

© Bernd Isert

Die Kunst  
schöpferischer Kommunikation

Denen, die mit mir lernten.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig und strafbar.

# Inhalt

## Teil V: Strukturen der Neuro-Linguistik

1. Menschliche Entwicklungsebenen.....	03
Hinter den Worten.....	03
Ebenen einer Beziehung.....	04
Von Teilen zum Ganzen.....	05
Neuro-Logische Fragen.....	06
Wahrnehmen, was geschieht.....	06
Zutaten des Wachstums.....	07
Systemisches Zusammenspiel.....	08
Die Alchemie von Beziehungen.....	09
Unterwegs zur Balance.....	10
2. Die Methoden und Modelle des nlp.....	11
Die Entstehung des nlp.....	11
Was ist nlp?.....	11
Die Philosophie.....	12
Modelle und Methoden.....	14
Anwendungsbereiche.....	17
Perspektiven.....	17
3. nlp in kritischer Reflektion.....	18
Vorbemerkungen.....	18
Die Ausgangsbasis des nlp.....	19
Wahrheitssucher und Wahrheitsbesitzer.....	19
Vom Erweitern der sinnlichen Erfahrung.....	20
Weitergehen.....	21
Chancen und Potentiale.....	21
Verbindungen schaffen.....	21
Die Zukunft des Lernens.....	22
Weltmodelle aussöhnen.....	22
Persönliche Defizite.....	23
Persönliche Ressourcen.....	23
Von der Weisheit hinter den Zielen.....	24
Mehr als Angleichen und Führen.....	24
Zutaten therapeutischer Prozesse.....	25
Nach der Veränderung.....	25
Zusammenfassung.....	26
Würdigung.....	26
4. Ein Ordnungssystem für nlp-Anwender . . . . .	26

## Teil V: Strukturen der Neuro-Linguistik

### 1. Menschliche Entwicklungsebenen

#### **Hinter den Worten**

Wir haben uns bewußt gemacht, daß der Inhalt von Worten vieldeutig ist, daß es mehr als diese Worte braucht, um einen Menschen wirklich zu verstehen.

Wir kennen den leichten Weg, in Worte einfach jene Bedeutung hinein zu interpretieren, die uns gerade angenehm ist - und wissen, wie groß auf diese Art die Gefahr ist, sich zu täuschen.

Denken wir noch einmal an jenen Satz, mit dem so viele Menschen wertvolle, vielleicht auch schmerzhaft Erfahrungen gemacht hat: „Ich liebe Dich!“ Und an die Vielfalt der Bedeutungen, die in dieser Aussage liegen:

Da ist der Klang der Stimme, mit dem sie gesagt wird, der Blick der Augen, die Körperhaltung, die äußere Situation, der Zeitpunkt - all das vermittelt uns Botschaften darüber, welche Bedeutung hinter diesen Worten liegt.

Intuitiv nehmen wir diese sehr wohl wahr und reagieren - wenn wir uns das erlauben - sehr empfindsam darauf.

Wir wissen, jener Satz kann vielerlei beinhalten, so den Wunsch nach ganz konkreten Schritten - aber auch das Erkennen des Wesens eines Menschen oder die Erfahrung zeitüberdauernder Zusammengehörigkeit.

Bei derart persönlichen Themen scheint uns die Vielschichtigkeit der Bedeutungen selbstverständlich. Doch auch in ganz anderen Bereichen, ja letztlich in jedem Kommunikationsvorgang, ist diese Vielschichtigkeit enthalten und bildet die Grundlage menschlichen Kontakts, des einander Verstehens oder Mißverstehens.

#### **Ebenen einer Beziehung**

Basierend auf den Arbeiten von Gregory Bateson und Robert Dilts können wir diese Vielschichtigkeit auf mehrere qualitativ voneinander unterscheidbare Ebenen zurückführen, die von mir um eine Ebene erweitert wurden - und damit auch dem indischen Chakramodell menschlicher Energiezentren entspricht.

Denken Sie an ein gutes Gespräch und lassen Sie uns die Aufmerksamkeit auf die folgenden dazu gehörenden Ebenen lenken:

1. Zum Miteinander gehört zunächst eine angemessene Umgebung, in der es stattfindet.
2. Dazu gehören weiterhin Verhaltensweisen der Beteiligten wie Sprechen, Zuhören, Reagieren, vielleicht Nicken oder Lächeln.
3. Den Verhaltensweisen liegen wiederum bestimmte Fähigkeiten zugrunde, nämlich all das erworbene Wissen, die Erfahrung der betreffenden Personen im Umgang miteinander, ihre Ausdrucksfähigkeit, ihr Sprachschatz usw.

4. Diese Fähigkeiten setzen Menschen ein, um auszudrücken und zu erreichen, was ihnen wichtig und wertvoll ist, wovon sie glauben, es auf ihre Weise erreichen zu können. Hier liegt die Ebene der Werte und Überzeugungen. Sie bildet den motivierenden Hintergrund für die Entwicklung der vorgenannten Fähigkeiten und für das konkrete Verhalten der Einzelnen.
5. Doch auch die fünfte Ebene hat ihren Meister: Es ist die Frage nach dem Selbstverständnis, nach der Persönlichkeit jeder beteiligten Person, die Frage nach ihrer Identität, mit der sie sich einbringt. - Das kann eine bestimmte soziale Rolle sein, aber das individuelle Wesen bildet den individuellen Hintergrund der Identität - so daß sie uns um so klarer und echter erscheint, je besser soziale Rolle und persönliches Wesen zusammenpassen. Wenn die persönlichen Wertvorstellungen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen eines Menschen mit seinem Selbstverständnis, seinem inneren Wesen übereinstimmen, erleben wir ihn als authentisch. Wer sich innerlich nur als Hilfesuchender erlebt, kann schlecht vermitteln, wieviel er anzubieten hat. Wer sich aber mit seinem inneren Reichtum erlebt, wird diesen auch viel authentischer anderen gegenüber ausdrücken können. Wer sich als kleine graue Maus erlebt, wird, auch mit großen Worten oder schönstem Schmuck, nicht jene Wirkung erzielen, die ein anderer aus sich heraus ausstrahlt. Deshalb kommt es darauf an, in unserer persönlichen Entwicklung und in der Kommunikation mit anderen jene Ebenen zu erkennen und zu entwickeln, um die es wirklich geht. Es kann das Verhalten sein, es kann aber auch der Selbstwert sein.
6. Die bisher genannten Ebenen sagen viel über die Struktur der Persönlichkeit eines Menschen. Doch niemand lebt allein - und deshalb können sie noch nicht das letzte Wort sein, um einen Menschen oder die Kommunikation zwischen Menschen zu beschreiben. Haben wir nicht die Erfahrung, daß die Entwicklung einer Persönlichkeit in vielfältiger Weise von ihrer sinnvollen Einbindung in eine soziale, geistige oder kulturelle Umgebung bestimmt wird? Ich nenne eine solche Einbindung Zugehörigkeit und füge sie den vorgenannten Ebenen nach Robert Dilts hinzu. Erwachsen nicht aus einer größeren, nährenden und sinngebenden Zugehörigkeit wichtigste Gestaltungskräfte für unser Leben - nicht zuletzt die Intention, über sich selbst hinaus etwas für andere auf sich zu nehmen?  
Mehr noch wächst in uns: Als eine hohe, von konkreten Umgebungsbedingungen unabhängige Form der Zugehörigkeit können wir Spiritualität erleben. - Wie das Dach über dieser letzten Ebene - oder eine siebente, die Analogie zum Chakra-Modell bildend.

