

Wie wirksam ist die Phobiotherapie mit NLP?

Prof. Dr. Dirk Revenstorf & Dr. Horst-W. Reckert

„Die NLP-Phobiebehandlungstechniken in der Behandlung spezifischer und sozialer Phobien - eine Therapievergleichsstudie mit der systematischen Desensibilisierung in sensu“ ist der Titel meiner Dissertation, die ich 1998 unter der Betreuung von Prof. Dr. Dirk Revenstorf an der Universität Tübingen im Fachbereich Psychologie abschloß.

Die Phobiebehandlungstechniken „Heilung des jüngeren Selbst“ und die „Rückwärts-Technik“ sind Interventionsmethoden, die als wirksame Kurzzeittherapiemethoden gelten. Da im NLP empirische Wirksamkeitsstudien fehlen, möchte ich mit dieser Studie einen Beitrag zur wissenschaftlichen Anerkennung des NLP leisten.

Methoden:

Die Phobiebehandlungstechnik „Heilung des jüngeren Selbst“ wurde als Dissoziationstechnik im Rahmen eines imaginierten Kinos eingesetzt. Mit Hilfe von Erinnerungsankern für das phobische Gefühl wurden konkrete Situationen, die mit der Phobie in Zusammenhang stehen, erinnert und doppelt dissoziiert vom Affekt angeschaut. Das jüngere Selbst, das diese Situation erleben mußte, wird durch ein Heilungsritual versöhnt.

In der „Rückwärts-Technik“ wird eine Situation, die mit dem phobischen Gefühl in Zusammenhang steht, auf der imaginären Kino-Leinwand mehrmals schnell rückwärt angeschaut. Dabei wird auch die Tonspule rückwärts angehört.

In der systematischen Desensibilisierung in sensu wird der Klient in der Vorstellung mit der angstausslösenden Situation konfrontiert. Die Konfrontation erfolgt graduell in Form einer Angsthierarchie. Ruhevorstellungen und Selbstinstruktionen helfen dem Patienten, die Konfrontation auszuhalten.

Bei den schweren Phobien wurden in der dritten Sitzung kinästhetisches Anker-Kollabieren durchgeführt und in der vierten Sitzung die Veränderung von Glaubenssätzen mit Hilfe der Swish-Technik.

Untersuchungsbedingungen mit Anzahl N der Klienten

Leichte Phobien			Schwere Phobien		
Gr.1 Jüng. Selbst	Gr.2 Rückwärts	Gr.3 Desensibil.	Gr.4 Jüng. Selbst	Gr.5 Rückwärts	Gr.6 Desensibil.
N=3	N=6	N=3	N=15	N=10	N=13

Störungsbilder:

In die Studie wurden Klienten mit spezifischen und sozialen Phobien aufgenommen. Die Differentialdiagnostik erfolgte mit dem DIPS (Diagnostisches Interview für psychiatrische Störungen).

Diagnostik:

Die Diagnostik der Angststärke erfolgte mit den Fragebögen BAI (Beck Anxiety Inventory), dem STAI-State von Spielberger und dem Angstthermometer von Wolpe. Die Herzrate wurde in der ersten und letzten Sitzung während der Imagination der phobischen Situation eingesetzt. Die Herzrate wurde in den vier NLP-Bedingungen vor der Dissoziation / nach der Dissoziation und vor sowie nach der jeweiligen Intervention erhoben.

Sitzungsabfolge für die Gruppen:

Leichte Phobie			Schwere Phobie		
Gr.1 NLP	Gr.2 NLP	Gr.3 VT	Gr.4 NLP	Gr.5 NLP	Gr.6 VT
Diagnostik	Diagnostik	Diagn. /30er-Sit.	Diagnostik	Diagnostik	Diagnostik
Jüng.Selbst	Rückwärtst.	60er-Situat.	Jüng.Selbst	Rückwärtst.	30er-Situat.
		100er-Situat.	Ankertech.	Ankertech.	60er-Situat.
		100er-Situat.	Glaubenssatz.	Glaubenssatz	100er-Situat.
					100er-Situat.
					100er-Situat.
nach 1 Monat	nach 1 Monat	nach 1 Monat	nach 1 Monat	nach 1 Monat	nach 1 Monat
nach 3 Monaten	nach 3 Monaten	nach 3 Monaten	nach 3 Monaten	nach 3 Monaten	nach 3 Monaten
nach 6 Monaten	nach 6 Monaten	nach 6 Monaten	nach 6 Monaten	nach 6 Monaten	nach 6 Monaten

Stichprobe:

50 Klienten im Geschlechtsverhältnis 36 Männer zu 14 Frauen im Durchschnittsalter von 39,7 Jahren wurden per Zufall auf die sechs Behandlungsgruppen verteilt. 40 Klienten litten unter spezifischen und 10 Klienten unter sozialen Phobien.

