

ANGST IM COACHING

Methoden zur Überwindung von Ängsten



Joern.wrede@freenet.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 3 |
| A. Hintergrund und Ursprung der Angst..... | 4 |
| <i>I. Grundformen der Angst</i> | <i>4</i> |
| <i>II. Blockaden die in der Angst begründet sind</i> | <i>6</i> |
| B. Umgang mit Ängsten im Coaching | 6 |
| <i>I. Das Riemann / Thomann Modell</i> | <i>8</i> |
| Hintergrund und Erläuterung | 8 |
| Anwendung..... | 10 |
| <i>II. Das Seitenmodell.....</i> | <i>11</i> |
| C. Fazit: | 14 |
| D. Literaturverzeichnis | 15 |

Einleitung

Einer der größten Antreiber im Menschen ist die Angst. Dieser Antrieb bedient u.a. das Grundbedürfnis nach Sicherheit. Die Angst motiviert Menschen zum Beispiel dazu sich weiterzuentwickeln. Auf der anderen Seite kann die Angst aber auch dazu führen, dass sich im Menschen unverhältnismäßig große Blockaden aufbauen, die den Menschen in seiner Handlungsfähigkeit förmlich "einfrieren".

Grundsätzlich sieht sich jeder Mensch mit Ängsten konfrontiert. Ängste gehören natürlicherweise zur Entwicklung des Menschen dazu.

Dabei gibt es Ängste, deren Ursachen im Außen liegen. Lebensgefährliche Situationen - z.B. im Straßenverkehr - machen uns Angst. Auch die Begegnung mit gefährlichen Tieren oder Menschen, die uns mit einer Waffe bedrohen, lösen im Menschen Angst aus. Diese Angst gründet in äußeren Bedrohungen und ist in diesen Situationen sogar angebracht, gesund und nützlich, da die Angst den Menschen schützt.

Problematisch wird es, wenn die Angst die vernünftige Ordnung verliert. Das geschieht z.B. dann, wenn die Angst vor einer Maus oder einer Spinne Ausmaße einnimmt, die das normale Maß verloren haben. Es ist anzunehmen, dass diese verlorene Ordnung jedoch mit Ängsten zusammenhängt, die nicht von außen an den Menschen herangetragen werden, sondern aus dem Inneren des Menschen resultieren und sich dort entwickeln.

Diese inneren Ängste spielen im Coaching eine große Rolle, da sie starke Blockaden auslösen und den Coachee in seinem Handlungsradius massiv einschränken können. Die Herausforderung besteht darin, dass sich der Coachee über seine Ängste bewusst wird, um Lösungsansätze entwickeln zu können.

Das Bewusstmachen der Ängste und die Erarbeitung von Lösungsansätzen mit unterschiedlichen Methoden ist der Schwerpunkt dieser Arbeit. Dabei wird zu Beginn der Ursprung von Ängsten auf Basis des Buches Grundformen der Angst von Fritz Riemann beschrieben (Fritz Riemann, Grundformen der Angst. München: Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, 1961, 2009).

A. Hintergrund und Ursprung der Angst

Einer der bekanntesten Psychoanalytiker, der sich mit der Angst beschäftigt hat, war Fritz Riemann. Seine Erkenntnisse hat er in dem Buch „Grundformen der Angst“ niedergeschrieben (Fritz Riemann, Grundformen der Angst. München: Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, 1961, 2009). In diesem Buch unterscheidet Riemann 4 Grundformen der Angst.

I. Grundformen der Angst

Zum Dasein des Menschen gehören 4 Grundforderungen, die sich auf zwei Linien mit jeweils 2 Polen (Antinomien) gegenüberstehen. Diesen Grundforderungen sind Ängste zugeordnet, die Fritz Riemann in seinem Buch „Grundformen der Angst“ wie folgt beschreibt¹:

Die **erste Grundforderung** besteht darin ein Individuum zu werden. Jeder Mensch ist einzigartig und soll auch in dieser Einzigartigkeit gesehen werden. Menschen sollen unverwechselbare Persönlichkeiten werden. Jeder Mensch ist ein „Ich“ der sich von der Masse abhebt, womit Distanz einhergeht.

