

Ablauf einer Introvision-Sitzung

Ablauf einer Introvision-Sitzung

Am Anfang einer Sitzung erläutere ich kurz die Methode, ihre Herkunft und das Wirk-Prinzip. Danach gehe ich in der Regel wie folgt vor:

Der erste Schritt, den der Klient lernen muss, ist, die **Haltung der „weiten Wahrnehmung“** einzunehmen. Die „weite Wahrnehmung“ bezieht sich auf eine Achtsamkeitstechnik aus dem „Mindfulness Based Stress Reduction“ – Programm, kurz MBSR genannt. Diese weitgehend meditative Technik besteht darin, eine innere Haltung einzunehmen, bei der man, ohne zu bewerten, rein beobachtend wahrnimmt, welche Gedanken kommen und gehen, welche Gefühle sich einstellen und welche körperlichen Reaktionen auftreten.

Im zweiten Schritt wird der Imperativ (oder die Imperative, falls es mehrere sind) herausgearbeitet. Der Imperativ ist ein Gedanke, der sich mit dem Alarm verknüpft. Wird er bedroht, wird der Alarm ausgelöst.

Eine Angst könnte sich beispielsweise in folgendem Satz heraus kristallisieren: „Ich darf auf keinen Fall abgelehnt werden!“ Diesen Satz hatte ein Klient immer im Fokus, wenn er sich gegenüber einem Kollegen oder Mitarbeiter durchsetzen sollte.

Im dritten Schritt formuliert der Coach einen Satz, der dem Imperativ entgegensteht, also zum Beispiel „Es kann sein, dass ich abgelehnt werde.“

Im vierten Schritt wird der Klient in der Haltung der „weiten Wahrnehmung“ mit diesem Satz konfrontiert und beobachtet einfach nur, was dieser Satz bei ihm auslöst. Er konstatiert also zum Beispiel „Ich bekomme Herzklopfen“, „mir wird ganz heiß“, mein Bauch krampft sich zusammen“, „ich denke, das ist das Ende“. Wenn der Klient diese konstatierende Wahrnehmung nicht mehr aufrechterhalten kann, weil er beginnt, panisch zu werden oder aktiv einzelnen Gedanken zu folgen, etwa indem er „rationalisiert“, verlässt er die meditative Haltung und spricht mit dem Coach über seine Erfahrungen. Anschließend nimmt er die Haltung wieder ein und beobachtet, was sich verändert.

Der fünfte Schritt besteht darin, diese Übung zu Hause zwei, drei oder vier Wochen lang für zehn bis fünfzehn Minuten täglich zu wiederholen, also den dem Imperativ entgegengesetzten Gedanken in der Haltung der weiten Wahrnehmung auf sich wirken zu lassen. Dies geschieht mittels eines Textes mit dem Kernsatz, den der Coach in der Sitzung aufgenommen hat.

Früher oder später wird der Klient feststellen, dass der bedrohliche Gedanke keinerlei körperliche oder emotionale Reaktion mehr auslöst – der Imperativ hat sich aufgelöst – und zwar für immer, wie viele Untersuchungen nachgewiesen haben.

Meist dauert es keineswegs Wochen, in vielen Fällen löst sich der Imperativ schon nach einer Sitzung in Luft auf. Mit dem Ergebnis, dass die Klienten ein großes Gefühl der Befreiung empfinden: „Ich schwebe wie auf Wolken“; „Die weite Wahrnehmung tut mir auch im Alltag sehr gut“; „Ich bin wie von einer Last befreit“ sind einige der Kommentare, die ich nach der Arbeit mit Introvision schon gehört habe.

Quelle: Ulrich Dehner und eigene Ergänzungen