

Bärbel Schwertfeger

„Der Griff nach der Psyche – welche Folgen umstrittene Trainings und Therapieangebote haben können“

Stellen Sie sich vor, Ihr Chef schickt Sie zu einem Persönlichkeitsseminar, weil er meint, das täte Ihnen gut. Sie lesen die Broschüre und sind angetan von den verlockenden Versprechungen. Da heißt es: Der Block - das völlig andere Persönlichkeitstraining - innere Stärken spüren und nutzen, gelassen das Leben meistern, frei werden für das Wesentliche. Da ist die Rede vom „Durchbruch zu Harmonie und Lebensfreude“ und von der „Steigerung der Leistungsfähigkeit“.

Informationen über den Seminarort, die Seminarzeiten, den Ablauf und die angewendeten Methoden gibt es jedoch nicht. Im Gegenteil: Es sei eben gerade ein Kennzeichen des Trainings, dass die Teilnehmer nicht wissen, was auf sie zukommt, behauptet der Seminaranbieter. Auch ehemalige Teilnehmer hüllen sich daher gern in Schweigen und speisen Neugierige mit dem Satz ab: Das muss man eben selbst erleben. Laut Angaben des Anbieters haben bereits mehr als 8000 Menschen das Training besucht, darunter zahlreiche Manager und Vorstände und die Referenzliste liest sich wie das Who is who der deutschen Wirtschaft.

Das Abenteuer beginnt stets am Münchner Flughafen. Mit dem Bus werden die Teilnehmer an einen ihnen unbekanntem Ort gefahren. Dort erwartet sie dann die erste Trainingsaufgabe: „Lege bitte die folgenden Gegenstände, falls Du sie dabei hast ordentlich auf Dein Bett, so dass alles gut sichtbar ist. Zähle an Kleidung das mit, was Du gerade an hast.“ Dann kommt die Liste mit den Dingen, die man behalten darf. Ein Auszug: 3 waschbare Hemden/Blusen, 2 Paar Röcke/Hosen, 5 Paar Strümpfe, 5 Paar Unterwäsche/BH, 2 Paar Schuhe, 2 Handtücher, 1 Gesichtscreme, Brille, Ehering und Taschentücher. Der Rest muss in den Koffer gepackt werden. Dazu gehören Brieftasche, Wagenschlüssel, Uhren, Schmuck, Make-up, Zigaretten. Die Koffer werden abgegeben und bleiben bis zum Seminarende unter Verschluss. Dann werden den Teilnehmern 16 Regeln vorgeschrieben.

1. Es ist nicht erlaubt, außerhalb der Mahlzeiten Getränke oder Essen (bis auf Wasser) zu sich zu nehmen. (auch nicht Kaugummi oder Pfefferminz)!
2. Rauchen ist während des Seminars nicht erlaubt!
3. Alkohol, Tabletten, Kopfschmerztabletten sind während des Seminars nicht erlaubt (mit Ausnahme der ärztlich verordneten)!
4. Sexuelle Aktivitäten, inklusive Selbstbefriedigung, sind während des Seminars nicht erlaubt!
5. Kommunikation außerhalb des Seminar-Raums ist bis auf Notfälle nicht erlaubt. Im Seminar-Raum ist Kommunikation erlaubt, die
 - a) von den Seminarleitern/-mitarbeitern geführt wird
 - b) durch die Teilnahme an den Übungen bedingt ist
 - c) durch einen Notfall bedingt ist.Insbesondere Plaudern und Flüstern sind untersagt!

6. Du solltest Dein Notizbuch und Deinen Bleistift immer bei Dir haben, außer bei körperlichen Aktivitäten oder aufgrund anderer Anweisungen!
7. Achte darauf, dass Deine äußere Erscheinung und Deine Kleidung immer ordentlich ist.
8. Achte darauf, dass Dein Schlafraum immer ordentlich ist!
9. Achte darauf, dass das Badezimmer und die Toiletten immer ordentlich und sauber sind!
10. Verwende Wasser ganz bewusst, nur mit der äußerst möglichen Sparsamkeit!
11. Sei immer pünktlich!
12. Sei innerhalb von 15 Minuten nach dem Morgensignal an dem angegebenen Ort, vollständig angezogen in Sportkleidung!
13. Sitze während der Mahlzeiten aufrecht und nicht aufgestützt! Nimm so kleine Bissen, dass Du das Essen bewusst erleben kannst!
14. Behalte nur die persönlichen Dinge, die Du während des Seminars benutzen darfst (siehe 1.Trainings-Aufgabe)!
15. Denke während des Seminars über den Trainings-Leitfaden nach!
16. Folge den Anweisungen der Mitarbeiter des Seminars!