Die Angst, die mit dieser Forderung einhergeht, besteht nun darin den Schutz der Masse und der Gemeinschaft zu verlassen. Das geschieht je mehr sich der Einzelne von den anderen unterscheidet. Denn dadurch besteht die Gefahr der Isolation und Vereinsamung, vor der sich geängstigt wird. Diese Entwicklung hin zu einem Individuum erleben wir also in Angst. *„Denn je mehr wir uns von anderen unterscheiden, umso einsamer werden wir und sind damit der Unsicherheit, dem Nichtverstanden-, dem Abgelehnt-, u.U. dem Bekämpftwerden ausgesetzt.“²*

Die **zweite Forderung** besteht als Antinomie zur ersten Forderung darin, sich den Mitmenschen öffnen und ihnen zu vertrauen. Das Leben fordert in Gemeinschaft zu treten und den Austausch zu pflegen. Damit ist die Hingabe an das Leben gemeint. Die Verbundenheit mit anderen Menschen; die Nähe. **Damit aber ist nun die**

¹ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 14

² Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 14

Angst verbunden das „Ich“ zu verlieren. Es besteht die Gefahr sich abhängig zu machen und die eigene Individualität nicht ausleben zu können. Riskiert der Mensch diesen Entwicklungsschritt jedoch nicht, droht er ein isoliertes Einzelwesen ohne Bindung und Zugehörigkeit zu werden. Also ist, wie in der ersten Forderung, auch die Entwicklung in der Gemeinschaft mit anderen Menschen mit Ängsten verbunden.

Die **dritte Forderung** besteht darin, dass sich der Mensch auf Dauer in der Welt einrichten soll. Er soll sich niederlassen, als ob die Welt eine ständige Konstante ist und unbegrenzt leben würden. Es soll davon ausgegangen, mit dem Bleibenden rechnen zu können. Gleichzeitig ist bewusst, dass das Leben jederzeit zu Ende sein kann. Es geht darum sich etwas Festes und Dauerndes zu schaffen und die Zukunft zu planen. **Mit dieser Forderung sind aber nun alle Ängste verbunden, die mit allen Unberechenbarkeiten und Veränderungen zusammenhängen.** Das Risiko etwas Neues zu wagen, ängstigt uns, da wir mit jedem Neuen und mit jeder Veränderung Sicherheit aufgeben

Dem gegenüber steht nun als nächste Antinomie **die vierte Forderung**, die dazu auffordert, immer bereit zu sein sich zu ändern, Vertrautes aufzugeben und Neues zu wagen. **Mit der Forderung ist die Angst verbunden durch Gesetze, Notwendigkeiten, Konventionen und Regeln eingeengt zu werden.**

Diese 4 Persönlichkeitsstrukturen sind Normalstrukturen. Jeder Mensch trägt alle 4 Forderungen bzw. Ausprägungen mit unterschiedlicher Gewichtung in sich. Also erleben alle Menschen die mit den Forderungen verbundenen Ängste.

Die von Riemann entwickelten Persönlichkeitsstrukturen gehen also mit Ängsten einher, die zum Menschsein dazugehören. Denn jeder Entwicklungsschritt, jede Herausforderung jede neue Beziehung, alles Unbekannt und alle wesentlichen Entscheidungen stellen sich dem Menschen als Grenzüberschreitung dar, in der die o.g. Grundforderungen bedient werden wollen. Dementsprechend zeigen sich in solchen Situationen auch immer die verbundenen Ängste. Und immer ist der Mensch gefordert eine Synthese zu setzen, die die Forderungen austariert.

II. Blockaden die in der Angst begründet sind

Es gibt jedoch Menschen, denen es nicht möglich ist, eine Synthese in der Spannung der jeweiligen Pole zu setzen. Dann entwickeln diese Menschen Ängste, die ihn lähmen und einschränken. Die oben genannten Situationen, die jedem Menschen im Leben begegnen, können dann nicht mehr auf eine gesunde Art und Weise gemeistert werden.