Jede Ebene hat Auswirkungen auf jede andere. Mit jeder Ebene verbinden wir andere Erfahrungen, Empfindungen und Vorstellungen - so weitgehend, daß unser ganzes Nervensystem, unsere Neurologie anders funktioniert. Daher wählte Robert Dilts den Namen neurologische, oder Neuro-Logische Ebenen.

Betrachten wir noch einmal die Zugehörigkeit. Ob und wie wir uns als Teil eines Ganzen erleben, wird die konkreten Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Motive unseres Lebens beeinflussen.

Was ist Liebe anderes als die Sehnsucht nach dem Eintauchen in jenen größeren See einer Verbundenheit - oder die Einlösung dieser Sehnsucht, die Transzendenz des selbstbeschränkten Ichs. Das ist nur möglich, wenn beide diesen Schritt wagen. Doch nur jene Formen von Zugehörigkeit sind tragfähig und stabil, die gleich einer offenen Schale, in der sich eine Kugel frei bewegen kann, jedem Einzelnen Raum für persönliches Wachstum, Veränderung und Bewegung lassen. Erst wenn Identität und Zugehörigkeit einander fördern, multiplizieren sich ihre Energiequellen.

Im Berufsleben kennen wir den isolierten Einzelkämpfer, der Konflikte und Druck von Seiten seines Unternehmens erlebt, der den gegnerischen Kunden zu gewinnen hat und sich anderweitig gegen eine feindliche Umgebung behaupten muß. Dieser wird anders in Erscheinung treten als ein Mensch, der sich als wertvoller und geachteter Teil eines Unternehmens erlebt, dieses wirklich vertreten kann und zudem eine partnerschaftliche Beziehung zu seinen Kunden vor Augen hat. Jeder wird auf seine Art die eigenen Überzeugungen über das Leben bestätigt finden, denn die Reaktionen der Welt werden Spiegel für das eigene Verhalten sein.

Die Ebenen Zugehörigkeit und Umgebung sind auf seltsame Art miteinander verwandt. Unsere konkrete Umgebung kann gleichzeitig jene Schale sein, in der wir Zugehörigkeit oder Verbundenheit erleben. Dann, wenn ein Austausch, ein Nehmen und Geben in beide Richtungen stattfindet, wird dies mit wachsender Zeit wahrscheinlich. Wo dieser Austausch fehlt, erscheint uns die Umgebung oft fremd und wir empfinden uns als abgespalten. Gleichzeitig aber können wir innerlich jene Zugehörigkeit erleben, aus der wir Energie und Motivation schöpfen.

Und unsere ganze gewachsene Geschichte kann sich auf diese Art manifestieren.

### **Von Teilen zum Ganzen**

Was von mir hier in kurzer Form beschrieben wurde, läßt sich gut in Form einer nach oben geöffneten Pyramide darstellen - und so zeigt sie unsere erste Abbildung. Die einzelnen Ebenen der Pyramide bilden die Teile eines Ganzen und verhalten sich auf unterschiedliche Weise zu diesem Ganzen.

Die Vielfalt der Erscheinungsformen jeder einzelnen Ebene verändert sich von unten nach oben.

Während Umgebung und Verhalten äußerlich konkret erfahren werden, erleben wir die darüberliegenden Ebenen innerlich in der Welt unserer Gedanken, Überzeugungen, Empfindungen, Bilder und Symbole.

Auf die unendliche Fülle der äußeren Umgebungen und Situationen reagieren wir mit einer großen Anzahl erlernter Verhaltensweisen, die ihrerseits Ausdrucksformen unserer ererbten und erworbenen Grundfähigkeiten sind. Diese Grundfähigkeiten folgen einer Anzahl von Wertvorstellungen und Überzeugungen, von denen ein Mensch sich leiten läßt. Alle zusammen sind Teilaspekte der einen einzigartigen Persönlichkeit, die ihrerseits nur sinnerfüllt leben kann, wenn sie

sich als Teil einer größeren Vielheit zu erkennen und erleben vermag.

### **Neuro-Logische Fragen**

Wir können durch einfache Fragen herausfinden, was ein Mensch in einem ausgewählten Lebensbereich auf den einzelnen Ebenen erlebt. Die passenden Fragen sind in dem Bild der Pyramide vermerkt.

Das „Wann und Wo?“ zielt auf eine möglichst präzise Beschreibung der Umgebung.

Das „Was tust Du?“ hilft dabei, das spezifizierte Verhalten herauszuarbeiten.

Die Frage „Wie tust Du das?“ offenbart die diesem Verhalten zugrunde liegenden Fähigkeiten und erlernten Strukturen.

Das „Warum?“ fragt nach den dahinterliegenden Wertvorstellungen. Diese reichen von persönlichen Überzeugungen bis hin zu ganzen Weltbildern.

Das „Wer“ sucht den Identitätsanteil eines Menschen, etwa in der Form von „Wer bist Du, als was für einen Menschen erlebst Du Dich?“.

Mit den Fragen „Für wen?, Wozu?, Wer noch?“ nehmen wir schließlich Bezug auf den überpersönlichen Sinn oder die erlebte sinngebende Zugehörigkeit.

### **Wahrnehmen, was geschieht**

All das bleibt Theorie, solange es nicht mit praktischer Erfahrung gefüllt ist, so daß die innere Sensibilität für die Wahrnehmung dieser Ebenen in uns selbst und in anderen Menschen entsteht. Je nach Situation und Zustand eines Menschen wird dabei die eine oder andere Ebene von größerer Bedeutung sein, was sich sogar bis in subtile körperliche Veränderungen hinein bemerkbar macht. So wird die Verhaltensebene von vorwiegend körperlicher Aktivität, die Ebene der Fähigkeiten von vorwiegend geistiger Aktivität begleitet. Überzeugungen und Werte hingegen bilden den Hintergrund, wenn Menschen erröten, erblassen, wenn das Herz heftiger zu schlagen beginnt oder der Atem sich verändert. Das Herz-Kreislauf-System wird von dem, was uns wirklich wichtig ist, aktiviert, ohne daß es eine äußere physische Aktivität dazu braucht. Sie selbst, liebe Leser oder liebe Leserin, können vielleicht sogar feststellen, auf welcher Ebene Sie sich beim Lesen verschiedener Teile dieses Buches angesprochen fühlten.

Die Ebenen Identität und Zugehörigkeit äußern sich weniger plötzlich, doch um so umfassender beziehen sie den ganzen Menschen ein. Identität beinhaltet die Funktion des Nervensystems als Ganzes, das charakterliche Temperament, aber auch die Abgrenzung und Unterscheidung des Einzelnen von der Umgebung. Empfindungen wie Würde, Selbstbewußtsein, Eigenständigkeit haben hier ihren Platz. Zugehörigkeit betrifft im biologischen Bereich auch das Zusammenwirken der Zellen, Organe und Körperteile. Es heißt, daß Jegliches seinen Platz, seine Funktion und seine Beziehung zum Ganzen findet. Wo anderswo getrennt wurde, wird hier verbunden. Im sozialen Bereich umfaßt Zugehörigkeit die Positionierung und das Zusammenwirken von Menschen in Familien, Gruppen, Teams,

Unternehmen, Kulturen und Schichten. Deshalb ist diese Ebene nach oben hin offen: Die Kreise, denen wir uns zugehörig fühlen, können sich bis ins Universum erweitern, beginnend vielleicht mit dem Elternhaus, dem Heimatort, einer Berufsgruppe, einer Organisation, einer geistigen Richtung, der Menschheit, der Natur... Und die Zahl derer, die aus überpersönlicher Zugehörigkeit heraus handeln, wächst in unserer Zeit - wie sollte es mit unserem Planeten sonst auch weitergehen?

Wenn mit jeder Ebene die persönliche Einbezogenheit des Menschen wächst, so wächst damit auch der Einfluß, den die jeweilige Ebene für die Entwicklung des Einzelnen hat.

