



Gut besucht zu aktuellem Thema – 14. Future Tools des DVNLP in Göttingen. Fotos: DVNLP

DAS SCHLIMMSTE IST VORBEI!

Resilienz für Katastrophen und andere Situationen.

Ein Bericht von den Future Tools des DVNLP.

VON LUDGER BRÜNING

Vom 11. bis 12. Juni 2019 fand in Göttingen der 14. Future-Tools-Workshop des DVNLP statt. Er drehte sich diesmal ganz um die Frage der Resilienz, die zunehmend als eine Schlüsselkompetenz gesehen wird. War der Begriff noch vor zehn Jahren eher auf Fachkreise begrenzt, hat er mittlerweile Einzug in die Alltagssprache gehalten. Soziale und wirtschaftliche Rahmenbedingungen ändern sich, Arbeit verdichtet sich und verliert ihre Grenze zur Freizeit, Menschen vereinsamen und all das findet auch seinen Niederschlag in einer Zunahme stressbedingter psychischer Erkrankungen.

Resilienz kann den Einzelnen schützen, dem Unternehmen Nutzen bringen und letztlich auch eine Führungsqualität in der schnelllebigen VUCA-Welt sein. Was es genau ist, wird zum Teil engagiert diskutiert. Umso gespannter waren die knapp 100 Teilnehmer der Future Tools auf den diesjährigen Gastdozenten. Was ist aus Sicht eines erfahrenen Katastrophenhelfers hilfreich?

Richard Bolstad, der vor seiner Therapeutenausbildung als Krankenpfleger arbeitete, unterstützte Helfer und Opfer unter anderem im bosnischen und tschetschenischen Bürgerkrieg und bei Erdbeben und Tsunamis in Samoa, Japan und Neuseeland. Seit 1993 leitet er das inzwischen angesehenste

NLP-Institut Neuseelands und ist besonders an einer wissenschaftlichen Fundierung von NLP interessiert. Für ihn ist Resilienz weit mehr als die Widerstandsfähigkeit in einer konkreten Situation. Und spirituelle Sinnfindung steht für ihn nicht im Widerspruch zur Wissenschaftlichkeit.

Seiner Erfahrung nach reagiert jeder Mensch in einer extremen Krisensituation anders, und nur bei fünf bis zehn Prozent der Betroffenen kommt es zu einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), begünstigt durch ein Gefühl des Alleinseins, durch nicht gänzlich verarbeitete frühere Erlebnisse und durch pessimistisch-klagende oder zweifelnd-grübelnde Denkmuster.

Diesen Mustern kann u.a. mit den „Schlüsselfragen“ (Key Questions) begegnet werden, einem Format, das an Steve Andreas’ „Core Questions“ anknüpft, etwa:

- Wenn es eine Frage gäbe, die still im Hintergrund dein gesamtes Verhalten in diesem Kontext steuern würde, welche wäre es?
- Welche positive Absicht stände dahinter, dass dir dein Unbewusstes in dieser Situation diese Frage stellt?
- Gäbe es eine Frage, die noch effektiver bei der Umsetzung der positiven Absicht helfen könnte?

Im Unterschied zu Denkmustern, die eine Chronifizierung zur PTBS begünstigen, kann Resilienz durch NLP-Verfahren, wie das Formulieren wohlgeformter Ziele, Reframings und Anker für Entspannung und Zuversicht, gefördert und durch gute soziale Beziehungen und umfassende Langzeitperspektiven weiter gestärkt werden. Ähnliches wird auch – mit einem etwas anderen Vokabular – von der US-amerikanischen Psychologinnenvereinigung APA in ihren „10 Wegen Resilienz aufzubauen“ empfohlen.

