

Optimismus lernen mit Yoga

*Ein NLP Format im Yoga mit Teenagern (und Erwachsenen) zur
Stärkung des Optimismus in verschiedenen Lebenslagen*

Angela Fiedler

November 2019

Kurs: 19M24

Institut für Angewandte Positive Psychologie

Optimismus lernen mit Yoga

*Ein NLP Format im Yoga mit Teenagern (und Erwachsenen) zur
Stärkung des Optimismus in verschiedenen Lebenslagen*

Einleitung und Überblick

Pessimisten küsst man nicht - Optimisten leben länger. Wer wolltte nicht spätestens nach diesem einprägenden Buchtitel von Martin Seligman¹ gerne optimistischer werden? Aber, ist nicht allein schon der Gedanke, ein pessimistischer Mensch könnte optimistischer werden, eine für den Pessimisten geradezu unverschämt optimistische Idee? Vermutlich. Doch den zweifelnden Pessimisten sei an dieser Stelle gesagt: Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen - Optimismus kann man lernen.² Oder, um es mit zwei der NLP-Grundannahmen zu sagen: Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar und Menschen besitzen bereits alle Ressourcen, die sie für eine Veränderung benötigen.

Dieses Format ist im Rahmen einer von mir durchgeführten Workshop-Reihe zum Thema Yoga und Positive Psychologie in den Klassenstufen 7 und 8 an einer Berliner Schule im Herbst 2019 entstanden. Gerade bei Jugendlichen stehen pessimistische, selbstabwertende Gedanken oft auf dem Tagesprogramm und führen in der ohnehin schon schwierigen Zeit der Identitätssuche zu enormem zusätzlichem Leidensdruck. Sei es im Bereich schulischer Leistungen („Ich kann kein Mathe“), über äußere Vergleiche („Ich werde immer eine fette Kuh sein.“), bis hin zu sozialer Isolation („Niemand mag mich.“). Oft hängen die Teenies dann so in ihrem Gedankenkarussell fest, dass sie gar nicht merken, wie ihre eigenen Gedanken ihre Stimmung immer weiter runterziehen. Und die Idee, dass es noch eine andere, viel positivere Sichtweise auf sie selbst geben könnte scheint meilenweit entfernt.

Dieses Format hat daher zum Ziel, Jugendlichen einen Raum optimistischer Selbsterfahrung zu geben, den sie möglicherweise auch auf andere Lebensbereiche übertragen können.³

¹ Seligman, M. E. (1993). Pessimisten küßt man nicht: Optimismus kann man lernen. Droemer, Knauer.

² Seligman, M. E. (2006). Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage.

³ Natürlich lässt sich das Format auch mit Erwachsenen durchführen. Ggf. kann es in dem Fall der Durchführung mit Erwachsenen etwas freier gestaltet werden. So könnten bspw. vorgegebene Formulierungen, die den Jugendlichen zur Auswahl gestellt bei Erwachsenen durch offene Fragen ersetzt werden.

Dem Format vorangestellt ist eine Yogasequenz, die zwei wesentliche Funktionen hat. Zum einen soll den Jugendlichen durch den Einstieg mit Yoga ermöglicht werden, ganz im Hier und Jetzt anzukommen und sich auf das Format einzulassen. Zum anderen sollen die Jugendlichen unmittelbar eine Referenzsituation erleben, in der sie mit ihrer eigenen pessimistischen Denkweise konfrontiert werden. Dazu werden den Jugendlichen nach der Körpererwärmung verschiedene Aufgaben gestellt, die sie bewältigen müssen. Es handelt sich hierbei um herausfordernde Yogastellungen (Asanas), die die Jugendlichen anhand je einer Bildkarte individuell erlernen und anschließend der Gruppe präsentieren sollen. In der durchgeführten Versuchsgruppe von 10 Jugendlichen hatten alle Jugendlichen das Gefühl, die Aufgabe nicht gut bewältigt zu haben und die meisten gaben an, dass ihnen dabei Gedanken durch den Kopf gingen wie „Ich bin zu faul dafür.“ oder „Ich kann das einfach nicht.“. Das zeigt, dass es prinzipiell möglich ist, eine „pessimistische“ Referenzsituation direkt erfahrbar zu machen.