Da der Mensch allerdings auch nicht in der Angst verharren kann, besteht die Möglichkeit, dass er versucht die Angst zu umgehen, zu verdrängen oder zu meiden, anstatt sie zu überwinden.

Auch die Vermeidung in der Form, dass die Ängste an ein harmloses Ersatzobjekt gehaftet³ werden ist möglich. In diese Kategorie gehören die scheinbar von außen herrührenden Ängsten. Im Ergebnis finden wir dann eine hohe Intensität der Angst, die eine Persönlichkeitsstruktur entwickelt, die am Ende der beiden Skalen mit den Grundforderungen wiederfindet.

Die Angst kann den Menschen sogar dazu treiben, gar nicht das zu tun. Daraus resultiert die Erkenntnis, dass sich Persönlichkeitsstrukturen aus Ängsten heraus entwickeln können.

B. Umgang mit Ängsten im Coaching

Ängste sind also ein allgegenwärtiger Begleiter im Leben eines jeden Menschen. Die Ängste wirken sich bei jedem Menschen unterschiedlich aus. Bei vielen sind diese Ängste unter „normalen“ Umständen als solche gar nicht zu erkennen. Die betroffenen Personen würden auch gar nicht auf die Idee kommen zu sagen, dass sie Angst hätten. Herausforderungen begegnen diese Menschen mit einem gewissen Respekt. Sie spüren eine gewisse Aufregung dem Neuen gegenüber. Sie halten sich zurück oder stehen machen Dingen mit einer gewissen Skepsis gegenüber. In einer solchen Haltung kann ein Mensch erfolgreich seine

³ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 19

Daseinsentwicklung meistern. Jeder Entwicklungsschritt und Reifegrad im Leben eines Menschen ist mit Angst verbunden. Diese Ängste zu überwinden ist für die Fortentwicklung unseres Daseins wichtig

Wenn die Angst jedoch den Menschen daran hindert sein Leben zu meistern und dazu führt überwindbare Herausforderungen zu meiden, ist das Coaching ein möglicher und hilfreicher Ansatz, zumal sich die Persönlichkeitsstrukturen bereits seit Kindertagen entwickelt haben.

Um die Ausprägungen der Angst zu evaluieren ist die Anwendung der Skala Riemanns ein hilfreiches Mittel. Dort kann die zu Grunde liegende Angst in ihren Ausprägungen von leicht bis extremere Ausprägungen, im Sinne von Charaktereigenschaften, gut sichtbar gemacht werden.

In stärkeren Ausprägungen haben die Menschen dann Hemmungen auf anderen Menschen zuzugehen. Ihnen gelingt es nicht ihren Tagesablauf zu strukturieren. Sie trauen sich nicht Herausforderungen allein zu meistern. Sie haben Schwierigkeiten Freunde zu finden. Sie wollen immerzu anderen gefallen usw. Das sind dann Beispielthemen, mit denen die Klienten ins Coaching kommen und auf deren Basis sie ihre Ziele formulieren. Mit dem Wissen um die Grundforderungen und den damit verbundenen Ängsten, kann der Coach Hypothesen bilden und im Rahmen der Auftragsklärung entsprechende Methoden anbieten.

Zu berücksichtigen ist, dass die zu bearbeitenden Ängste in der Zielformulierung oft noch gar nicht ableitbar sind, sondern als „Thema hinter dem Thema“ im Laufe des Coachings zum Vorschein kommen. Auch dann kann der Coach mit entsprechenden Methoden auf die Entwicklungen im Coaching eingehen. Ggf. ist dann auch das Ziel neu zu formulieren.

Über das klassische Coaching kann auf bekannte empathische Fragetechniken zurückgegriffen, um im Sinne des Konstruktivismus die „Insel“ des Klienten zu erforschen. Zum Bewusstwerden und Bearbeiten der Ängste kann der Coachee z.B. durch zirkuläre Fragen seine eigenen Ressourcen erkunden und zur Anwendung bringen. Nachfolgend sollen jedoch 2 Methoden erläutert werden, die sich für die Überwindung von Ängsten und Blockaden besonders eignen.