Ergebnisse:

In der Gruppe der leichten Phobien wurden folgende Ergebnisse errechnet:

Die NLP-Phobiebehandlungstechniken Jüngerer Selbst und die Rückwärts-Technik zeigen in der Klassifikation der leichten Phobien überwiegend keine signifikanten Effekte. Im Vergleich mit der VT-Bedingung liegen überwiegend keine signifikanten Effekte vor. Der Vergleich der beiden NLP-Bedingungen zeigt keinen Unterschied.

In der Gruppe der schweren Phobien wurde errechnet:

In der Gruppe der schweren Phobien zeigen die Phobiebehandlungstechniken „Jüngerer Selbst“ und die „Rückwärts“-Technik für sich zwischen der ersten (der Diagnostik-Sitzung) und zweiten Sitzung (der Phobiebehandlungstechnik „Jüngerer Selbst“ oder der „Rückwärts-Technik“) einen signifikanten Effekt. Die Veränderung der phobischen Glaubenssätze zeigte gemessen vor und nach der vierten Sitzung einen signifikanten Effekt. In der Kombination mit der Veränderung der Überzeugungen und dem Anker-Verschmelzen zeigen beide einen signifikanten Effekt bei einer Katamnese von 6 Monaten in allen drei abhängigen Variablen. Der Effekt war für die spezifischen und die sozialen Phobien nachweisbar.

Der Vergleich der NLP-Bedingungen „Jüngerer Selbst“ und der „Rückwärts“-Technik kombiniert jeweils mit dem Anker-Verschmelzen und der Veränderung der Überzeugungen zeigt überwiegend keine Unterschiede, der Vergleich mit der VT-Bedingung widersprüchliche Ergebnisse (ein signifikanter Effekt mehr zugunsten der VT-Bedingung.). Die Herzraten waren nur signifikant im Vergleich der Imagination der phobischen Situation vor der ersten und nach der letzten Sitzung.

Diskussion und Ausblick:

Von Bedeutung kann die Studie durch den Nachweis der Wirksamkeit der NLP-Phobiebehandlungstechniken mit einer Katamnese von sechs Monaten in der Behandlung von spezifischen Phobien sein, denn die NLP-Bedingungen war für die Klienten durch die Dissoziation von den phobischen Gefühlen weniger aversiv. Im Vergleich mit der systematischen Desensibilisierung erreichte das NLP in kürzerer Zeit vergleichbare Effekte. Dieser Effekt in kürzerer Zeit ist in Zeiten der Kostenreduktion im Gesundheitswesen bedeutsam. Bedeutsam auch die Erkenntnis, daß die NLP-Phobiebehandlungstechniken im Vergleich mit der VT-Bedingung keine „magischen“ Interventionen darstellen, da überwiegend keine Unterschiede zwischen den NLP-Bedingungen und der VT-Bedingung nachgewiesen werden konnte.

Im Ausblick ist es sinnvoll, die Studie mit der gleichen Anzahl von Sitzungen zwischen der VT-Bedingung und der NLP-Bedingung zu wiederholen. Dann vielleicht nur mit starken Phobien. Interessant auch die Frage nach der differentiellen Indikation, bei welchem Persönlichkeitstyp welche Therapie indiziert ist.

Literatur

- H.-W. Reckert: Die NLP-Phobiebehandlungstechniken in der Behandlung spezifischer und sozialer Phobien - eine Therapievergleichsstudie mit der systematischen Desensibilisierung in sensu.
- H.-W. Reckert: NLP-Anker-Kollabieren als Kurzzeittherapie in der Behandlung von Studierenden mit Prüfungsangst - eine Therapievergleichsstudie mit dem mentalen Training, Verlag Hänzel-Hohenhausen, 1994.

Persönliches

Dr. Horst- W. Reckert, Jahrgang 1964, gelernter Bankkaufmann, Diplom-Psychologe, zertifizierter NLP-Lehrtrainer-Trainer mit hypno-systemischen Hintergrund, tätig für zeb/rsa und dr-reckert-consulting.de als Coach, Trainer und Berater. Herausgeber von Coaching und Unternehmensentwicklung - das Buch als Coach