### **Zutaten des Wachstums**

Optimale Umgebungsbedingungen können es uns leicht machen, mit begrenzten Verhaltensweisen auszukommen; neue Verhaltensweisen machen es uns aber möglich, in einer weit größeren Anzahl auch schwieriger Umgebungen zu agieren. Wenn sich hingegen aber keine neuen Fähigkeiten entwickeln, bleibt das Maß eingeübter Verhaltensweisen begrenzt.

Als Beispiel für die Erweiterung, die sich aus den einzelnen Ebenen schöpfen läßt, möchte ich den Prozeß des Erlernens einer Sprache skizzieren:

Im eigenen Heimatland oder wenn alle Menschen meine Sprache sprechen (Umweltbedingung), werde ich kaum genötigt werden, eine zusätzliche Sprache zu lernen.

Sollte ich mich dennoch entschlossen haben, eine Fremdsprache zu erlernen (Entschluß zur Verhaltensänderung), so werde ich nach einiger Zeit eine Anzahl von Worten auswendig zur Verfügung haben, mit denen ich eben das ausdrücken kann, was im Lehrbuch stand. Doch erst wenn ich fähig bin, eigene Sätze zu bilden und die Worte frei und sinnvoll zugleich zu dem zu formen, was ich ausdrücken möchte, habe ich wirklich die Ebene der Fähigkeiten erreicht. Von hier ausgehend stehen mir eine Vielzahl von Verhaltensweisen jenseits des auswendig Gelernten zur Verfügung.

Wichtiger aber als der grundsätzliche Erwerb von Fähigkeiten mögen für mich die Beweggründe gewesen sein, um eine Sprache zu erlernen: Lohnt es sich - so werde ich mich gefragt haben -, mich dieser Mühe zu unterziehen? Glaube ich daran, daß es etwas bringt? Habe ich überhaupt etwas mitzuteilen? Und wem? Diese Fragen sind bezeichnend für die Ebene der Werte und Glaubensvorstellungen. Nur wenn ich auf dieser Ebene ein „Ja“ zum Sprachlernen gefunden habe, werden sich die Ebenen des „Wann und Wo?“, des „Was?“ und „Wie?“ des Lernens danach ausrichten.

Habe ich mir also die Erlaubnis oder sogar den Auftrag des „Warum?“ verschafft, so besitze ich damit den Schlüssel zu einer Vielzahl von Fähigkeiten, die nur darauf warten, zu sprießen. Vielleicht erlebe ich all das als Erweiterung meiner Persönlichkeit. Mit einer neuen Sprache kann ich mich auf neue Art in der Welt versuchen, kann neue Begegnungen erleben - reifen oder mich profilieren. Vielleicht erlebe ich mich als Weltbürger, erfahre eine neue Form der Zugehörigkeit über meinen bisherigen (Kultur-)Kreis hinaus. Möglicherweise lerne ich eine Sprache sogar aus Liebe zu einem

Menschen oder einer Kultur, der ich mich sehr verbunden fühle. Vielleicht so, daß ich sogar ein anderer Mensch werde.

Erneut wird deutlich, welchen Einfluß jede Ebene auf die anderen hat - auch, wie die jeweils höhere Ebene eine ganze Klasse von Merkmalen und Inhalten tieferliegender Ebenen verändern kann. Ein anderer Mensch zu sein, verändert mehr als eine neue Fähigkeit zu erlernen - und doch kann es neue Fähigkeiten geben, die einen anderen Menschen hervorbringen. Oft wird danach gefragt, ob die Ebenen sich zueinander hierarchisch verhalten, wie und mit welchen Zeitverläufen sie aufeinander reagieren, wie das mathematisch und logisch beschreibbar ist, oder ob sich in jeder Ebene alle anderen ausdrücken, einem Hologramm gleich. All das ausführlich zu untersuchen, geht über unseren hier gesetzten Rahmen hinaus. Doch wir können das Bild eines Baumes betrachten, die Äste, die Wurzeln, die Blätter, den Stamm - den Baum als Ganzes und das, was er zum Leben braucht: das Erdreich, die Luft, die Sonne.

Welche Schlußfolgerungen ergeben sich aus unserem Ebenenmodell für den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung? Vielleicht haben Sie schon einmal ein Verhaltenstraining kennengelernt, in denen leider nur Verhaltensweisen und Fähigkeiten trainiert wurden. Wirkliche Dynamik stellt sich meiner Erfahrung nach erst dann ein, wenn auch die Fragen nach den Werten, der Identität und der Zugehörigkeit gestellt und neu beantwortet werden. Viel bringt es schon, sich selbst diese Fragen zu stellen. Wachstum kann auf jeder Ebene beginnen, jedoch ist für einen Menschen zu einer gegebenen Zeit meist ein bestimmter Zugang der sinnvollste, und es kommt dann darauf an, diesen Zugang zu erkennen.

In verschiedenen Phasen unseres Lebens liegen die Schwerpunkte unserer bewußten Entwicklung auf unterschiedlichen Ebenen, während im Verborgenen andere Ebenen heranreifen. Für den Teenager ist die Identitätsfindung und auch die damit verbundene Abgrenzung von den Älteren weit wichtiger als für den Pensionär - und es geschieht über äußere Aktivitäten, Verhaltensweisen, Erfolgserlebnisse. In späteren Jahren wird das Übernehmen von Verantwortung, das Schaffen und Gestalten von Zugehörigkeit eine größere Rolle spielen - wortwörtlich. Die Entwicklungspsychologie lehrt uns noch weit mehr über Lebensphasen und Zyklen. Was wir in früheren Phasen versäumt haben, suchen wir später im Leben nachzuholen - nicht immer erfolgreich, denn die Umgebungsbedingungen haben sich verändert. Doch es geht. Wir können, indem wir unseren Lebensweg bewußt gestalten, nachentfalten, was damals brach lag.

### **Systemisches Zusammenspiel**

Untersuchen wir das Zusammenspiel der Neuro-Logischen Ebenen auf andere Art:

Das Schachspiel drückt viel von den dargestellten Zusammenhängen aus:

Da sind die Bauern mit ihren immer gleichen Verhaltensweisen und eher geringen Fähigkeiten, die sich aber doch in eine ganz neue Qualität von Werten und Fähigkeiten verwandeln können, indem sie an der anderen Seite des Feldes angekommen, zur Dame werden. Da sind



Springer, Läufer und der Turm als Gruppen von Fähigkeiten, die ganz unterschiedliche Kombinationen von Zügen (Verhaltensweisen) realisieren können, oder die Dame, die noch mehr Fähigkeiten in sich vereint - so viel, daß sie den höchsten Figurenwert innehat und dem Spieler Optimismus und Kraft verleiht. Der König dagegen kann sich kaum bewegen und doch dreht sich alles um ihn - er verkörpert die Identität des Spielers und ohne ihn wäre alles verloren. Er ist die unerläßliche, unersetzliche Figur, auf die sich die Strategie des Spielpartners richtet. Nur ohne einen Spielpartner wäre auch er ohne Bedeutung. Das Spiel wird um so interessanter, um so ebenbürtiger sich dieser Partner erweist. Der aus einiger Entfernung auf das Schachbrett Schauende erkennt die Zugehörigkeit beider Spieler zu einem jahrhundertealten Spiel, das ihnen Spaß und Spannung und manchmal einen Sieg schenkt. Nicht aber dieser, sondern der Weg dorthin - und die Begegnung mit einem Partner - haben dieses Spiel so alt werden lassen. An einem guten Spiel haben beide gewonnen. Das gilt für alle wahrhaftigen Beziehungen.

### **Die Alchemie von Beziehungen**

Und wann sind solche Beziehungen möglich?

