tonalität und Sprechrhythmus

Die Kursleiterin sollte beachten, dass sich das Zeitempfinden während der Entspannung verändert und ihr Sprechtempo und ihre Stimmlage anpassen.

Das Tempo sollte langsam, ruhig und entspannt sein und somit als Verstärker der Entspannung wirken. Auch etwaige Unruhe zu Beginn der Entspannung kann dadurch beruhigt werden. Zudem wird den TeilnehmerInnen so Zeit gegeben, dem Gehörten nachzuspüren und es zu imaginieren.

Die Art der Stimmlage wird von vielen Teilnehmern als wichtig empfunden und sollte eher tief und beruhigend ausgedrückt werden. Die Stimme sollte zu Beginn klar und fest sein (was zusätzlich Sicherheit vermittelt). Im Verlauf der Entspannungsübung kann die Stimme leiser und langsamer werden, um die Entspannung zu vertiefen. Am Ende der Entspannung wird die Stimme wieder fester, klarer und schneller. Die KursleiterIn kann ihren Sprechrhythmus an einem durchschnittlich schnell atmenden TeilnehmerIn orientieren und beim Ausatmen Sprechen.

Voraussetzungen der TeilnehmerInnen

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen für eine Teilnahme an einem Entspannungsseminar. Bestehen Unklarheiten, muss eine ärztliche Rücksprache erfolgen. Die TeilnehmerInnen sollten psychisch gesund sein. Ausgeschlossen werden TeilnehmerInnen mit akuten Psychosen, starken Ängsten und Panikattacken, Status asthmaticus, unklaren stechenden Kopfschmerzen oder verschiedenen Formen der Epilepsie. Eine ärztliche Abklärung ist auch bei Schlafapnoesyndromen und ausgeprägten Zwangsneurosen angeraten.

Basiswissen zum Autogenen Training

Im Folgenden werden Grundlagen des Autogenen Trainings dargestellt. An dieser Stelle wird darauf hingewiesen, dass diese keinen Anspruch auf Vollständigkeit an Informationen erfüllen.

Insbesondere die Strategien des Autogenen Trainings sollen verdeutlicht werden. Also die Art und Weise WIE es funktioniert, um ein allgemeines Grundverständnis zu diesem Entspannungsverfahren zu vermitteln. Für ausführlichere Informationen zum Autogenen Training wird an dieser Stelle auf Literatur, KursleiterInnenausbildungen und Entspannungskurse hingewiesen.

Der Berliner Nervenarzt **Johannes Heinrich Schultz** begründete die Entspannungsmethode des Autogenen Trainings zu Beginn des letzten Jahrhunderts. Seine Beobachtungen und Erfahrungen mit angewandter ärztlicher Hypnose bildeten die Grundlage für die Entwicklung des Autogenen Trainings.

Autogenes Training ist eine Form der Selbsthypnose durch **Autosuggestion**, auch konzentrierte Selbstentspannung genannt, und beruht auf dem Carpenter Effekt bzw. dem Gesetz der Ideoplasie. Dieses besagt, dass Vorstellungen von körperlichen Zuständen die Tendenz haben, sich in körperliches Geschehen umzusetzen.

Autosuggestion bezeichnet hier einen selbständig gesteuerten Vorgang durch die Fokussierung des Bewusstseins auf bestimmte Vorstellungen vegetativer Zustände. Diese werden durch **bestimmte Formeln** imaginiert und hervorgerufen. Die Formeln gliedern sich in Grundübungen (Ruhe, Schwere, Wärme) und Organübungen (Herz, Atem, Solarplexus, Stirnkühle) sowie formelhafte Vorsatzbildungen (individuelle positive Glaubenssätze). Weiterhin können die Formeln unter Berücksichtigung von Repräsentationssystemen in inneren Bildern, Stimmen oder Körperempfindungen imaginiert werden. Sind die Vorstellungen spürbar, wirken sie selbst verstärkend auf nachfolgende Imaginationen und Sinneswahrnehmungen. Über die Imagination bestimmter vegetativer Zustände wird demzufolge ein körperlicher und geistiger (Tiefen-)Entspannungszustand eingeleitet, was im Autogenen Training als **organismische Gesamtschaltung** bezeichnet wird.