I. Das Riemann / Thomann Modell

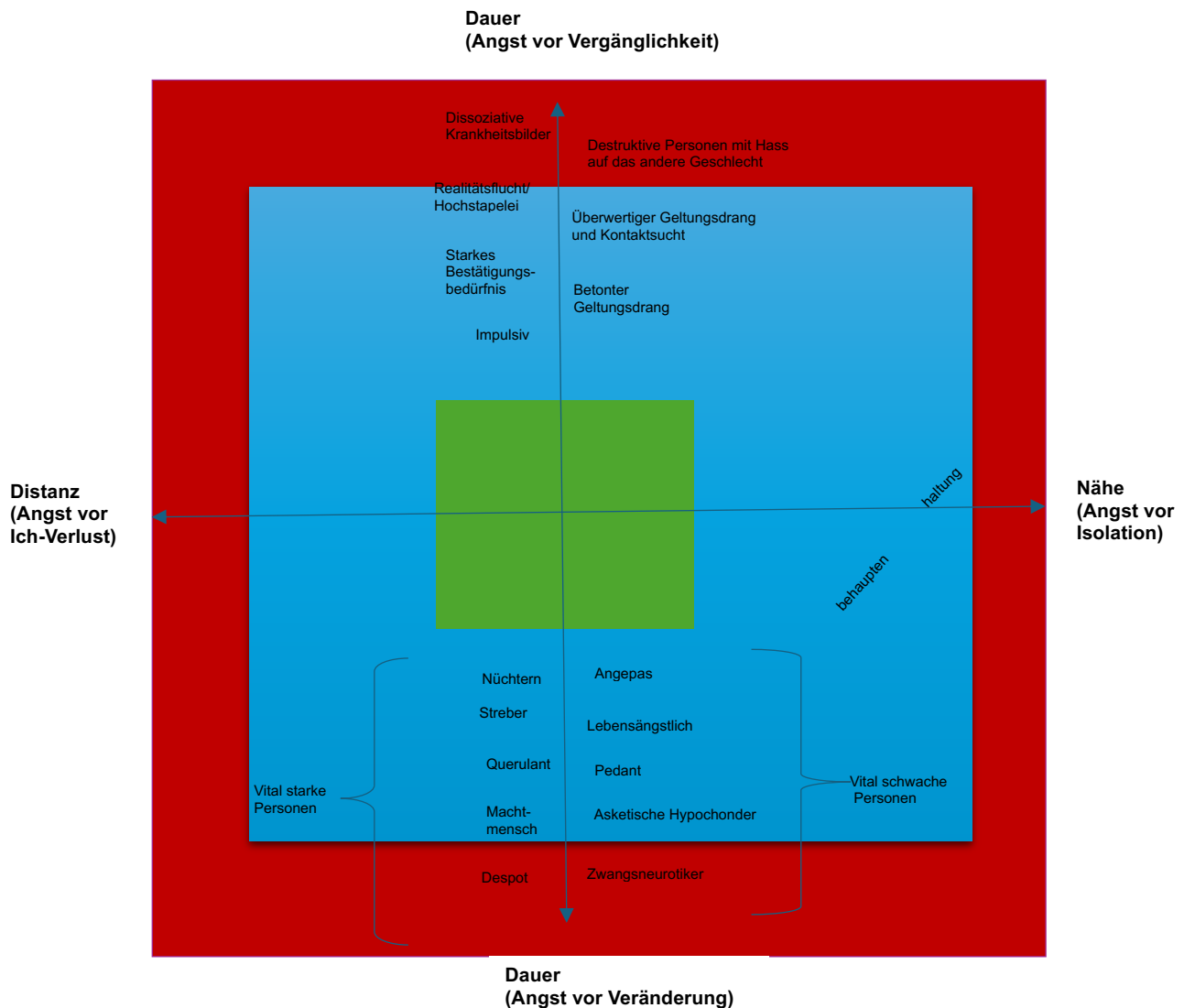
Hintergrund und Erläuterung

In der Weiterentwicklung der Grundformen der Angst hat sich das Riemann/ Thomann Modell herausgebildet. Christoph Thomann hat das Modell von Fritz Riemann als Basis genommen und die 4 Pole aus dem pathologischen Kontext gelöst. Er hat dann die 4 unterschiedlichen Ausrichtungen in ein alltagstaugliches Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell transformiert⁴. In einem Koordinaten Kreuz werden die 4 Pole Dauer und Wechsel sowie Nähe und Distanz gegenübergestellt. Dieses Modell kann im Rahmen des Coachings hervorragend für diverse Anlässe genutzt werden. In der nachfolgenden Ansicht sind auf dem Koordinatenkreuz Persönlichkeitsstrukturen beschrieben, die von Fritz Riemann im Buch Grundformen der Angst beschrieben wurden.

Zu berücksichtigen ist, dass es sich bei Modellen mit Persönlichkeitsstrukturen immer um Typologisierungen handelt. Wichtig bei der Arbeit mit jeglichen Typologisierungen ist es sich bewusst zu machen, dass sie die Realität nie komplett widerspiegeln. Es sind lediglich Tendenzen, die mit einem solchen Modell sichtbar gemacht werden. Sie können einen Menschen aber nie in Gänze beschreiben und einordnen.

⁴ <https://klaerungshilfeausbildung.de/riemann-thomann-modell/>

Die Grundforderungen / Grundformen der Angst lassen sich auf 2 Achsen wie folgt gegenüberstellen⁵:



Die den Grundforderungen zugeordneten Ängste führen wie bereits erläutert zu Persönlichkeitsstrukturen. Mögliche Ausprägungen sind auf der Skale mit zunehmender Intensität abgebildet. In der Mitte (grüner Bereich), gibt es tendenziell keine Angstproblematiken. Ganz Außen werden die Angststörung krankhaft neurotisch und sollten im Rahmen einer Psychotherapie behandelt werden. Sie sind also für ein Coaching ungeeignet

⁵ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 61, 116, 177 und 227

Wichtig bei der Arbeit mit dem Coachee ist, dass diese Persönlichkeitsstrukturen auch immer sehr positive Eigenschaften in sich tragen.

