

Hilf deinen Klienten, sich selber zu überlisten...

Die paradoxe Intervention

Vor vielen Jahren hat Viktor Frankl diesen Begriff geprägt und man versteht darunter eine besonders wirksame Methode, um den Teufelskreis bei Erwartungsängsten zu durchbrechen. Diese haben nämlich die unangenehme Eigenschaft, ausgerechnet das Erwartete eintreten zu lassen. Man kennt dieses Phänomen auch als „self fulfilling prophecy“.

Wer vorwiegend über seine großen und kleinen Befindlichkeiten nachdenkt, kommt nicht dazu, etwas anderes als sich selbst wahrzunehmen. Man wird zum Sklaven seines eigenen körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Viktor Frankl hat dazu auch sehr treffend bemerkt:

„Der Mensch muss sich nicht alles gefallen lassen – auch nicht von sich selbst.“

Ich finde das ist ein toller Ausspruch von ihm.

Jetzt kommt die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung ins Spiel. Wer sich selbst nicht immer so ernst nimmt und über sich selbst lachen kann, besitzt diese Fähigkeit.

Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung kann aber erlernt werden. Dazu gehört:

- gedanklich angstbesetzte Symptome herbeisehnen oder zumindest simulieren,
- sie besonders übertreiben und
- darüber lachen.

Und siehe da: der Körper reagiert anders als erwartet – er entspannt sich und lässt die Angst und die gewohnten Begleiterscheinungen nicht aufkommen. Einher geht meist ein Aufbau des Selbstvertrauens nach erfolgreich gemeisterten, zuvor angstbesetzten Situationen, kombiniert mit einer passenden Einstellungsveränderung.

Heute ist die paradoxe Intervention ein Tool das im Coaching eingesetzt wird und auch in die Gesundheitspraxis passt.

Ein Beispiel dazu: Jemand befürchtet, bei seinem Zahnarzt übermäßig zu schwitzen.

Eine paradoxe Intention könnte lauten: Gedanklich:

„Heute schwitze ich dermaßen, dass meine Bluse tropfnass ist, so geschwitzt hat vor mir noch niemand und wird nach mir auch niemand mehr schwitzen“. Dabei wischen Sie sich absichtlich mit der Hand über die Stirn und machen dazu die Bemerkung „Herr Doktor, Sie bringen mich heute aber so richtig ins Schwitzen“.

Paradoxe Intentionen bieten die Gelegenheit, Schwächen zeigen zu können und gleichzeitig die Erfahrung zu machen, akzeptiert und liebenswert zu sein.

Willst Du mehr über Coaching Tools für die persönliche Anwendung oder als Tool für Deine KlientInnen erfahren?

Die nächste Abendgruppe: „Coaching Tools für die Gesundheitspraxis“ startet als **Online-Abendgruppe** auch 2027 wieder.

Ilona Steinert, DGAM Regionalstelle Freiburg

www.dgam-freiburg.de