Im Folgenden werden die Ruhe- und Schwereformel des Autogenen Trainings zu Durchführung des Formats genutzt. Diese Stellen zwei Grundformeln dar und erzielen meist schnell eine Wirkung bei den TeilnehmerInnen.

Die **Ruheformel** („Ich bin ganz ruhig!“) stimmt die TeilnehmerInnen auf das Autogene Training ein und signalisiert, dass nun eine Phase der Entspannung und Regeneration für den Körper und die Psyche folgt. Durch die anschließende **Schwereformel** (hier: „Meine Arme sind ganz schwer!“) wird die Muskelspannung gesenkt, was als Schwere wahrgenommen wird. Diese erinnert an eine lockere und entspannte Bewegungsmuskulatur und entspricht einem entspannten Körperzustand.

Der Lernprozess beim Autogenen Training wird insbesondere durch regelmäßige Übungseinheiten gefördert. Die Wahrnehmung körperlicher Imaginationen und darauffolgender Entspannungszustände wird sensibilisiert und mit jedem Training effektiver. Im Gehirn verstärken sich dabei die dadurch ausgelösten synaptischen Verbindungen. Infolge wird der gewünschte Entspannungszustand schneller erreicht und häufig auch intensiver erlebt.

Autogenes Training dient heute vor allem der Gesundheitsprophylaxe und Stressbewältigung. Es kann zur physischen und psychischen Entspannung, Erholung und Regeneration genutzt werden. Die Konzentrationsfähigkeit und Selbstwirksamkeit wird gestärkt, Schlafstörungen gemindert und die individuelle Zielerreichung kann unterstützt werden.

Grundlagen zur Ankertechnik

Ein *Anker* ist im NLP eine beliebige Repräsentation (intern oder extern erzeugt), die eine andere Repräsentation auslöst. Das heißt, ein bestimmter Reiz (Trigger) löst bei einem Menschen eine ganz bestimmte Reaktion aus. Im Alltag finden sich zahlreiche Beispiele für positive und negative Anker. Ein Klopfen auf die Schulter kann als Trost/ Beistand empfunden werden. Ein bestimmtes Lied ruft unmittelbar Erinnerungen an eine alte Liebe hervor. Ein bestimmter Geruch (Plätzchen) erinnert direkt an die Kindheit. Ein Bild vom Strand lässt an den letzten Urlaub zurück denken.

Ankern beruht auf dem Prinzip des **Klassischen Konditionierens** und wird im NLP Coaching vor allem zur Ressourcenintegration genutzt, um positive Zustände, Erfahrungen und Erlebnisse zugänglich zu machen. Anker können auch als sogenannte Suchanker im transderivationalen Suchprozess eingesetzt werden, als Gegenwartsanker in der Trancearbeit oder um ganze Formate auszulösen.

Die bewusst herbeigeführte Verknüpfung von bestimmten Reizen mit bestimmten Reaktionen beschreibt zugleich den Vorgang des *Ankerns* (Anker installieren). Nach dem Prinzip „What fires together, wires together“, erfolgt eine synaptische Verknüpfung gleichzeitig ausgelöster Neuronen. So werden bestimmte Repräsentationen mit anderen Repräsentationen verknüpft.

In allen Repräsentationssystemen, welche sich auf unsere Sinne beziehen, können Anker installiert werden. Die kann von der Person selbst oder durch andere Personen direkt und indirekt erfolgen. Es gibt **Visuelle Anker**, **Auditive Anker**, **Kinästhetische Anker**, **Olfaktorische Anker** und **Gustatorische Anker**. Diese können miteinander kombiniert werden und so einen neuen einzigartigen Anker für die Person ergeben. Der kinästhetische Anker ist ein sehr leicht erlernbarer Anker mit hoher Wirkung, der durch fortwährende Berührung stabil gehalten werden kann. Zudem bietet sich beim kinästhetischen Anker in der Entspannung eine Kombination mit visuellen und auditiven Ankern an, die das Gefühlserleben verstärken.