Menschen, die sich eher der Ausprägung Distanz zuordnen, haben nicht selten geniale Begabungen. Die Einsamkeit kann sich sogar positiv auswirken. Menschen mit einer gesunden Ausprägung sind sehr differenziert und auch sensibel. Sie haben eine Abneigung gegenüber allem Banalen. Nur bei Gefühlsverarmung können sie hinter dem eigentlichen Menschlichen zurückbleiben.⁶

Menschen, die der Ausprägung Nähe zuzuordnen sind, haben einen sehr hohen Grad an Einfühlungsvermögen. Sie zeigen eine hohe Bereitschaft sich dem anderen zuzuwenden. Sie sind vom Wesen her sehr fürsorglich, sehr hilfsbereit, geduldig und bescheiden. Sie können sich in andere Menschen hineinversetzen und sie verstehen.⁷

Menschen in der Ausprägung Dauer zeichnen sich aus durch einen hohen Grad an Tüchtigkeit. Sie sind sehr verantwortungsbewusst und haben einen ausgeprägten Wirklichkeitssinn. Drüber hinaus sind sie oft sehr korrekt, zuverlässig und beständig.⁸

Menschen in der Ausprägung Wechsel sind hingegen sehr risikofreudig und unternehmenslustig. Sie zeichnen sich aus durch einen hohen Grad an Lebendigkeit und sind oft bereit sich neuem zuzuwenden. Sie sind mitreißend, lebhaft, spontan und können improvisieren.⁹

Anwendung

Das Riemann Tomann Modell wird häufig genutzt um (innere) Konflikte des Coachees zu bearbeiten. Der Coachee soll sich bewusst darüber werden, wo er sich im Koordinaten Kreutz sieht und wo¹⁰ er seinen Konfliktpartner wiederfindet. Das hilft dem Verstehen und fördert die Annäherung an die Konfliktpartei. Zwar

⁶ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 61

⁷ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 116

⁸ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 177

⁹ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009, Seite 227

¹⁰ Vgl. Fritz Riemann, 1961, 2009 Seiten 61,

spielen auch in Konflikten Ängste eine große Rolle, die sich auf die Erkenntnisse Riemanns zurückzuführen sind. Jedoch geht es in diesem Zusammenhang darum, dass Modell zu nutzen, damit der Coachee seine eigene Persönlichkeitsstruktur und die damit verbundenen Ängste erkennt, um in einem nächsten Schritt die Ängste zu bearbeiten.