Das Herzstück des Formats (siehe Arbeitsblatt im Anhang) bildet dann eine Adaption des von Martin Seligman entwickelten ABCDE - Modells.⁴ Hier reflektieren die Jugendlichen, welche Gedanken ihnen beim Ausführen und Anleiten der Asanas durch den Kopf gingen und verordnen ihre Gefühle (ABC). Die Liste der Gefühle im Arbeitsblatt dient hier zur Orientierung und kann natürlich weiter ergänzt werden. In der Versuchsgruppe wurden vor allem häufig die Gefühle „lustlos“, „energielos“ und „mies“ genannt. Im Anschluss versuchen die Jugendlichen, eine gedankliche Gegenposition aufzubauen (D), indem sie sich vorstellen ihr schlimmster Feind würde sie mit ihren eigenen Gedanken angreifen und ihre beste Freundin würde sie verteidigen. Das kann auch gut in Partnerarbeit geschehen, sodass zum Beispiel der Partner den „schlimmsten Feind“ spielt und man selbst in die Rolle der „besten Freundin“ schlüpft. Außerdem habe ich an dieser Stelle noch mal klargestellt, dass es nicht darum geht, die Asanas exakt wie auf dem Bild auszuführen, sondern dass für jede/n die Asana perfekt ist so wie er/ sie sie ausführen kann.

Im letzten Schritt reflektieren die Jugendlichen, wie es ihnen mit den neuen Erkenntnissen geht (E). In der Übungsgruppe hatten alle Jugendlichen kleinere bis größere Verbesserungen in ihrem Wohlbefinden zu verzeichnen.

⁴ ABCDE steht für Adversity (Schwierigkeit im Sinne der Erfahrung der eigenen Unzulänglichkeit), Beliefs (Überzeugung, Glaube über sich selbst), Consequences (Konsequenz im Sinne des resultierenden Gefühls), Dispute (In Frage stellen der Überzeugung), Energy (Energetisierende Erfahrung). Das Modell weist gewisse Ähnlichkeiten mit „The Work“ von Byron Katie auf, vgl. <https://thework.com/sites/deutsch/>

Ablauf und Hinweise zur Durchführung

Im Folgenden wird die Abfolge als Anleitung zur Nachahmung beschrieben und auf Modifikationsmöglichkeiten hingewiesen, falls der / die durchführende Trainer/in keine Yogaübungen anleiten möchte.

1. Yoga-Übungen zum Ankommen und Aufwärmen

Zunächst werden die Teilnehmer gebeten sich bequem auf den Rücken zu liegen. Dann wird ihnen mittels folgender angeleiteter Meditation geholfen, im Raum anzukommen, indem sie eingeladen werden, mit ihren 5 Sinneskanälen (VAKOG) das Hier und Jetzt wahrzunehmen.

- Sehen: Nimm bewusst fünf Dinge im Raum wahr. Schließe, wenn du magst die Augen und versuch ein inneres Bild des Raumes entstehen zu lassen.
- Hören: Versuche drei verschiedene Geräusche wahrzunehmen.
- Fühlen: Wie liegt dein Körper auf dem Boden auf? Vielleicht an manchen Stellen mehr, an anderen weniger? Vielleicht kannst du Verspannungen wahrnehmen? Versuche wahrzunehmen ohne zu bewerten und zu beurteilen...
- Riechen: Vielleicht kannst du auch einen Geruch wahrnehmen?
- Schmecken: Und einen bestimmten Geschmack im Mund?

Es folgt eine kurze Atemübung, um zu Ruhe und Erdung zu finden.