Für die konkrete Krisen- oder Katastrophensituation stellte Bolstad den verbalen Erste-Hilfe-Kasten „The Worst is Over“ („Das Schlimmste ist vorbei“) vor. Diese von Judith Acosta und Judith Simon Prager entwickelte Vorgehensweise erlaubt es, Betroffene durch wahrnehmungslenkende und aktivierende Fragen aufzufangen. Der weitere Möglichkeitsrahmen in einer Katastrophensituation ist dann eng gesteckt, wie eine Zusammenfassung für die Arbeit in den ersten Wochen aufzeigte. Bei der Verarbeitung belastender Erlebnisse können dann vor allem zwei Methoden hilfreich sein, die im NLP ihren Ursprung nahmen und inzwischen wissenschaftlich erforscht sind: eine Stimulierung der Augenbewegungen analog zur Traumphase und die Rückspulmethode (Fast Phobia Cure).

Die von Grinder angestoßene visuelle Stimulierung der beiden Gehirnhälften durch gelenkte Augenbewegungen

wurde von seiner ehemaligen Mitarbeiterin Francine Shapiro zum EMDR weiterentwickelt und ist inzwischen breit untersucht. Bei EMDR handelt es sich nur um eine Stimulierung horizontaler Augenbewegungen. Andere, komplexere Ansätze sind durch die weite Verbreitung von EMDR und seinen Folgemodellen in den Hintergrund getreten. Bolstad verwies auf die Integral Eye Movement Therapy nach Andrew Austin, die auch die Diagonalen miteinbezieht und sich seiner Erfahrung nach besonders eignet, wenn das belastende Ereignis noch nicht länger zurückliegt.

Besteht ein Anfangsverdacht, dass jemand bereits eine PTBS entwickelt hat, kann dies in einem ersten Selbsttest über eine Checkliste aus 20 Fragen näher abgeschätzt werden. Die Diagnose selbst ist, wie auch die Behandlung psychischer Störungen, zugelassenen therapeutischen Fachkräften vorbehalten. In den USA konnte das Research and Recognition Project insbesondere bei der Behandlung von Kriegsveteranen mit der von Bandler entwickelten Rückspulmethode, Fast Phobia Cure, mehrere erfolgreiche Studien durchführen. Das Verfahren wird hier als Reconsolidation of Traumatic Memories Protocol (RTM) bezeichnet und ist nach Bolstad besonders geeignet, wenn die Betroffenen schon längere Zeit unter ihren Erinnerungen leiden.

Das Leben, sagt Richard Bolstad, ist durch Krisen gekennzeichnet. Für ihn ist Resilienz also nicht nur die Fähigkeit, Veränderungen zu bewältigen, sondern durch sie zu wachsen und diese zu transzendieren. Fragen nach Sinn, Vision und Spiritualität spielen hierbei eine zentrale Rolle und können die Resilienz selbst wieder nachhaltig stärken. Dies kann über Dilts’ neurologische Ebenen geschehen, und auch durch das Erzählen von Beispielen und Geschichten. Bolstad selbst bot dafür ein Beispiel mit seiner kenntnis- und geschichtenreichen Vortrags- und Vorgehensweise, seinen Nested Loops, unerwarteten Verknüpfungen und Fortsetzungen, die



Speaker und Autor: Richard Bolstad und Ludger Brüning (links).

immer wieder unterschiedliche und erstaunliche Aspekte und Ebenen ein- und zusammenbanden. So lieferte das äußerst durchdacht durchkomponierte Seminar nicht nur eine Vielzahl an Einblicken, Informationen und Meta-Positionen, sondern auch ein spannendes didaktisches Anschauungsmodell. ◀◀



© privat

Zum Autor

Dr. Ludger Brüning

Lehr-Trainer und Master-Coach (DVNLP), Lehr-Trainer und Lehr-Coach (ECA), Mitglied im Beirat der ECA. Website: www.bruening-training.de

LITERATUR UND LINKS

<https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience> (14.06.2019)

<https://www.socialnet.de/lexikon/Neuro-Linguistisches-Programmieren>

https://www.nlp.ch/pdfdocs/Historie_EMDR_Wingwave.pdf (27.01.2019)

<http://www.researchandrecognition.org/research.html> (15.06.2019)