- 1) In einem ersten Schritt wird ein Koordinaten Kreuz auf dem Boden dargestellt und auf zwei Linien die Pole Dauer und Wechsel sowie Nähe und Distanz gegenübergestellt.
- 2) In einem zweiten Schritt wird dem Coachee das Modell erläutert, in dem die Grundforderungen und die dazugehörigen Ängste lebensnah erläutert werden. Um die Anschaulichkeit zu erhöhen können vorbereitete Moderationskarten mit erklärenden Begriffen an das Koordinaten Kreuz gelegt werden.
- 3) Im nächsten Schritt wird sich der Coachee selbst reflektieren und sich einordnen. Dabei muss er sich nicht auf den Linien bewegen, sondern kann sich in den Feldern einordnen. Durch empathische Fragestellungen des Coaches wird dem Coachee bewusst, wo die eigentlichen Ängste liegen, die ihn hemmen oder zu unerwünschten Verhaltensweisen treiben.
- 4) Nachdem der Coachee die Erkenntnis hat wirken lassen, werden im nächsten Schritt zunächst die positiven Eigenschaften, die auch herausgearbeitet wurden, gewürdigt.
- 5) Nun können die mit den Grundforderungen verbundenen und stark ausgeprägten Ängste bearbeitet werden. Durch spezifische Fragen kann der Coachee für sich selbst Strategien finden diese Ängste zu überwinden. Hilfreich sind dabei u.a. schöpferische Fragen (z.B. Zirkuläre Fragen), da diese neuen Sichtweisen und Handlungsoptionen kreieren.

Achtung: Wirkliche neurotische Ängste die Krankheitsform erreichen können nur psychotherapeutisch behandelt werden.

II. Das Seitenmodell

Aufbauend auf der Arbeit mit dem Riemann/ Thomann Modell kann mit dem Seitenmodell weitergearbeitet werden. Das Seitenmodell als Teil des

Hypnocoachings bietet sich an, da sich der Coachee seine Handlungsabläufe seines Erlebens bewusst macht. Die konkreten Situationen, in denen er seine Ängste (Hemmungen, Blockaden usw.) wahrnimmt, sollen aus dem Unwillkürlichen bewusst gemacht werden, um dann ein neues Erleben zu schaffen. Das Seitenmodell ist ideal, da durch die Arbeit mit unbewussten und unwillkürlichen Prozessen ein Bewusstsein dafür erzeugt wird welche Anteile (Forderungen/ Ängste) gegeneinander agieren. Das Seitenmodell verdeutlicht diese bisher unbewussten Anteile und lässt den Coachee damit arbeiten. Durch das Erleben soll bewusst gemacht werden was passiert, wenn der Coachee in Angst ist? In der Praxis kann sich der Coach an folgendem Schema orientieren:

- 1) Der Coachee schildert ein konkretes Problem, indem er eine Situation beschreibt. Es ist in dieser Phase sehr wichtig, dass der Coach konsequentes Pacing anwendet, also den Coachee spiegelt und aktiv zuhört und den Coachee in das Erleben bringt, damit ihm seine unbewussten und unwillkürlichen Handlungsmuster bewusst werden. Ergänzend kann der Coachee auf einer Skala (z.B. 1 -10) einschätzen wo er sich in seinem gewünschten Ergebnis aktuell sieht.
- 2) Um in das Seitenmodell einzuführen, soll das Erleben wachgerufen und mit dem gewünschten Erleben verglichen werden. Dafür kann der Coach aus folgenden Bereichen Fragen formulieren:
 - Der Coachee soll die Situation erklären und auch aus seiner Sicht bewerten (Wie findest du es von dir?... Wie bewertest du dich, wenn du das gewünschte noch nicht erreicht hast?)
 - Der Coachee kann innere Dialoge schildern (Wie redest du innerlich mit dir?)
 - Der Coachee soll seine Emotionen aus der Situation wiedergeben
 - Er kann auch erläutern, wie sein Alter- und Größenerleben in der Situation war
 - Aus welcher Distanz schildert er das Problem
 - An welchem Ort befindet sich der Coachee. Der Ort sollte möglichst genau beschrieben werden
 - Welche Farben, Gerüche, Geräusche und Gefühle nimmt er wahr (VAKOG)?