Die Regeln werden nicht erklärt und nicht diskutiert. Wer sie nicht einhalten will, muss wieder gehen. Das gesamte Training entpuppt sich dann als ziemlich autoritärer Psycho-Drill mit wenig Schlaf, karger Kost und aufwühlenden Psycho-Übungen. Die Teilnehmer werden durch die teilweise bis in die späte Nacht dauernden Sitzungen gezielt verwirrt. Da sie keine Uhr haben, verlieren sie jegliches Zeitgefühl. In den Übungen geben sie oftmals ihre intimsten Probleme preis. Es kommt häufig zu wahren Heulorgien. Tiefsitzende Traumata werden aufgebrochen, aber nicht bearbeitet. Kritische Fragen werden grundsätzlich nicht beantwortet.

Die Berichte lesen sich zum Teil wie ein Horrorfilm. Hier die Aussage von einem der zahlreichen Kritiker:

Die Trainer waren überhaupt nicht bereit, auf Kritik einzugehen. Jede kritische Bemerkung wurde sofort auf den Kritiker zurückgeworfen...Ich halte die Art des Vorgehens für wenig menschenwürdig. Nach meinem Empfinden ist das ein faschistisches System, was die da aufziehen.

Arnulf Gottschall, Managementtrainer und Berater bei ComTeam

Aber nun wird es interessant. Es gibt nämlich auch zahlreiche begeisterte Teilnehmer, darunter einige Topmanager. Hier ein Beispiel:

Ich selbst habe jedenfalls - ohne irgendwelchen Druck wahrzunehmen - aus vier Tagen „Einlassen“ auf Ungewohntes und viel Zeit für mich selbst, viel Positives für mein Leben gezogen.

Joerg Wacha, Geschäftsführer der CSC Ploenzke Akademie GmbH, Kiedrich.

Nun kann man es ja niemanden nehmen, dass ihm das Seminar etwas gebracht hat. Erstaunlich ist jedoch, dass zahlreiche Teilnehmer steif und fest behaupten, es gebe überhaupt keine autoritäre Regeln, keinen Drill und keinen Schlafentzug.

So schreibt ein Unternehmensberater aus dem Allgäu: „Ich bin im Block-Training weder unter Gruppendruck gesetzt worden, noch durch Schlaf- oder Essenentzug gefügig gemacht worden. Vom Block-Training ist mir vor allem der Grundgedanke der humanistischen Psychologie nachhaltig im Gedächtnis geblieben. Das Ergebnis bei mir: Ich schlage nicht mehr achtlos Fliegen tot und esse weniger Fleisch.“

An eine Zeitung, in der ich einen kritischen Artikel über das Training veröffentlicht hatte, schrieb er: „Ich verwahre mich auf das Schärfste gegen die Behauptung, ich hätte mich auf dem Block-Training entmündigen lassen.. Halten Sie die deutsche Managerwelt wirklich für so blöd, dass sie sich in so großer Zahl in der angegebenen Art und Weise entmündigen lässt?

Nun frage ich Sie, was passiert hier? Bekommt man mehr Selbstbewusstsein durch autoritären Psycho-Drill? Mehr Kritikfähigkeit durch Kommunikationsverbot? Mehr Leistungsfähigkeit durch emotionale Destabilisierung?