- Versuch dich jetzt nur auf deinen Atem zu konzentrieren. Beobachte wie die Luft in dich ein- und ausströmt (ca. 5 Atemzüge). Lass den Atem langsam bewusster werden und atme je 3 Zählzeiten ein, halte die Luft für 3 Zählzeiten an und atme für 6 Zählzeiten aus (ca. 7 Wiederholungen).

Darauf folgt eine Erwärmung des Körpers als Vorbereitung auf die „Aufgaben“:

- Mobilisation auf allen Vieren
- Sonnengröße (Surya Namaskar)

Anmerkung: Dieser Schritt dient sowohl dem Ankommen als auch der körperlichen Erwärmung für die Yogaübungen, die im nächsten Schritt als herausfordernde Erfahrung durchgeführt werden.

Alternativ kann das Arbeitsblatt in Schritt 3 auch losgelöst von der Yogaeinführung durchgeführt werden, z.B. wenn man sich selbst als Anleitender nicht sicher fühlt die Yogaübungen anzuleiten. Man könnte in dem Fall in den ersten zwei Schritten entweder eine andere herausfordernde Situation schaffen, wie Mathe-Knobelaufgaben, Weitsprung, ein Porträt malen oder noch etwas ganz anderes. Alternativ kann man auch die Teilnehmer mittels VAKOG-Trance darin begleiten, eine persönlich als herausfordernd erlebte Situation noch einmal assoziiert zu erleben.

2. Individuelle Yogaübungen

Alle Teilnehmer bekommen individuell eine Anleitung mit einer auszuführenden, fortgeschrittenen Yogaposition.⁵ Sie haben ca. 5 Minuten Zeit die Übung auszuprobieren und sollen sie dann für die gesamte Gruppe anleiten. Hier kann an verschiedenen Stellen ein Gefühl des „Versagens“ oder des „nicht gut genug seins“ auftreten, z.B. beim Ausführen der Asanas oder beim Anleiten in der Gruppe.

Anmerkung: Im zweiten Teil wird die Erfahrung einer herausfordernden Situation gemacht. Es sollte daher darauf geachtet werden, dass alle Teilnehmenden auch mit Asanas konfrontiert werden, die für sie persönlich eine Herausforderung darstellen. Ggf. kann hier also durch geeignete Bildkarten ein gesteigertes Schwierigkeitsniveau gefunden werden, falls jemand noch nicht an der Grenze zur Überforderung steht. Generell kann die anleitende Person durchaus aktiv die Teilnehmenden dazu ermuntern, die Aufgabe überhaupt zu versuchen. Allerdings wird der Effekt des „Versagens“ auch erzielt, wenn die Teilnehmenden die Aufgabe gar nicht erst probieren, daher ist es an dieser Stelle nicht zwingend notwendig, dass alle Teilnehmenden sich auf die Aufgabe einlassen.

3. Reflexion / Erkennen pessimistischer Erklärungsmuster und Finden neuer Erklärungsmuster nach dem ABCDE Modell

Siehe Arbeitsblatt.

Anmerkung: Das Arbeitsblatt sollte Punkt für Punkt gemeinsam besprochen und individuell ausgefüllt werden. Es ist wichtig vor jedem Schritt im Plenum zu klären, ob allen klar ist, was zu tun ist.

Vor 1) des Arbeitsblatts sollte noch mal auf die unmittelbar erfahrene, herausfordernde Referenzsituation verwiesen werden.

Bei 2) kann darauf hingewiesen werden, dass die Liste der Gefühle bei Bedarf ergänzt werden kann.

Bei 3) empfiehlt es sich, die Teilnehmenden in 2-er Gruppen einzuteilen, um sich gegenseitig die Sätze unter 1) als „Beleidigungen“ vorzulesen. Auch kann hier der Partner als „bester Freund“ unterstützen, wenn man sich selbst schwer tut, in den besten Freund hineinzusetzen. Auch ist an dieser Stelle hilfreich noch einmal auf die „wertfreie“ Wahrnehmungsposition des Stundenbeginns hinzuweisen, und zu fragen, wie aus dieser Position heraus die Bewältigung der Aufgabe wahrgenommen werden würde.