Das eine Sprichwort sagt: „Gleich und gleich gesellt sich gern.“

Das andere: „Gegensätze ziehen sich an.“

Unser Ebenenmodell hilft uns, zu erkennen, daß beide Sätze gleichermaßen gelten und wirken - nur eben auf verschiedenen Ebenen.

Ist nicht eine gleiche Zugehörigkeit eine starke verbindende Kraft von zwei Menschen? Wirkt nicht zwischen zwei sich ergänzenden, aber unterschiedlichen Persönlichkeiten eine starke Anziehungskraft?

Ähnliche Ziele, Wertvorstellungen und Weltbilder schaffen Vertrauen, lassen Menschen einander verstehen und bilden die Grundlage einvernehmlicher Zusammenarbeit. Doch wie gut, wenn sich die Partner in ihren Fähigkeiten

ergänzen können - und dennoch im Verhalten, in ihrem Rhythmus, aufeinander

abgestimmt sind, die gleiche Sprache sprechen und in einer gemeinsamen Umwelt leben.

Wenn Menschen durch eine gemeinsame Zugehörigkeit verbunden sind, steht dahinter mehr Zeit, mehr gemeinsame Erfahrung und auch mehr Tiefe und Verlässlichkeit, als sie lediglich durch eine gemeinsame Umgebung oder durch gemeinsame Verhaltensweisen entstehen.

Die vorausgehende Abbildung symbolisiert die Verbundenheit zweier Menschen durch sich überschneidende Ringe, die sich wie Wellen um jeden ziehen und die verschiedenen Ebenen darstellen. Je größer der sich überschneidende Bereich ist - und er wächst mit jeder Ebene - um so tiefer wird auch die Verbundenheit der Partner sein, und um so bedeutsamer ein zugehöriger Entwicklungsprozeß.

Beziehungen bilden, vollziehen oder lösen sich auf verschiedenen Ebenen - und all die Mißverständnisse und Enttäuschungen, die es da gibt, lassen sich damit erkennen und auch klären. Was geschieht,

wenn meine Fähigkeiten unbeabsichtigt Dein Selbstwertgefühl mindern, wenn eine Verhaltensweise von Dir ein gemeinsames Zugehörigkeitsgefühl behindert, wenn meine Zugehörigkeit gegen Deine Wertvorstellungen verstößt? Was ist zwischen Ost- und Westdeutschen geschehen, auf welchen Ebenen sind sie sich begegnet, auf welchen Ebenen haben sie sich verwundet?

Der erste, befreiende Schritt ist stets das Erkennen, auch wenn es manchmal nicht leicht ist, fruchtlose Illusionen aufzugeben. Erst von hier aus lassen sich neue, sinnvollere Wege beschreiten. Es kommt darauf an, die von beiden Partnern gesuchte Beziehungsebene zu finden und auszufüllen.

Nicht alles paßt zusammen, nicht alles ist möglich.

Die Sensibilität aber, andere Menschen auf mehreren Ebenen zu erkennen und ihnen dort zu begegnen, bildet die Grundlage guter Beziehungsfähigkeit.

Dazu gehört der Mut, sich selbst so zu begegnen, mit sich selbst in Beziehung zu stehen. Das ist der Weg zur eigenen Authentizität, ein Weg, der nie abgeschlossen ist: das immer währende Streben nach neuen Formen innerer und äußerer Balance.

### **Unterwegs zur Balance**

Wie zeigt sich Balance im Leben? Wie zeigt sich Balance in mir selbst?

Die Situationen, in denen sich Balance in mir selbst beziehungsweise im Leben zeigt, nenne ich die fünf Formen des Glücks:

1. Wenn ich tue, was in meine Umgebung paßt.
2. Wenn meine Fähigkeiten dem entsprechen, was ich tue.
3. Wenn das, was ich tue und kann, auch meinen Wertvorstellungen und Überzeugungen gerecht wird.
4. Wenn meine Werte und Überzeugungen meinem Wesen entsprechen und meinem Selbstverständnis.
5. Wenn ich dort, wo ich mich zugehörig fühle, auch wirklich ich selbst sein darf und wachsen kann.

Wenn also das Wann und Wo, das Was, das Wie, das Warum, das Wer und das Wofür zusammenpassen.

Kennen Sie solche Menschen? Haben Sie ihre Ausstrahlungskraft gespürt?

Was unterscheidet den Künstler vom Kitsch-Produzenten, das Genie vom Scharlatan, den Meister vom Pfuscher, das Original von der Kopie?

Je sensibler wir werden, um so mehr schauen wir hinter die Fassade des äußeren Verhaltens - und desto mehr wissen wir, daß bloßes Schauspiel nicht lohnt, denn was auf anderen Ebenen in uns ist, spiegelt sich auf vielfältige Art nach außen wieder. Darauf, was nicht zusammenpaßt, auf unsere „Schatten“, reagieren andere stärker als auf das, was wir darzustellen hoffen. Da hilft uns nur eines: Ehrlichkeit - um erstaunt wie ein Kind zu erleben, daß wir in unserer Unvollkommenheit mindestens genauso liebenswert sind. Mindestens. Und selbst wenn wir uns irgendwann für vollkommen

halten: Kaum haben wir das eine erreicht, geht es auf anderen Ebenen weiter. Damit alle Aspekte des Baumes mitwachsen. Und das bedeutet Leben.

## 2. Die Methoden und Modelle des nlp

### **Die Entstehung des nlp**

In den siebziger Jahren machten sich die Naturwissenschaftler John Grinder und Richard Bandler auf den Weg, um berühmte Therapeuten kennenzulernen und herauszufinden, worin das Geheimnis ihrer Wirksamkeit besteht. Sie waren bei Milton Erickson, dem legendären Hypnotherapeuten, bei Fritz Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, bei Virginia Satir, Mutter der systemischen Familientherapie und, nicht zuletzt, bei Gregory Bateson, dem Erforscher des menschlichen Geistes.

Ihre Art zu lernen, nannten die zwei „modellieren“. Eine Art, die auf Alfred Korzybski zurückgeht, der bereits 1933 in „Science und Sanity“ die philosophischen und linguistischen Grundprinzipien des heutigen nlp formulierte und 1941 den Begriff „Neuro-Linguistik“ prägte.

Auf dieser Grundlage erlebten, befragten und analysierten John und Richard ihre Lehrmeister, und zwar nicht nur deren äußeres Verhalten, sondern auch deren innere Vorstellungswelt, ihre Einstellungen und ihre Wahrnehmungen. Daraus extrahierten sie, was ihnen wesentlich erschien und probierten das Gelernte aus, um es anderen zugänglich zu machen. Sie ernteten Staunen, aber auch Verwunderung darüber, daß die Kunst genialer Menschen auch für „normale“ Menschen erlernbar sein sollte. Ihre Erkenntnisse veröffentlichten die beiden bald in ihren ersten Büchern: „Die Struktur der Magie“, „Patterns“ u.a. Auf dieser Grundlage lehrten und beschrieben sie dann eine Essenz ausgewählter Methoden und Prinzipien - solche, die helfen sollten, „Frösche in Prinzen“ zu verwandeln. Und sie gaben ihrer Arbeit den Namen „Neurolinguistisches Programmieren“.

### **Was ist nlp?**

Der Name hatte eine sonderbare Wirkung: Die einen waren begeistert und glaubten, nun den Schlüssel zur unbegrenzten „Programmierung“ des menschlichen Geistes in der Hand zu halten, andere erfüllte gerade diese Vorstellung mit Angst um ihre persönliche Freiheit. Beide irrten, denn mit der Zeit entdeckten sie, daß es weder um Wunder noch um Programmierung ging, sondern um flexible Kommunikationsfähigkeiten und Methoden, die Therapeuten, Kommunikatoren und Pädagogen ein effektiveres Arbeiten ermöglichten.