Oder gilt die These: Die totale Freiheit erreicht nur derjenige, der sich der totalen Kontrolle unterwirft! - der Leitspruch des Scientology-Gründers L.Ron Hubbard

Beim Versuch dieses Phänomen zu erklären, stieß ich auf die Arbeiten verschiedener amerikanischer Forscher. Einer davon ist Edgar Schein, der ein sehr einleuchtendes Drei-Stufen-Modell entwickelte:

Drei Stufen, wie man Menschen gefügig macht

Stufe 1: Aufbrechen (Unfreezing)

Erschütterung der Realität durch physiologische Desorientierung (Schlafentzug, Veränderung der Ernährung und der Eßgewohnheiten). Strenge Regeln, aufwühlende Übungen, emotionale Destabilisierung. Die Folge: Suche nach neuen Lösungen.

Stufe 2: Verändern (Changing)

Vorstellung des neuen Glaubenssystems, ständige Wiederholung der zentralen Thesen. Alte Vorstellungen stehen nur dem Glück im Weg, rationales Denken verhindert Neues. Gruppendruck.

Stufe 3: Fixieren (Refreezing)

Aufzeigen von unbegrenzten Möglichkeiten und Visionen. Die psychisch und körperlich geschwächten Teilnehmer reagieren euphorisch und glauben, endlich zu sich selbst gefunden zu haben.

Edgar Schein in „Coercive Persuasion“, 1961

Coercive Persuasion ist dabei nur einer der zahlreichen Ausdrücke für dieses Phänomen. Andere Forscher sprechen von Mind Control, Brainwashing, Thought Reform, Mental Programming. Ein weiteres Modell entwickelte Margaret Singer. Die Psychologieprofessorin gilt als eine der besten Kennerin der Psychokulte und Sekten und hat auch ein sehr empfehlenswertes Buch geschrieben. Der Originaltitel lautet „Cults in our midst“. Die deutsche Übersetzung heißt „Sekten“. Singer bezeichnet Gehirnwäsche als nicht sichtbare soziale Anpassung.

Gehirnwäsche als nicht sichtbare soziale Anpassung.

1. Lass die Person in Unkenntnis darüber, was vor sich geht und wie sie sich Schritt für Schritt ändert.
2. Kontrolliere Umgebung und Umwelt der Person, vor allem kontrolliere ihre Zeit.
3. Erzeuge in der Person gezielt ein Gefühl der Ohnmacht.
4. Stelle ein System von Belohnung und Strafe auf und steuere die Erfahrungen so, dass das Verhalten der Person, das ihre frühere Identität widerspiegelt, unterdrückt wird.
5. Stelle ein System von Belohnung und Strafe auf und steuere die Erfahrungen so, dass die Person das neue Glaubenssystem und die Verhaltensnormen der Gruppe verinnerlicht.
6. Entwickle ein in sich geschlossenes logisches System und eine autoritäre Machtstruktur, die kein Feedback zulässt und ohne Zustimmung oder Anordnung der Führung nicht geändert werden kann.

Margaret Singer, 1982

Nun wird vielleicht mancher von Ihnen sagen, das glaube ich nicht. Mir würde so etwas nie passieren. Und genau hier liegt natürlich auch das Problem. Denn niemand, der sich unwissentlich einer Gehirnwäsche unterzogen hat, gibt dies zu - denn dann wäre es ja keine Gehirnwäsche mehr, sondern eine bewusste Einstellungsänderung.

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang ein Dokument, dass der Supreme Court des USA herausgab. Anlass war der Fall Wollersheim gegen Scientology. Der ehemalige Scientologe hatte die Psychosekte 1989 verklagt, weil er sich nach seinem Ausstieg einer psychiatrischen Behandlung unterziehen. Bei dem Fall ging das Gericht zwar davon aus, dass Scientology eine Religion ist, untersuchte aber ausschließlich das Verhalten und die Methoden der Organisation. Es kam zu dem Schluss, dass Methoden der „Gehirnwäsche“ eingesetzt werden und dass diese eine maßgebliche Ursache für die seelische Krankheit von Wollersheim waren. Scientology wurde letztinstanzlich zu einer halben Million Dollar Schadensersatz und einer Strafe von zwei Millionen Dollar verurteilt.