Um einen Anker wirkungsvoll und effektiv zu installieren, sollten folgende fünf Kriterien (T.I.G.E.R.) erfüllt sein. Der Anker wird gesetzt (z.B. Körperstelle durch Druck berühren), solange das einhergehende Gefühl stark wahrgenommen wird und gelöst (den Druck von der Körperstelle lösen), sobald das Gefühl wieder abflacht (**Timing**). Der zu ankernde Zustand sollte möglichst intensiv wahrgenommen werden (**Intensität**). Hilfreich sind dabei ein assoziierter Zustand und das Erleben in den verschiedenen Repräsentationssystemen (VAKOG). Die Intensität wird außerdem vom Ausmaß des Ursprungserlebnisses sowie der Häufigkeit der Wiederholungen beeinflusst. Für das Wiederholen und das Auslösen des Ankers ist die **Genauigkeit** wichtig und sollte bezüglich der Lage, des Drucks und beteiligter Körperteile genauso reproduziert werden. Wichtig ist, dass der Anker nicht negativ oder durch andere Erfahrungen belegt ist (**Einzigartigkeit**), sondern möglichst für einen Zustand genutzt wird. Schließlich sollte ein möglichst purer Zustand ohne negative Begleitgefühle geankert werden (**Reinheit**).

Anmerkungen zur Anwendung von Ankern im Rahmen eines Entspannungskurses

Beim Anker setzen während des Entspannungskurses sollte die KursleiterIn einige Dinge beachten.

Die Ankertechnik im Rahmen eines Kurses in Autogenem Training sollte erst durchgeführt werden, wenn die TeilnehmerInnen die Grundtechniken zum Entspannungsverfahren (Autogenes Training) gut beherrschen und sie gute Erfahrungen (positive Entspannungszustände) damit sammeln konnten.

Nach dem Motto „kein Auftrag, kein Coaching!“, muss die Kursleiterin die TeilnehmerInnen befragen, ob sie die Ankermethode im Rahmen der Entspannungsstunde erlernen und nutzen möchten. Sind die TeilnehmerInnen mit dem Ankern einverstanden, sollte ein kurzer und verständlicher Überblick und theoretischer Input über die Wirkungsweise des Ankers erfolgen. Es empfiehlt sich dabei Alltagsbeispiele für Anker zu nennen, damit die TeilnehmerInnen sich etwas Konkretes vorstellen können.

Die TeilnehmerInnen müssen vorab von der Kursleiterin informiert werden, was Anker sind, wie sie wirken und wie diese im Rahmen der Entspannung gesetzt werden. Die Kursleiterin sollte davon ausgehen, dass die TeilnehmerInnen nur wenige psychologische Vorkenntnisse oder Kenntnisse über NLP Strategien haben. Daher ist es wichtig, die Erläuterungen an der Lebenswelt der TeilnehmerInnen zu orientieren.

Es bietet sich das kinästhetische Anker an, welches wahlweise z.B. im Rahmen einer Fantasiereise mit visuellen und auditiven Ankern kombinierbar ist. Hier sollte die KursleiterIn vorab überprüfen, welchen kinästhetischen Anker die TeilnehmerInnen für sich setzen möchten (Lage, Druck etc.). Es sollte vermieden werden, Körperstellen zu wählen, die durch häufige Berührungen von anderen Ankerzuständen überdeckt sind.

Möchten die TeilnehmerInnen keinen kinästhetischen Anker setzen, so kann auch eine Kombination von visuellen und auditiven Ankern erfolgen. Hierbei sollten die TeilnehmerInnen sich vor der Entspannung ein Ruhebild von einem Ort oder ein Triggerwort überlegen.

Da die KursleiterIn im Rahmen der Gruppenentspannung keine Möglichkeit hat, die Intensität des Empfindens während der Entspannung mit den einzelnen TeilnehmerInnen zu kommunizieren, sollte sich die KursleiterIn gut kalibrieren und *vor* sowie *während* der Entspannung auf das selbständige Anker setzen hinweisen. Dabei gibt die KursleiterIn wiederholt den Impuls den (kinästhetischen) Anker zu setzen, solange das Gefühl sehr intensiv ist und ihn zu lösen, sobald das Gefühl abflacht. Halten die TeilnehmerInnen den Anker zu lange, so besteht die Gefahr, dass er wieder gelöscht wird und nach der Übung kein Effekt spürbar ist.