- Wie sind seine Gestik, Mimik und Körperkoordination
- wie ist die Atmung
- Wie ist das Kompetenzerleben des Coachee?

All diese Fragen bzw. Beschreibungen sollen helfen den Coachee die Erlebnisswelt hervorzuholen und ins Bewusstsein zu bringen.

- 3) Im nächsten Schritt soll die Seite des Coachees herausgearbeitet werden, die Stress hat. Dafür soll dem Coachee zunächst erklärt werden, dass es unterschiedliche Seiten in uns gibt, die miteinander konkurrieren. Der Coachee wird eingeladen, anstatt in der Ich-Form von Anteilen bzw. Seiten zu sprechen, die in ihm wirken (Eine Seite von mir will das und eine andere Seite von mir will das andere.“).
- 4) Auf dieser Basis begeben sich Coach und Coachee in die Metakommunikation. Das heißt der Coach befragt den Coachee über die beiden in Frage stehenden Seiten. In diesem Zuge können die Bedürfnisse der jeweiligen Seiten erforscht werden. Welche Seite welchen Stellenwert hat bzw. haben soll. Sinn der Metakommunikation ist, dass der Perspektivwechsel eine neue Wirkung erzeugt.
- 5) Die Metakommunikation über die Seiten soll immer konkreter werden. So können den Seiten z.B. Namen gegeben werden, Geschlechter zugeordnet werden usw.
- 6) Wenn beide Seiten ausführlich beleuchtet wurden, ist im nächsten Schritt die Kooperationsbereitschaft zwischen beiden Seiten herzustellen. Auch das kann durch den Coach mit einer guten Fragetechnik unterstützt werden. Zum Beispiel können durch zirkuläre Fragen Bedürfnisse der beiden Seiten herausgearbeitet. Beide Seiten sind zu würdigen und können durch Visualisierungen sichtbar gemacht.
- 7) Abschließend ist das Ergebnis der Kooperationsbereitschaft in die Praxis zu übertragen und die nächsten Schritte zu vereinbaren

C. Fazit:

Angst gehört zum Dasein des Menschen. Sie ist notwendig, um auf Gefahren zu reagieren. Es gibt 4 Grundformen der Angst, denen alle Menschen ausgesetzt sind und sich in unterschiedlicher Intensität zeigen. Ängste prägen sogar die Persönlichkeitsstruktur.

Coaching ist dann ein hilfreiches Instrument, wenn die Ängste einen Schweregrad annehmen, der den Menschen blockiert und daran hindert sich weiterzuentwickeln.

- Im Rahmen eines Coachings kann sich der Coachee bewusst über seine Ängste und Blockade werden. Nicht immer sind die Ängste, die bestimmte Verhaltensweisen prägen, offensichtlich sondern oft als „Thema hinter dem Thema verborgen.
- In einem Coaching kann der Coachee sich diesen Ängsten stellen und Lösungen entwickeln, um diese zu überwinden. Der Coach kann sich dabei das Riemann/ Thomann Modell zunutze machen, mit verschiedene Fragetechniken arbeiten und oder sich dem Seitenmodell aus dem Hypno-Coaching bedienen.

Es zwingend darauf zu achten, dass ein Coaching nicht angewendet wird, wenn die Ängste eine krankhafte Ausprägung angenommen haben (z.B. Depression usw.)

D. Literaturverzeichnis

- Fritz Riemann, Grundformen der Angst. München: Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, 1961, 2009
- <https://klaerungshilfeausbildung.de/riemann-thomann-modell/>