Betrachten wir den Namen:

Neuro: Das bezeichnet unser Nervensystem, und mit ihm das Sehen,

Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, das Erinnern und das Phantasieren. Es beinhaltet unsere ganze sinnliche Erfahrung.

Linguistisches: Das meint unsere Sprache, mit der wir Erfahrungen codieren, zu geistigen Landkarten verknüpfen und miteinander austau-

schen. Nicht nur die Sprache der Worte gehört dazu, auch die des Körpers und der Augen, wie auch die Gesten, Symbole und die Schrift - alles, was uns Botschaften übermittelt.

Programmieren: Dieser Begriff meint den Prozeß des Lernens durch sinnvoll

aufeinander aufbauende Erfahrungen. Das Lernen, um das es

hierbei geht, ist die Ergänzung bekannter Wege durch neue,

hilfreiche und lebensfördernde. Es meint mehr Wahlmöglich-

keiten zur Lebensgestaltung, anstelle von Eingrenzung, von

der es ja in unserer Erfahrung genug gibt.

Zusammengefaßt: Neurolinguistisches Programmieren ist Arbeit mit Menschen, in der es darum geht, alle Sinne zu aktivieren und ihre Erfahrungen und Gedanken so zu erweitern, daß sie für ihr Leben hilfreiche neue Wahlmöglichkeiten entdecken. Hierfür werden Sprache, Ausdruck, Imagination, sowie Situations- und Rollenwechsel benutzt. Es gibt erprobte „Abläufe“, „Programme“ für solche Arbeit, die nachvollziehbar sind, aber genauso geht es darum, ganz individuelle Wege zu finden. Ziel und schönstes Ergebnis ist es, wenn Menschen wieder Zugang zu ihren eigenen Kraftquellen und zu ihrer Intuition finden. Natürlich existiert alles, was im nlp geschieht, auch sonst im Leben, es findet in überlieferten Heilweisen, anderen Therapieformen, in Kunst, Sprache und Kommunikation jeder Art seinen Ausdruck. Deshalb übersetze ich nlp gern mit „Natürliche Lebens-Prozesse“.

Das Verdienst der nlp-Entwickler ist es, derartige Veränderungsprozesse auf eine strukturierte Art bewußt und erlernbar formuliert zu haben.

Sie entwarfen Trainingsprogramme für das Erlernen der Methoden und brachten diese auf den freien Markt - was nicht nur positive Auswirkungen hatte.

Noch einmal zum Namen: Mit der Zeit entdeckten die einen, daß willkürliches Programmieren letztlich gar nicht klappt, die anderen, daß größere Freiheit gerade das Ergebnis der nlp-Arbeit ist. Aber bis heute gibt es Anbieter von der einen oder anderen Seite - jene, die nlp für manipulative Zwecke vermarkten, andere, die nlp anwenden, es aber nie zugeben würden.

## **Die Philosophie**

nlp begann mit der Absicht, besondere menschliche Fähigkeiten zu erforschen und weiterzugeben. Dahinter steckt die Überzeugung, daß wir alle über ein großes ungenutztes Potential verfügen, das erweckt werden kann, indem wir von anderen lernen. Dieses Lernen aber ist nicht in erster Linie Nachahmen eines äußeren Verhaltens, sondern das Durchlaufen von inneren und äußeren Prozessen. Fähigkeiten, die es zu entwickeln lohnt, sind zum Beispiel die

Kunst, gut und konstruktiv zu kommunizieren, leichtes und spielerisches Lernen, die Kunst zu heilen und die Fähigkeit, persönliche Konflikte und traumatische Erfahrungen zu verarbeiten. Aber auch besondere Kreativität, Ausdruckskraft und Effizienz gehören dazu. nlp orientierte sich seit Anbeginn an der Erforschung dessen, was möglich ist, nicht an dem, was nicht geht, und beschrieb die erkannten Lösungswege in erlernbaren Schritten.

Alles Gelernte beruht auf persönlichen Erfahrungen. Es ist deshalb weder wahr noch falsch, sondern nur mehr oder weniger hilfreich. Und es läßt sich durch neue Erfahrungen verändern. nlp geht davon aus, daß jedes erlernte Verhalten ursprünglich eine positive Funktion hatte, auch wenn es später gar nicht so erscheint. Diese Funktion zu respektieren und auf neue Art zu erfüllen ist Entwicklung.

Eine Vorannahme des nlp ist es, daß jeder Mensch alle Energiequellen, Ressourcen in sich verborgen hat, die er für sein Leben braucht.

Nur sind ihm diese Ressourcen häufig nicht zugänglich, sind verbaut und müssen bewußt oder unbewußt erschlossen werden.

Was ist Wahrheit?

Verschiedene Menschen schaffen in sich aufgrund ihrer Erfahrungen unterschiedliche Abbilder der Welt. Und nennen sie Wahrheit. Seit Jahrtausenden schlagen sich Menschen für ihre Wahrheiten die Köpfe ein - im nlp spielt der Wahrheitsbegriff keine Rolle, jeder hat auf seine Art recht, oder auch keiner. Alles, was wir Wissen nennen, sind vorläufige, selbst geschaffene Landkarten für diesen oder jenen Zweck. Auch nlp ist eine solche.

Damit wird es möglich, das Denken anderer Menschen als Erfahrungsschatz zu verstehen, von dem es sich zu lernen lohnt. Ich selbst tat dies mit philippinischen Heilern ebenso wie mit erfolgreichen Geschäftsleuten.

In der lernenden Akzeptanz des anderen liegt das friedensstiftende und grenzüberschreitende Potential des nlp, das erst in den Anfängen genutzt wird.

Was ist Veränderung?

Wenn Menschen Schwierigkeiten im Leben haben, neigen sie dazu, die Welt, andere Menschen, ihre Vergangenheit oder sich selbst anzuklagen und auf der eigenen Sicht der Dinge zu beharren. Aus der Sicht des nlp geht es nicht um Schuld - nur darum, die inneren Landkarten zu aktualisieren: Die eingetragenen Wege sind nicht gangbar, gute Wege sind nicht eingetragen. Wie mag es einem Autofahrer gehen, der mit dem Stadtplan von Rom in Berlin seinen Weg sucht? Der Stadtplan von Rom ist deshalb nicht falsch, er wird ihn verteidigen, doch für diesen Zusammenhang ist er eben nicht gerade sinnvoll.

nlp ist angewandter Konstruktivismus, eine Lehre von der Entwicklung innerer Landkarten. Dazu gehört es, Erlebnisse zu vermitteln und zu interpretieren, Vergessenes zu erinnern, Verallgemeinerungen und Phantasien zu überprüfen.

Was heißt Verständnis?

Wenn verschiedene Menschen miteinander umgehen, werden Worte leicht zur Falle. Wir glauben verstanden zu haben, doch das gleiche Wort

bedeutet für den Partner etwas ganz anderes. Oder auch: Wir verstehen gar nichts und meinen doch das gleiche. Erst wenn wir von Begriffen zu konkreten Bildern, Klängen und Gefühlen kommen, beginnen wir, wirklich zu verstehen. Dieser Prozeß erfordert ständiges Feedback und Korrektur. Es gibt dabei keine Fehler, nur neue Lernschritte. Auf diese Art kann jede Begegnung mit einem Menschen, auch demjenigen, den wir seit Jahren zu kennen glauben, ein Aha-Erlebnis sein - und das eigene Weltbild erweitern.