Bei Teil 4) kann es vorkommen, dass einzelne Teilnehmer weiter an ihren alten Überzeugungen festhalten. Dies geschieht insbesondere, wenn es sich um tief verankerte Glaubenssätze handelt wie „Ich kann sowas nicht“, „Ich

⁵ Hierzu eignen sich ideal Bildkarten mit Kurzanleitungen wie sie bspw. in der Yoga Box von Anna Trökes (GU) zu finden sind.

bin zu unbegabt dafür“ usw. In dem Fall kann ggf. im Plenum noch kurz auf die positive Absicht hinter dem Festhalten an den Glaubenssätzen eingegangen werden (siehe Fußnote auf dem Arbeitsblatt). Desweiteren kann in dem Fall ggf. angeboten werden, die Glaubenssätze in einem nachgelagerten Einzelcoaching zu bearbeiten, soweit sie von der betroffenen Person als hinderlich betrachtet werden.

4. Abschluss

Zur abschließenden Integration und Erdung wird in Partnerarbeit eine kurze Thaimassage-Sequenz durchgeführt. Im wortwörtlichen Sinn kann hier noch mal das erfahren werden, wie gut es für das eigene Wohlbefinden ist, den Rücken gestärkt zu bekommen. Die Jugendlichen werden an der Stelle ermuntert sowohl für ihre Freunde, als auch für sich selbst jemand zu sein, der den Rücken stärkt und optimistisch über sich und andere denkt.

Anmerkung: Dieser Teil ist optional und kann ggf. durch eine Abschlussreflexion ersetzt werden.

Eingesetzte NLP Techniken und relevante NLP-Grundannahmen

Zu Beginn wird die Milton-Sprache eingesetzt, um mittels individueller, sinnesspezifischer Wahrnehmungen im Hier und Jetzt anzukommen, z.B. wenn gefragt wird „Vielleicht kannst du einen Geruch wahrnehmen...“, „vielleicht liegt dein Körper an bestimmten Stellen mehr auf als an anderen...“, „vielleicht kannst du Verspannungen wahrnehmen“. An dieser Stelle kann auch mit Submodalitäten gearbeitet werden, z.B. „Vielleicht ist der Geschmack Mund eher salzig, vielleicht eher bitter...“. All dies dient dem Zweck, die Wahrnehmung durch die fünf Sinne ins Hier und Jetzt zu bringen und sich in eine Wahrnehmungsposition ohne Bewertung zu begeben.

Hier schwingt die Grundannahme mit, dass *Menschen einzigartig sind und die Welt auf unterschiedliche Art und Weise erleben*. Jede/r Teilnehmende wird daher an dieser Stelle eingeladen, sich auf seine ganz individuelle Wahrnehmungsposition einzulassen und z.B. Unterschiede im Auffliegen des eigenen Körpers wahrzunehmen ohne sie zu bewerten. Außerdem wird in der Mobilisation viel Freiraum für den Einzelnen in seinen Bedürfnissen gelassen und stets betont, dass sich jeder so bewegen kann, wie es ihr oder ihm gerade gut tut.

Im weiteren Verlauf geht es darum, frei nach dem Motto *Alles, was ein Mensch kann, ist erlernbar und Menschen besitzen bereits alle Ressourcen, die sie für eine Veränderung benötigen*, zu erlernen, wie man optimistischer werden kann. Hierzu ist folgende Grundannahme von wesentlicher Bedeutung: *Es gibt kein Versagen, nur Feedback*. Ein Fehler ist eine Rückmeldung, der die Abweichung vom gewünschten Ziel benennt. Den Teilnehmenden wird geholfen, dies durch einen

Perspektivwechsel besser zu verstehen. Durch die unmittelbare Erfahrung erleben sie ihre „nicht-perfekte“ Ausführung der Yoga Asana als „Versagen“ und reflektieren ihre damit einhergehenden Gefühle im zweiten Punkt des Arbeitsblatt. In diesem Schritt steht das assoziierte Erleben im Mittelpunkt, in dem die Teilnehmenden in der Regel wieder stark bewerten und damit die offene Wahrnehmungsposition verlassen.