Es wird deutlich, dass die KursleiterIn nach der Tiefenentspannung mit Genauigkeit das Erleben der TeilnehmerInnen erfragen sollte, um eventuell Korrekturen im Vorgehen vorzunehmen oder Impulse zur Verbesserung geben zu können.

Durchführung des Formats: Autogenes Training und Anker des Entspannungszustandes optional mit Fantasiereise (für ca. 20-35Min Entspannungseinheit)

Einleitung der Entspannung (ca. 5-8Min)

Zu Beginn der Entspannungseinheit werden die TeilnehmerInnen gebeten, sich bequem hin zu legen und sich gedanklich auf ihre bevorstehende Entspannung einzustellen. Nach 1-2 Minuten fordert die KursleiterIn nochmals auf, die eigene Position zu überprüfen und ggf. zu verändern.

Erfahrungsgemäß haben die TeilnehmerInnen dann schon ein besseres Gefühl dafür, was tatsächlich als bequem erlebt wird und können ihre **Position verbessern**. Hier kann die KursleiterIn auch den Hinweis geben, dass die Position jederzeit später verändert werden kann. Dies hilft einigen TeilnehmerInnen ihre Muskulatur noch mehr zu lockern und betont ihre Selbstfürsorge.

Zum Einstieg eignet sich außerdem die Aufforderung einige Male tief ein- und auszuatmen. Wobei der **Fokus auf dem Ausatmen** liegt. Dabei kann die Suggestion erfolgen, dass Anspannung mit dem Ausatmen abfließen kann oder sich die Muskulatur mit dem Ausatmen lockert und entspannt.

Nach diesem ersten Einstieg in die Entspannung bietet sich eine Körperreise zur vertiefenden **Entspannungsinduktion** an. Viele TeilnehmerInnen können sich gut darauf einlassen. Hierbei geht es um das Hineinspüren und Wahrnehmen einzelner Körperteile. Die KursleiterIn beginnt bei den Füßen und benennt dann nach und nach weitere Körperteile aufwärts Richtung Kopf. Durch die Körperreise wird indirekt in die Tiefenentspannung hineingeführt und der Kontakt zum Unbewussten hergestellt. Die KursleiterIn kann je nach TeilnehmerInnengruppe eine andere Art der Entspannungsinduktion wählen. Ausgewählte Beispiele hierfür sind *das Bild einer Treppe*, die Stufe für Stufe hinunter gegangen wird; *Herunterzählen* von fünf bis eins, wobei bei eins die Entspannung erreicht wird oder die *5-4-3-2-1 Methode*, wobei ausgehend von den von vorhandenen Außenreizen immer mehr die Wahrnehmung der Innenwelt benannt wird. Letzteres Beispiel bietet sich gut an, wenn viele Außengeräusche vorhanden sind, die möglicherweise vom tieferen Entspannen ablenken könnten.

Zusätzlich zu dieser Vertiefung der Entspannung können die TeilnehmerInnen mit Hilfe der Milton Sprachmuster unterstützt werden, sich zu entspannen und loszulassen. Hier einige beispielhafte Wordings:

Es kann auf die Freiwilligkeit und Selbstregulierung der Entspannung hingewiesen werden: „...und wie immer bestimmst du für dich selbst, ob du dich jetzt entspannen möchtest oder einfach nur daliegen und ausruhen willst...“, „...du entscheidest für dich, wie tief du dich entspannen möchtest...“, „...Du kannst auch nur so tun, als ob du dich jetzt entspannst...“.

Zudem wirkt das Ansprechen der Zeitdimension entlastend und kann wie folgt formuliert werden: „...und du kannst dir die Zeit nehmen, die du brauchst, um dich zu entspannen...“; „...Du kannst dich jetzt oder später auf deine Entspannung einlassen...“, „...die meisten Menschen können sich entspannen, wenn sie sich zurücklegen und für einen Moment gar nichts tun...“.

Weiterhin helfen Suggestionen den Focus auf die körperliche Wahrnehmung zu lenken und das Körperempfinden zu fokussieren. Folgende Wordings bieten sich an: „...und weil sich deine Muskeln mehr und mehr lockern, kann sich auch dein Geist mehr und mehr entspannen...“, „...ich frage mich, ob du schon bemerkt hast, dass sich deine Muskeln lockern und dein Körper entspannt hat...“, „...und vielleicht kommen noch der ein oder andere Gedanke, der einfach vorüberzieht, während du mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei dir bist...“.