Hast Du schon einmal versucht, nicht zu kommunizieren - und gemerkt, welche Wirkungen das hat? Was wir auch tun, auch wenn wir weggehen, in jedem Fall wirkt es auf andere Menschen. Daraus ergibt sich ein letzter Leitsatz des nlp: Jeder Mensch ist Teil eines Netzes, in dem wir alle miteinander verbunden sind und aufeinander wirken. Keiner steht außerhalb, ohne zu kommunizieren und ohne auf andere zu wirken. Auch Schweigen oder Abwesenheit ist eine Botschaft. Der unabhängige, neutrale Beobachter, von dem keinerlei Wirkungen ausgehen, der keinerlei Wirkungen ausgesetzt ist, ist demnach eine Illusion.

Auch mit unseren Gedanken wirken wir aufeinander. Denken wir daran, welche Auswirkungen das auf die schulwissenschaftlich „heilige Kuh“ der Objektivität hat - die insbesondere im psychologischen und medizinischen Bereich einen so seltsamen Konflikt mit subjektiven und intuitiven Methoden zelebriert.

Kommunikation - Wohin?

Es geht darum, sich seiner selbst und seiner Wirkungen bewußt zu werden. Nur das schafft neue Wirkungsmöglichkeiten. Doch in welche Richtung? Wenn es nicht mehr ums Rechthaben geht, worum dann? Kommunikation ist Austausch. Beziehungen jeder Art gedeihen dann, wenn alle Beteiligten dabei gedeihen. Austausch kann auf verschiedenen Ebenen geschehen: Wertschätzung, Sicherheit, Fähigkeiten, Aktivitäten, materielle Werte, aber auch Liebe...

### **Modelle und Methoden**

Was wir erkannt haben und in uns tragen, will sich im Leben manifestieren, umsetzen, will vom Träumen und Denken zum Handeln kommen. Dies ist der Weg des methodischen nlp - in dem die Essenz der aus verschiedenen Bereichen extrahierten Modelle und Lösungswege vermittelt wird.

Nachfolgend stelle ich in kurzer Form zusammen, was zur methodischen Grundausstattung des nlp gehört. Wir wissen: Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile.

Die Kunst Menschen wahrzunehmen (Kalibrieren)

Den Zustand und ja sogar innere Prozesse eines Menschen aus subtilen körperlichen Signalen, z.B. Augenbewegungen, heraus erkennen.

Übungsfelder: Straßenbahnen, Kollegen, Geliebte, Selbstwahrnehmung.

Die Kunst des Fragens (Meta-Modell)

Lernen, die richtigen Fragen zu stellen, solche, die auf den Punkt kommen,

und dabei Weggelassenes finden, Verallgemeinertes konkretisieren und Phantasiertes erkennen.

Übungsfelder: Politische Wahlveranstaltungen, Interviews führen, sich selbst interviewen.

#### Kontakt und Vertrauen (Rapport)

Die Kunst, andere Menschen dort abzuholen, wo sie sind. Und, statt ihnen ruckartig den eigenen Zustand aufzuzwingen, sich selbst an deren geistige Welt oder physische Befindlichkeit anzugleichen. Das Spiel „gleich und gleich gesellt sich gern“ und „Gegensätze ziehen sich an“ bewußt erleben und respektvoll mitgestalten.

Übungsfelder: Flirten, Ost-West-Freundschaften, gemeinsam ein Boot rudern.

#### Wahrnehmungsraum (SOAR-Modell)

Die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Wahrnehmungen in verschiedene Richtungen zu lenken und diese voneinander zu unterscheiden... die Gegenwart, die Vergangenheit, die Zukunft, die Position des „Ich“, des „Du“, oder des „stillen Beobachters“, die Fragen nach dem „Was?“, dem „Wie?“, dem „Wer“ und „Warum?“

Übungsfelder: Spiele mit Rollentausch, Schauspiel, Talk shows, Dinner for two.

#### Angleichen und Führen

Menschen behutsam darin begleiten, neue Erfahrungen zu erleben - mit allen Sinnen, in ständigem Feedback. Um Erlebnisse leichter wiederholen zu können, werden diese mit speziellen Sinnesreizen verknüpft (geankert). Diese Sinnesreize (Anker) können Berührungen, Worte, der Klang der Stimme oder visuelle Zeichen sein.

Übungsfelder: Paartanz, Geschichten erzählen, Bergführer sein.

#### Erfahrungen integrieren (Anker verschmelzen)

Erfahrungen, in denen Versagen oder Mißerfolg erlebt wurde, mit positiven, kraftvollen Ressourcen ins Gleichgewicht bringen.

Übungsfeld: In schönen, kraftvollen Momenten sich selbst etwas davon dorthin schicken, wo es im Leben fehlte.

#### Vom Ausgangspunkt zum Ziel

Sich Ziele setzen, die positiv formuliert, selbst erreichbar und für alle Beteiligten (auch innere Widersacher) ökologisch sind. Strategien zur Erreichung der Ziele entwickeln - und den eigenen Standort auf dem Weg erkennen.

Übungsfeld: Eine gute Party planen, mit allem, was dazugehört.

#### Träumen, Denken, Handeln (Disney-Strategie)

Das Zusammenspiel zwischen diesen Grundpositionen des Lebens, die auch für Körper-Seele-Geist stehen können.

Übungsfelder: Mit Kindern einen Spielplatz bauen, Projekte verwirklichen.

#### Hypnotische Grundfähigkeiten (Milton-Modell)

Die Kunst, so zu sprechen, daß Partner die Worte mit eigenem Inhalt füllen können und auf diese Weise unbewußte kreative Kräfte aktivieren.

Respektvolle Kommunikation mit dem Inneren.

Übungsfeld: Eine politische Rede ohne Inhalt halten, die jeden beeindruckt.

#### Umdeuten (Reframen)

Die Kunst, Erlebnissen eine neue, lebensfördernde Bedeutung zu geben, zum Beispiel eine dahinterliegende gute Absicht, ein sinngebender Zusammenhang - oder neue Wahlmöglichkeiten.

Übungsfeld: Jede konstruktive Argumentation mit Freunden und sich selbst.

#### Win-Win-Austausch (Verhandlungsreframing)

Die Fähigkeit, zwei sich widersprechende Partner oder Persönlichkeitsteile durch Würdigung und Austausch von Ressourcen zu versöhnen - und zu beiderseitigem Nutzen kooperieren zu lassen.

Übung: Einem Menschen, der „anders will als er soll“, ehrlichen Herzens einen tiefen Wunsch erfüllen.

#### Lebensweg-Therapie (Timeline, Reimprinting)

Das Auffinden wichtiger Erlebnisse auf dem eigenen Lebensweg. Erkennen, was damals fehlte - Veränderung blockierender Erfahrungen durch Ressourcen für das jüngere Selbst und alle Beteiligten.

Übung: Ein altes Fotoalbum anschauen - dem jüngeren Selbst einen Wunsch erfüllen.

#### Bewußte Wahrnehmungsveränderung (Submodalitäten)

Die Kunst, Bilder, Farben, Töne, Gefühle innerlich so zu verändern, daß sie uns unterstützen. Zum Beispiel schafft Abstand von einem Erlebnis die Möglichkeit, daraus mehr zu lernen und vermindert eventuelle Angst. Hierauf bauen Techniken zur Lösung von Phobien und Allergien auf. Die Kunst, Licht, Klänge und Bewegungen zu Energiequellen werden zu lassen.

Übung: Sich selbst von außen bei der Arbeit zuschauen und in Licht hüllen.

#### Entwicklungsebenen (Neuro-Logische Ebenen)

Erkennen, daß Entwicklung zyklisch und auf mehreren Ebenen abläuft.

Hierzu gehören: Umgebung, Verhaltensweisen, Fähigkeiten, Einstellungen, Identität und Zugehörigkeit - all das beeinflusst sich gegenseitig - auf jeder Ebene benötigen Menschen Ressourcen und Austausch.

Übung: Paßt all das zusammen: Was Du tust, was Du kannst, was Du willst und wer Du bist?