In dem Dokument heißt es: Coercive Persuasion kann viel wirksamer sein als Schmerzen, Folter, Drogen oder der Einsatz von körperlicher Gewalt und Drohungen. Der Einsatz von Gewalt ist das alte Modell der Gehirnwäsche. Doch die gewaltfreie Gehirnwäsche ist wesentlich wirksamer. Denn unter Gewalt hat sich oftmals nur das Verhalten, nicht jedoch die Einstellung der Betroffenen geändert. Mit Coercive Persuasion lassen sich dagegen die Einstellungen der Menschen verändern und zwar ohne ihr Wissen und ohne ihre Zustimmung. Die Menschen handeln dann so, wie es der Manipulator will.

Alle diese Programme zielen darauf ab, das Selbstkonzept einer Person, ihre Realitätswahrnehmung und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen grundlegend zu verändern. Damit wird die unabhängige Entscheidungsfähigkeit einer Person beeinflusst und manipuliert. Zudem wird die Person ohne ihr Wissen und ohne ihre Zustimmung zu einem Handlanger der Organisation und handelt künftig in deren Sinn. Diese Programme funktionieren deshalb, weil die Teilnehmer gezielt einem sehr starken emotionalen Stress ausgesetzt werden, den sie nur dadurch nur reduzieren können, indem sie das System akzeptieren und das geforderte Verhalten zeigen. Diese Prozesse führen daher nicht zu einer freiwilligen und selbst gewählten Veränderung der Einstellungen, sondern zu einer erzwungenen Fügsamkeit.

Dieser Prozess hat daher nichts mit religiösen Praktiken zu tun, schreibt der Supreme Court weiter, sondern es handelt sich um eine klare Kontrolltechnologie. Es ist daher der Prozess, der völlig losgelöst vom Inhalt oder von der Ideologie betrachtet werden muss. Dieser Prozess ist unethisch und unfair. Er ist

subtil und greift wesentlich fundamentalere Freiheiten an als die Religionsfreiheit. Denn er ist eine Gefahr für die Selbstbestimmung und den freien Willen eines Menschen.

Wenn man diese Ausführungen nun mit dem eingangs geschilderten Seminar vergleicht, findet man doch erstaunliche Ähnlichkeiten. Dabei gibt es natürlich unzählige andere Seminare, die mit ähnlichen Methoden arbeiten und es ist nicht einfach, wo man die Grenze zwischen seriösen und gefährlichen Seminaren ziehen soll. Ich habe daher einmal einige Merkmale zusammengestellt, auf die man achten sollte. Wobei jedes Kriterium für sich nicht per se schlecht ist. Es kommt immer auf den Zusammenhang und das Umfeld an. Ein Schweige-Seminar kann durchaus sinnvoll sein, wenn die Teilnehmer vorher wissen, was auf sie zukommt und wenn die Entscheidung, mitzumachen, bei ihnen liegt.

Der Griff in die Trickkiste Wie es gelingt, Menschen mürbe zu machen

Verschleiern

Keine Informationen zum Ablauf.

Allmachtspantasien

Du erreichst alles, wenn Du richtig denkst.

Strenge Regeln

Sie sind oftmals der erste Schritt in die Abhängigkeit. Wer dazu Ja sagt, macht auch weiter mit.

Machtlosigkeit

Der unbekanntere Ort, die Abgabe persönlicher Dinge und Uhren erzeugen ein Gefühl der Ohnmacht.

Zermürbung

Stundenlange Sitzungen, lange Arbeitstage und wenig Schlaf machen auch den Stärksten mürbe und reduzieren die Kritikfähigkeit.

Ernährung

Wenig oder ungewohnte Nahrung, das Verbot von Alkohol und Zigaretten führen zu einer Destabilisierung des physischen Gleichgewichts. Gewohnte Stressbewältigungsstrategien wie etwa Rauchen fehlen.

Kommunikationsverbot

Negative Äußerungen werden unterbunden, der Einzelne wird sozial isoliert.

Intime Beichten

Teilnehmer liefern sich dem Wohlwollen des Trainers und der Gruppe aus. Sie haben Angst, dass ihre Beichten später gegen sie verwendet werden.

Gruppendruck

Das Ausgeschlossenensein von einer Gruppe aktiviert eine unserer größten Urängste.

Neue Sprache

Viele Gruppen arbeiten mit einer eigenen Sprache. Wer die Sprache ändert, ändert das Denken.