Überleitung und Durchführung zum Autogenen Training und Anker des Entspannungszustandes (ca. 15-20Min)

Nach der Entspannungseinleitung kann die KursleiterIn die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen auf deren Atmung lenken. Hierbei kann eine einfache **Atembeobachtung** angeboten werden. Durch das Fokussieren des Atems wird der ruhige Körperzustand leicht wahrgenommen. Die KursleiterIn kann den TeilnehmerInnen an dieser Stelle etwas Zeit geben, der Ruhe und Entspannung nachzuspüren. Hilfreich ist zudem die Vorstellung, mit dem Einatmen Ruhe aufzunehmen und mit dem Ausatmen Anspannung abfließen zu lassen, so dass sich die Ruhe im ganzen Körper ausbreiten kann. Diese Vorstellung der Ruhe kann auch stärker verbildlicht werden, indem sie als eingeatmetes farbiges Licht vorgestellt wird oder als Wolke von Ruhe, die die Person sanft einhüllt.

Ruheformel

Die KursleiterIn fordert die TeilnehmerInnen danach auf, sich selbständig im eigenen Rhythmus die **Formel „Ich bin ganz ruhig!“** vorzustellen und sich auf das Ruhegefühl zu konzentrieren. Die Wiederholung der Formel kann dabei in den unterschiedlichen Repräsentationssystemen erfolgen. Manchen TeilnehmerInnen fällt es schwer, sich Ruhe vorzustellen. Die KursleiterIn kann hier suggerieren, sich an eine vergangene Situation zu erinnern, als ein angenehmes Ruhegefühl empfunden wurde. Zudem hilft die Aussage: „die Ruhe kommt ganz von selbst!“.

Manchmal schweifen die Gedanken der TeilnehmerInnen ab. Um die Konzentration auf die Formeln und das Körperempfinden zu lenken, kann die KursleiterIn einstreudend wiederholen: „... und wenn deine Gedanken abschweifen, kehre einfach zu deiner Formel zurück ... und konzentriere dich auf das Ruhegefühl...“.

Ankern

Die KursleiterIn macht den TeilnehmerInnen nun erstmals das Angebot, den Entspannungszustand zu ankern. Da unter anderem die Intensität des Entspannungszustandes wichtig ist, diese im Rahmen eines Gruppenkurses jedoch nicht kommuniziert werden kann, entscheiden die TeilnehmerInnen an dieser Stelle selbst, ob sie in diesem Moment oder später den Entspannungszustand ankern möchten. Hier wird deutlich, dass die KursleiterIn vorab die Technik und Theorie des Ankerns verständlich erläutern muss.

Das Ankern kann durch folgende Wordings begleitet werden: „... und wenn du jetzt ein intensives Entspannungsgefühl wahrnimmst... dann kannst du jetzt deinen Anker setzen... anker das Entspannungsgefühl solange du es intensiv wahrnimmst ... und löse den Anker, wenn das Gefühl schwächer wird...“. Zudem kann erinnert werden, dass mit demselben Druck und dieselbe Körperstelle verwendet werden sollte (Genauigkeit).

Die TeilnehmerInnen sind zunächst angehalten einen kinästhetischen Anker zu setzen, da dies die einfachste und effektivste Form des Ankerns ist. Allerdings können auch visuelle und auditive Anker gesetzt werden, wenn dies für die Person funktionaler ist.

Die KursleiterIn kann beim Ankern auch anbieten, sich vorzustellen, dass das Gefühl der Entspannung in den Ankerpunkt hineinfließt und dieser so mit Entspannung aufgeladen wird, die beim erneuten Auslösen durch den Körper strömt.

Die Schwereformel für die Arme

Die KursleiterIn lenkt danach die Aufmerksamkeit auf beide Arme. Diese sollten zunächst wahrgenommen werden, wie sie sich anfühlen. Zudem kann suggeriert werden, dass sich mit dem Ausatmen die Muskeln in beiden Armen lockern und Anspannung aus beiden Armen entweicht. Damit wird eine gute Überleitung zum Schwerempfinden indiziert. Die TeilnehmerInnen sind danach aufgefordert sich vorzustellen, dass sich beide Arme ganz schwer anfühlen. Ihre Aufmerksamkeit ist

auf das Schwereempfinden in beiden Armen gelenkt und jeder wiederholt gedanklich im eigenen Rhythmus die Formel „**Meine Arme sind ganz schwer!**“.