...und wie sieht ein typischer nlp-Prozeß aus?

Coach (Begleiter) und Klient (Entdecker) klären Ziele und Ausgangszustand.

*Der Begleiter* fragt, nimmt Veränderungen im Klienten wahr, strukturiert und markiert (ankert) dessen Zustände, gibt Anleitung, zeigt neue Bedeutungen, führt in neue Erfahrungen,

*Der Klient* erlebt, schildert, ergänzt, versetzt sich in Situationen, imaginiert, wechselt Positionen, erkennt Zusammenhänge, kreiert neue Erfahrungen, verknüpft Erfahrungen, überprüft Lösungen, gibt immer wieder Feedback.



Meist werden die wesentlichen Situationen und Zusammenhänge aus der Erfahrungswelt des Klienten mit Symbolen „verankert“, die im Raum ausgelegt werden. Der Klient bewegt sich damit physisch in der eigenen Erlebniswelt, strukturiert, erweitert und integriert sie - bis er ein neues persönliches Gleichgewicht erreicht.

### **Anwendungsbereiche**

Einerseits ermöglichen die nlp-Methoden die Erweiterung der inneren Erlebniswelt des Menschen, die „innere Landschaftsgestaltung“, andererseits stellen sie wichtige Fähigkeiten für Ausdruck, Kommunikation und Kooperation zur Verfügung. Das „innengerichtete“ nlp ist insbesondere in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Lebensgestaltung, Zielverwirklichung angesiedelt. Das nlp schult Sensibilität und Kompetenz in der persönlichen und beruflichen Kommunikation.

Beide Seiten zu entwickeln bedeutet Balance zwischen Sein und Handeln.

Da die Prinzipien, Methoden und Modelle des nlp unabhängig vom speziellen Inhalt wirken, lassen sich damit Kommunikationsprozesse aus verschiedenen Lebensbereichen gestalten:

Die wichtigsten Anwendungsbereiche des nlp sind Therapie, Pädagogik und Wirtschaft. Das heißt: In Bereichen, in denen unterschiedliche Inhalte und Umgangsformen gelten, wirken die gleichen Prinzipien.

*Beispiel:* Ein nlp-Prinzip besagt, daß jedem Verhalten eine positive Absicht zugrundeliegt, für die es aber oft keine angemessene Art der Erfüllung gibt. Die gute Absicht und Wege zu ihrer Erfüllung zu finden, ist Ziel der Kommunikation.

*Bereich Therapie:* „Rauchen“ - der Therapeut führt den Klienten in tiefe Entspannung und fragt einen unbewußten Teil in ihm nach der guten Absicht des Rauchens. Dieser reagiert über Körpersignale - deutet unausgedrückte Aggressionen an. Der „kreative Teil“ des Klienten findet neue Wege, sich auszudrücken - statt sich zu betäuben.

*Bereich Pädagogik:* Ein neu hinzugekommenes Kind ist unruhig und abgelenkt. Die Lehrerin bemerkt, wie es unbeholfen Kontakt zu den anderen sucht.

Sie kreiert Lernsituationen, in welchen die Kinder zusammenspielen können.

*Bereich Wirtschaft:* Ein Verhandlungspartner bringt kurz vor dem erfolgreichen Abschluß immer neue Einwände, die sich auf Qualitätsgarantien beziehen. Der Anbieter erkennt, daß der Partner Zeit braucht, um über die nötigen finanziellen Mittel verfügen zu können, dies aber nicht äußern mag. Er gibt ihm Zeit, indem er eine Testphase vorschlägt.

### **Perspektiven**

Die Entwicklung des nlp von den Anfängen bis heute zeigt unterschiedliche Tendenzen:  
Immer vielfältiger werden die Anwendungsbereiche, viele kreative

Menschen entwickeln es weiter, die Gründer haben sich getrennt und sind eigene Wege gegangen, und es gibt bereits eine Reihe eigenständiger Stilrichtungen. Dazu gehört Robert Dilts, der dem nlp als erster ein zugleich systemisches und spirituelles Potential vermittelte.

Neben dem „wie“ der Realisierung gewinnt das „was und wofür“ an Bedeutung.

Je mehr Menschen über effektive Veränderungs- und Kommunikationstechniken verfügen, umso mehr stellt sich die Frage nach ihrer Erfahrung und ihrer Mission. Denn es gibt ebenso Schattenseiten: Sogar wer das eigene Leben erst wenig erforscht hat, kann mit nlp-Technologie andere Menschen beeindrucken - oder sich selbst. Schnelle Fortschritte und das Bewegen durch neue Wahrnehmungsebenen können dazu verführen, schwierige Entwicklungsschritte zu überspringen und sich in die eigene Größe zu verlieben. Auch wer fliegen lernt, sollte ab und zu zu Fuß gehen. Es geht heute nicht um Maximierung und Einzelkarriere, sondern um Balance und Kooperation - im nlp wie in der gesamten Gesellschaft.

Als anwenderfreundliche Methodik kann nlp zum psychischen Wachstumsbereich der Zukunft gehören, ebenso selbstverständlich, wie es Sport heute ist, und in sinnvoller Ergänzung mit anderen Modellen, Methoden und Entwicklungsformen - seien es Körperarbeit, systemische Therapie, Kinesiologie oder Gesprächstherapie. Auf diesem Weg hat nlp vieles erreicht, doch das ist keinesfalls abgeschlossen oder endgültig.

In das tiefe Wasser unserer Seele, unseres Träumens, Denkens und Handelns - und nicht zuletzt unseres Zusammenlebens - werden wir weiter tauchen - die Muster ergründen, welche unserem Leben Wert und Sinn geben - und immer wieder vor dem Unbekannten, Unfaßbaren stehen. Zum Glück.

Entdecker, die zu verschiedenen Meistern gehen und schließlich aus sich heraus etwas Neues schaffen, werden die Meister von morgen sein.

### 3. nlp in kritischer Reflektion

#### **Vorbemerkungen**

Hier stelle ich Ihnen Auszüge aus Arbeiten vor, die sich kritisch mit dem nlp auseinandersetzen. Es handelt sich um den Beitrag „Die offenen Grenzen des nlp“ aus dem ersten Heft der nlp-Zeitschrift Multimind und den Vortrag „Die sieben Barrieren des nlp“ bei der Konferenz der deutschen nlp-Gesellschaft (GANLP) 1995. Neben dem konkreten Inhalt finden Sie hier zahlreiche Beispiele für die Anwendung des im dritten Abschnitt vermittelten Rhetorik-Modells, für Argumentation und neue Sichtweisen. Mehr noch: Vielleicht können Sie vieles hier Gesagte auch auf andere Bereiche übertragen. Jedes Lehrsystem, das bestimmte Entwicklungswege und Veränderungsmethoden erarbeitet und verbreitet, unterliegt mit der Zeit inneren und äußeren systemischen Einflüssen und Widersprüchen, die es in seinen Potentialen limitieren können, sofern nicht

Selbstregulationsprozesse diese ausgleichen. Einzelne Vertreter einer Richtung oder Gemeinschaft werden häufig zu sogenannten Symptomträgern einseitiger Entwicklungen, stoßen derartige Selbstregulationsprozesse an oder gehen eigene Wege.

Das ist nicht nur im nlp so, sondern spätestens seit der Psychoanalyse in vielen therapeutischen Schulen und gesellschaftlichen Bewegungen zu beobachten. Auch den Wissenschaften oder Kirchen dürfte dies nicht fremd sein.

In diesem Abschnitt möchte ich auf die mir in der Entwicklung des nlp bewußt gewordenen Einflüsse, Widersprüche und daraus entstehende Einseitigkeiten aufmerksam machen - gleichzeitig aber die bisherigen Leistungen und Potentiale der methodischen Vielfalt des nlp würdigen.