In Schritt 3) des Arbeitsblatts werden die Teilnehmenden dann erneut zu einem Perspektivwechsel eingeladen. Ihre eigenen Gedanken werden in der Vorstellung zu den Worten eines Feindes gegen die es sich zu verteidigen gilt. Eine Veränderung der Wahrnehmungsposition ist eine im NLP häufig eingesetzte Methode, die einen Perspektivwechsel und damit eine neue Bewertung der Situation ermöglicht. An dieser Stelle können die Teilnehmenden zum einen begreifen, dass es nicht darum geht, die Yoga-Position „perfekt“ auszuführen, und zum anderen, dass sie sich selbst blockieren, wenn sie sich selbstabwertende Sätze wie „Ich bin zu ... dafür.“ sagen. Getreu dem Prinzip - *Wenn das, was du tust, nicht funktioniert, tue etwas anderes* - werden sie also hier eingeladen sich selbst, inspiriert durch eine andere Wahrnehmungsposition, in Zukunft vielleicht unterstützende Gedanken zu sich selbst zu sagen, als seien sie selbst ihr bester Freund. Zudem hilft die Rückerinnerung an die „wertfreie“ Wahrnehmungsposition des Stundenbeginns an dieser Stelle, um zu erkennen, dass ein „Fehler“ eben schlicht ein Feedback hinsichtlich der noch vorhandenen Abweichung vom Ziel ist, kein „Versagen“, denn: *Es gibt kein Versagen, nur Feedback.*

Optimismus Arbeitsblatt

1) Wenn etwas nicht gut hinbekomme denke ich oft (wähle alles was stimmt)

- Ich kann so was einfach nicht.
- Ich bin nicht _____ genug für sowas.
- Ich bin zu _____ für sowas.
- Das schaffe ich niemals.
- Auch wenn ich es noch so oft versuche werde ich das eh nie hinbekommen.

Auch wenn ich etwas eigentlich gut hinbekomme, denke ich oft trotzdem...

- Das war auch leicht.
- Andere können das besser als ich.
- Die anderen denken bestimmt, das war nicht so gut.
- Das nächste Mal würde es wahrscheinlich nicht so gut klappen.
- Das war echt Zufall, dass das geklappt hat.

2) Welche Gefühle lösen die Aussagen, die du oben angekreuzt hast in dir aus?

Kreise alle Gefühle ein, die zutreffen und ergänze gerne, wenn noch welche fehlen.

verärgert - deprimiert - sauer - genervt - wütend - traurig - verletzt - lustlos - gelangweilt - uninteressiert - unfähig - allein - schwach - schüchtern - verlegen - energielos - negativ - mutlos - mies - ungeduldig - frustriert - falsch - beunruhigt - schrecklich - nutzlos - zweifelnd - unsicher

Wie fühlst du dich damit auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut)?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

3) Stell dir vor dein schlimmster Feind hätte dir die Gedanken in 1) gesagt, z.B. „Du kannst sowas einfach nicht.“ Dein bester Freund ist aber überzeugt, dass das so gar nicht stimmt. Was würde er oder sie sagen?

4) Wie sehr glaubst du jetzt noch, dass die Gedanken, die du oben angekreuzt hast wahr sind auf einer Skala von 1 (garnicht) bis 10 (total)?⁶

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Wie fühlst du dich jetzt auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut)?

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

⁶ Wenn du ihnen immer noch glaubst: welchen Vorteil hat es für dich, dass du ihnen weiter glaubst? Was würdest du aufgeben, wenn sie nicht mehr glauben würdest?