Auch hier kann die KursleiterIn darauf hinweisen, dass die Gedanken manchmal von der Formel und dem Schwereempfinden abschweifen und die TeilnehmerInnen dies immer wieder fokussieren sollten.

Ankern

Die Schwereformel führt viele TeilnehmerInnen in einen tieferen Entspannungszustand hinein. Es bietet sich daher nach der Schwereformel an, **erneut den Anker zu setzen** wie oben beschrieben.

Optional: Fantasiereise – z.B. Ort der Ruhe nach Maaß und Ritschl

Um das Entspannungsgefühl zu vertiefen und alle Repräsentationssysteme mit einzubeziehen, kann an dieser Stelle eine Fantasiereise durchgeführt werden. Im Rahmen dieser Fantasiereise sollten die TeilnehmerInnen an einen Ort der Ruhe geführt werden, der für sie mit einem Wohlgefühl der Ruhe und Entspannung verbunden ist. Innerhalb der Geschichte werden verschiedene Sinnesmodalitäten abgefragt, damit ein ganzheitliches Erleben möglich wird und sich ein intensiv assoziiertes Gefühl einstellt.

Zusätzlich kann die KursleiterIn durch **Submodalitätenarbeit** innerhalb der Fantasiereise die Vorstellung vom Ort der Ruhe bezüglich des positiven Gefühlserlebens verbessern. Die TeilnehmerInnen werden dabei aufgefordert, sich ihren Ort noch schöner zu machen, indem z.B. die Helligkeit, Farbe, Schärfe, Kontrast/ die Lautstärke, Klangqualität, Melodie, Geräuschanzahl/ Temperatur, Oberflächenbeschaffenheit, Druck/ die Art und Intensität der Gerüche und Geschmäcker verändert werden.

Ankern

Da die TeilnehmerInnen nun möglichst intensiv und assoziiert den Ort der Ruhe wahrnehmen und einhergehend ein starkes Entspannungsempfinden erleben, bietet sich ein **erneutes Ankern** des Zustandes an.

Ruhephase und eigenes Erleben (ca. 2-5Min)

Die KursleiterIn führt die TeilnehmerInnen nun bewusst in eine Phase der selbständigen Wahrnehmung und des „Fließens Lassens“. Dabei kann die Aufmerksamkeit zunächst auf das Wahrnehmen des gesamten Körpers und der aktuellen Empfindungen gelenkt werden. Zudem wird den TeilnehmerInnen mitgeteilt, dass sie nun noch einen Moment den Entspannungszustand genießen können.

Ausleiten der Entspannung/ Rückholphase (ca. 2-5Min)

Das Sprechtempo sowie die Tonalität verändern sich, indem die Stimme kräftiger und schneller ausgedrückt wird. Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert mit ihrer Aufmerksamkeit ganz zurück zu kommen und alle Bilder, Gedanken und Empfindungen hinter sich zu lassen.

Bei der **Ausleitung** der Entspannung sollte äquivalent die vorab gewählte Induktion rückwärts durchgeführt werden. Die Körperreise wird demnach von oben nach unten zu den Füßen durchgeführt. Ebenso das Bild der Treppe, die nach oben genommen wird, das Heraufzählen von eins auf fünf sowie die 1-2-3-4-5 Methode.

Dann wird die Aufmerksamkeit erneut auf das tiefe Ein- und Ausatmen gelegt und dabei das **Einatmen fokussiert** mit der Suggestion von neuer Energie, Frische und Kraft, die aufgenommen werden. Schließlich fordert die KursleiterIn die TeilnehmerInnen auf, etwas Bewegung und tiefes Atmen im Körper entstehen zu lassen und die Augen zu öffnen. Die TeilnehmerInnen sollten sich strecken und reckeln und noch einen Moment Zeit nehmen, um sich zu orientieren.