Kunstsprache der Scientologen, Landmark: Das „Forum“ ist eine Untersuchung, was es heißt, Mensch zu sein. Das Versprechen ist, dass Menschen, die das Curriculum absolviert haben, ein Leben leben, das sie leben. Beim Forum geht es darum, vollständig in seiner Vergangenheit zu sein. Das gibt dann die Gelegenheit, Möglichkeit hervorzubringen.

Durch das Umdefinieren bekannter Begriffe werden die Teilnehmer gezielt verunsichert. Wer mit der Interpretation, welche die Forumsleitung für das dargelegte Problem vorbringt, nicht einverstanden sei, oder sie nicht gleich versteht, der sieht sich häufig vor der Alternative, entweder als dumm oder trotzig dazustehen oder aber sich anzupassen. Kontrolltechnik über Sprache.

Keine Notizen

Wer mitschreibt, reflektiert das Gesagte.

Phantasie Reisen

Wachrufen von schmerzlichen oder traumatischen Erinnerungen forciert die Suche nach Lösungen.

Indirekte Tranceinduktion

Einsatz hypnotischer Sprachmuster. Unlogische Botschaften werden logisch präsentiert und verwirren die Teilnehmer.

Unterbinden von Kritik

Wer Kritik übt, wird abgewürgt. Er ist nur nicht bereit, sich auf den Prozess einzulassen.

Claqueure

Begeisterte Anhänger oder „Assistenten“ übernehmen Vorbildfunktion.

Was sind nun die Folgen eines solchen Seminars?

Zunächst einmal muss klar gestellt werden, dass jeder Mensch reagiert anders darauf reagiert. Der eine profitiert vielleicht tatsächlich davon und packt danach seine Aufgaben energischer an. Der andere ist verwirrt und weiß nicht so recht, wie er das Ganze einordnen soll. Der nächste leidet unter psychischen Problemen wie Schlafstörungen oder knabbert an den im Seminar hochgekommenen Problemen. Und ein weiterer landet mit einem psychotischen Schub für ein paar Wochen in der Psychiatrie. Das kann übrigens auch bei vorher psychisch völlig gesunden Menschen passieren.

Am häufigsten lässt sich jedoch ein aufgesetztes Selbstbewusstsein beobachten. Die „Geläuterten“ halten sich für die Größten, überschätzen sich und weisen jegliche Kritik sofort zurück. „Normale“ Gespräche sind oftmals nicht mehr möglich. Sie verhalten sich arrogant und egoistisch, ecken bei ihren Kollegen und Mitarbeitern an. Fast immer kommt es zu Konflikten mit dem Ehe- oder Lebenspartner. Diese erkennen ihre Partner nach dem Seminar manchmal nicht wieder. Häufig führt der Seminarbesuch daher zu massiven Problemen und Konflikten.

Was Seminaranbieter dabei anrichten, ist oftmals sozial völlig unverantwortlich. Da werden Familien zerstört. Partner und Kinder leiden. Auch die Betroffenen kommen oft nicht klar mit ihrem neuen Leben. Manchmal legt sich der „Schub“ wieder, manchmal bleibt vor allem die Beziehung angeknackst.

Woran erkenne ich einen seriösen Anbieter?

1. Aufklärung über Trainingsinhalte, Methoden und Ziele ist oberste Pflicht.
2. Die Entscheidungsfreiheit, eine Übung mitzumachen, muss stets beim Einzelnen bleiben. Jeder hat das Recht, ohne große Rechtfertigungen „nein“ zu sagen.
3. Jeder Mensch hat eine andere Vorgeschichte und reagiert anders.
4. Der Trainer muss gruppendynamische Prozesse erkennen und gegebenenfalls eingreifen, wenn ein Teilnehmer von der Gruppe zu sehr unter Druck gesetzt wird.
5. Kritik muss erlaubt sein und der Trainer sollte adäquat darauf eingehen.
6. Emotional aufwühlende Erlebnisse müssen besprochen und aufgearbeitet werden.

bschwertfeger@t-online.de

Bärbel Schwertfeger: Der Griff nach der Psyche, Campus Verlag 1998, 21,50 €