Folgende Wordings können dabei genutzt werden „... und dann nimm wahr, wie du mit deinem Einatmen neue Energie, Frische und Kraft aufnimmst... mit dem Ausatmen kannst du ein bisschen wacher werden... mit dem Einatmen nimmst du neue Energie, Frische und Kraft auf... mit deinem Ausatmen kannst du dann kleine Bewegungen in deinem Körper entstehen lassen, zum Beispiel die Finger und Füße etwas bewegen... wieder tief Einatmen und beim Ausatmen die Bewegung größer werden lassen, etwas strecken und räkeln... und die Augen öffnen... nimm dir noch einen Moment Zeit, bis du wieder ganz wach bist“.

Feedback der TeilnehmerInnen

Nach der Übung sollte die KursleiterIn Feedback von den TeilnehmerInnen einholen und erfragen was gut funktioniert hat und welche Schwierigkeiten es gab. Ein genaues Erfragen hilft Korrekturangebote zu machen und so die Entspannungsqualitäten für die TeilnehmerInnen zu verbessern. Durch das Rückfragen und Veränderungsangebot bietet die KursleiterIn zudem einen vertrauensvollen, sicheren Rahmen, der nachfolgend ein tieferes Entspannungserleben ermöglicht.

Unzufriedene und unruhige TeilnehmerInnen sollten zu ihrem Befinden und Bedenken befragt werden. Damit erhält die Kursleiterin Einblick in notwendige Veränderungen im Rahmen der Entspannungsübungen und kann durch Modifikation ein besseres Einlassen und Wohlbefinden fördern.

Bei Angst vor Kontrollverlust kann auch während der Entspannung immer wieder suggeriert werden, dass die TeilnehmerInnen bestimmen, wie tief sie sich entspannen möchten. Sie die Wahl haben sich zu entspannen oder einfach nur zu zuhören und die Übung jederzeit beenden können.

Zudem sollte nach der Übung **überprüft** werden, ob der **gesetzte Anker** schon wirkungsvoll ist. Weiter unten sind einige Schwierigkeiten aufgeführt, die die Kursleiterin erfahren hat.

Im weiteren Kursverlauf kann erfragt werden, ob der Anker in Alltagssituationen gut wirksam ist oder etwas modifiziert werden muss, damit es für die betreffende TeilnehmerIn funktional wird.

Mögliches Erleben während der Entspannung

Während der Entspannung wird die Außenwelt als weit entfernt und unwichtig erlebt. Dies wird im Autogenen Training affektive Resonanzdämpfung bezeichnet und beschreibt den Effekt der fokussierten Aufmerksamkeit auf das Innenleben.

Einhergehend mit der Reduzierung körperlicher Anspannung (Senkung des Muskeltonus), tritt eine psychische Entspannung ein. Sobald diese von den TeilnehmerInnen wahrgenommen wird, wirkt sie selbst verstärkend und unterstützt die Wahrnehmung von Wohlbefinden.

Die Atmung verlangsamt sich und wird tief und gleichmäßig, wobei eher die Bauchatmung aktiviert ist.

Das Zeiterleben der TeilnehmerInnen ist verändert. Zeit wird verzerrt wahrgenommen und die reale Dauer als länger oder kürzer erlebt.

Manche TeilnehmerInnen berichteten von einem veränderten körperlichen Erleben. Zum Beispiel werden Körperteile als nicht zugehörig empfunden (Gefühl der Dissoziation), Körpertäuschungen erlebt (im inneren Erleben hatten die Arme eine andere Position als tatsächlich verortet) oder der Körper wird als bewegungsunfähig wahrgenommen (Katalepsie).

Zudem kann Muskelzucken auftreten, welches auf den Vorgang einer zentripetalen Weckreaktion zurückzuführen ist. Das Gehirn holt sich damit eine Rückmeldung über die Lage-Raum-Positionierung des Körpers/der Körperteile.

Durch die Entspannung wird das Parasympathische Nervensystem aktiviert. Einhergehend treten gegebenenfalls erhöhte Speichelbildung und Magen-Darm-Geräusche auf.

Welche Schwierigkeiten können sich zeigen?

Die KursleiterIn kann im Rahmen eines Gruppensettings nur ungenau bestimmen, wann die TeilnehmerInnen ein starkes Entspannungsempfinden (K+) haben und muss gut kalibrieren. Zudem können die Teilnehmer während der Entspannungsübung keine verbale Rückmeldung dazu geben. Daher empfiehlt es sich vorab die TeilnehmerInnen zu instruieren, ihren Anker selbstständig zu setzen, sobald sie ein starkes K+ Empfinden haben und diesen zu lösen, sobald es abflacht. Zudem kann die KursleiterIn die Teilnehmer unterstützen, indem sie mehrmals während der Entspannungseinheit an das Ankern erinnert („...und wenn du das Gefühl hast, gut entspannt zu sein... kannst du für dich entscheiden, ob du deinen Anker setzen möchtest...“).

Weiterhin kann die Art/ der Ort des kinästhetischen Ankers überprüft werden. Setzen die TeilnehmerInnen den Anker ungenau oder ist der Anker schon mit etwas anderem belegt, kann es zu fehlendem K+ oder K- Empfindungen kommen. Die KursleiterIn sollte hierbei durch Fragen erkunden, wie funktional sich der gesetzte Anker für die TeilnehmerInnen zeigt. Gegebenenfalls muss hier nachjustiert werden, indem ein anderer Ort für den Anker oder eine andere Art des Ankers gefunden wird, der für die betreffenden TeilnehmerInnen besser wirkt.

Manche TeilnehmerInnen äußern, dass sie einen kinästhetischen Anker nicht praktikabel finden, da etwas zu drücken für sie im Gegensatz zu Entspannung für sie steht. Hier kann die KursleiterIn auf

andere Anker (visuelle, auditive) verweisen. Als funktional zeigten sich dabei Bilder bestimmter Ruhe- oder Kraftorte sowie ausgewählte Ruheworte, die von einer liebevollen inneren Stimme geäußert werden.

Das Testen des Ankers kann trotz Separators schwierig sein, da die TeilnehmerInnen auch nach der Übung in einem entspannten State sind und daher schwer einen Unterschied erspüren können. Die KursleiterIn kann die TeilnehmerInnen motivieren, den Anker im Alltag zu testen und zur nächsten Stunde ein Feedback zum Erfolg des Ankers geben. Bei fehlendem K+ nach dem ausgelösten Anker, kann die Kursleiterin erfragen, welche Schwierigkeiten und Möglichkeiten es gibt, damit ein wirksamer Anker installiert werden kann.

Literatur

http://nlportal.org/nlpedia/wiki/Die_NLP_Enzyklop%C3%A4die

Bandler, R.; Grinder, J.: Patterns. Muster der hypnotischen Techniken Milton H. Ericksons. Junfermann Verlag. Paderborn 2015.

Besser-Siegmund, C.: Mentales Selbst-Coaching. Die Kraft der eigenen Gedanken positiv nutzen. Junfermann Verlag. Paderborn 2010.

Binder, H.; Binder, K.: Autogenes Training – Basistherapeutikum. Wirkungsweise – Psychodynamik – Vorsatzbildung. Deutscher Ärzte Verlag. Köln 2009.

Bökmann, M.: Mit den Augen eines Tigers. Eine Einführung in die Methode der Tiefenentspannung in Gruppen nach Milton H. Erickson. Carl-Auer Verlag. Heidelberg 2013.

Haring, C.: Lehrbuch des Autogenen Trainings. Thieme Verlag. Stuttgart 1993.

Kraft, H.: Autogenes Training. Medizinisch wissenschaftliche Verlagsgesellschaft. Berlin 2014.

Langen, D.: Autogenes Training. Gräfe und Unzer Verlag. München 2005.

Maaß, E.; Ritschl, K.: Phantasieisen leicht gemacht. Die Macht der Phantasie. Junfermann. Paderborn 2008.

Maaß, E.; Ritschl, K.: Phantasieisen praktisch anwenden. Phantasie als Quelle der Inspiration. Junfermann. Paderborn 2011.

Schengler, C.: Der Hypnotherapeutische Werkzeugkasten. 55 Hypnotherapeutische Techniken für gelungene Induktionen und Interventionen. Kaltenkirchen 2014.

Staffel, P.; Schutzmann, S.: Materialien zur Kursleiterausbildung Entspannungstherapeutin. Halle 2009.