### **Die Ausgangsbasis des nlp**

nlp bezieht sich auf die philosophischen Ideen des Konstruktivismus, welcher das subjektive Erleben neu bewertet und den Begriff der Wahrheit relativiert. Für das nlp bedeutete dies, daß der Anspruch, objektive Wahrheiten zu besitzen, zugunsten der Suche nach nützlichen, funktionierenden Modellen aufgegeben werden konnte. Das ermöglichte ein unvoreingenommenes Lernen und Modellieren und hatte in der Tat das Zusammentragen und die Neuentwicklung vieler nützlicher Modelle zur Folge.

Hierzu gehörten vorhandene Modelle über Modellbildungsprozesse und Sprache (nach Chomsky oder Erickson), über bedingte Reflexe und Konditionierung (Ankern), über die Intention von Symptomen (Virginia Satir), über die Integration von Teilen (Fritz Perls), über Submodalitäten (Energetisches Heilen), über Regelkreise und Strategien (Kybernetik, Spieltheorie) etc.

Hinzu kamen selbst entwickelte Modelle zu Kontakt und Vertrauen (Rapport), zur Neurophysiologie (Augenzugangsmuster), über innere Verarbeitungsprozesse und jene Modelle, welche die subjektiven Erlebnisstrukturen besonders begabter Persönlichkeiten beschrieben (Walt Disney, Albert Einstein etc.).

Die daraus entwickelten Techniken und Veränderungsprozesse erwiesen sich als effektiv und boten einen nützlichen methodischen Grundstock für Kommunikation und Therapie. Hier begannen jedoch zugleich die ersten Veränderungen in der Grundhaltung des nlp, welche die weitere Entwicklung der Methodologie beeinflussten.

### **Wahrheitssucher und Wahrheitsbesitzer**

Mit der erfolgreichen Nutzung von gefundenen Modellen wurden aus offenen und neugierigen Wahrheitssuchern die neuen Wahrheitsbesitzer. Die anfangs deklarierte Vorläufigkeit und Relativität der extrahierten Modelle geriet in Vergessenheit und stolz beharrte die nlp-Anwenderschar auf dem Erreichten, dem, was heute als Inhalt des nlp angesehen wird: eine fertige Sammlung effektiver Kommunikationsmodelle.

Wer aber zu früh glaubt, den Stein des Weisen gefunden zu haben, ruht sich zu früh aus. Die Offenheit, ganz andere Prozesse zu entdecken, die Veränderung und Wachstum zugrunde liegen könnten,

verminderte sich. Wer stellt schon ein bereits sicher gehabtes Guthaben in Zweifel?

Dabei es geht gar nicht darum, was funktioniert, aufzugeben, sondern nur darum, zu fragen, ob das denn schon die ganze Weisheit sei.

Erfahrene Anwender wissen, daß nlp-Methoden nur einen Teil dessen beschreiben, was zwischen Menschen geschieht und was Veränderung ausmacht:

Ich habe festgestellt, daß hinter dem Ankern und den Augenzugangsmustern andere Prinzipien wirken, als das nlp sie sieht.

Die Rolle von Intuition, Empathie, Beziehung und Austausch zwischen Therapeut und Klient wurde im nlp unterschätzt. Das Rapport-Modell erwies sich als oberflächlich, wo es um echte Beziehungsfähigkeit geht.

Auch die Hirnforschung hat viele interessante Modelle entwickelt, die teilweise andere Zusammenhänge zeigen.

All das ist nicht tragisch, heißt es doch nur, daß die bisherigen Erfolge an bestimmte Kontexte und Voraussetzungen gebunden waren, die lediglich nicht bewußt waren, so daß jede Erweiterung willkommen sein sollte. Viele Anwender und nlp-Entwickler beschränkten und beschreiten aus dieser Einsicht heraus auch neue Wege und beziehen beispielsweise andere Therapieformen und Modelle ein, wie Systemische Therapie, Körperarbeit, Meditation, Kinesiologie und andere.

In das theoretische Modell des nlp und die Ausbildungswege fanden neue Modelle jedoch nur bei einzelnen Entwicklern, wie Robert Dilts, Einzug.

Vielmehr breitete sich zugleich das Schutzbedürfnis aus, nlp von fremden Einflüssen rein zu halten.

Betrachten wir einige der Bereiche, in denen neue Ansätze das nlp bereichern könnten:

### **Vom Erweitern der sinnlichen Erfahrung**

Leider klingen Worte wie „Neurolinguistisches Programmieren“ und all die anderen Fachbegriffe alles andere als sinnlich.

Doch das Hauptmittel, um Menschen zu Erfahrungen zu führen, ist im nlp die Sprache.

Allein die Sprache ist keinesfalls immer der Königsweg, um etwas in anderen auszulösen, wie nicht nur Körpertherapeuten und Meditierende wissen. Sprache reicht so weit, wie sie in Erfahrung übersetzt werden oder Erfahrungen wiedergeben kann. Nur mit dem, was individuell erfahrbar gemacht werden kann, können wir jedoch arbeiten. Deshalb ist es gut, diesen Bereich auf andere Art zu erweitern. Für nonverbales nlp gibt es viele Wege. Im menschlichen Körper sind alle Erfahrungen gespeichert, als Bewegungsmuster, Haltungen, nonverbale Ausdrucksformen, im Stoffwechsel und im Nervensystem.

Veränderungen, die auch hier repräsentiert werden, haben eine andere Wirkung als jene, die nur vom Kopf bis zum Hals reichen, denn der Kopf ist nicht Herrscher, sondern Teil des Ganzen.

Es lohnt sich, jene anderen Wege kennenzulernen, die dem ganzen Organismus neue Erfahrungen ermöglichen, von der Massage über Feldenkrais, von der Homöopathie über Osteopathie, von der Rollenimprovisation bis zur Tanztherapie. All das sind Operatoren jenseits der Sprache, die, sinnvoll eingesetzt, tiefe Ressourcen freisetzen können. Jeder Mensch hat seine eigene ideale Pforte zu diesen Ressourcen. Es lohnt nicht, einen Turm immer höher zu bauen und das umliegende Land zu vergessen. Es sei denn, ich möchte mich in dem Turm verstecken.

### **Weitergehen**

Wie also wäre es, wenn wir uns dessen bewußt würden, daß alle nlp-Modelle und Techniken nur Zwischenergebnisse sind, und wenn wir neu zu suchen begännen.

Wir können neue Modelle bilden, indem wir Menschen nach bewährten Gesichtspunkten beurteilen, einem Raster vergleichbar.

Doch wenn wir ganz unvoreingenommen und neugierig Gedanken und Erlebnisformen erkunden, unsere eigenen und die anderer, entdecken wir vielleicht Muster und Welten, die nirgendwo hineinpassen, die neu sind und wert, erkannt zu werden. Dies ist das Modellieren, aus dem nlp hervorgegangen ist. Es lohnt nicht nur, die fertigen Modelle zu nutzen, sondern immer wieder neu zu schöpfen - völlig unabhängig von vorgegebenen Denkmustern.

### **Chancen und Potentiale**

Betrachten wir die verborgenen Potentiale des nlp.

Systemisches nlp hat heute mechanistische Verhaltensstrategien überwunden und kann, in schöpferischer Weise genutzt, ähnliche mehrdimensionale Tiefen erreichen, wie andere große Prozeßmodelle - von der Kabbala bis zur Kybernetik.

Wird der Anspruch auf Wahrheitsbesitz fallengelassen, ist es wieder möglich, verschiedene Weltmodelle einzubeziehen und Brücken zwischen ihnen zu bauen. Diese Brücken, weniger die Fertigmodelle im einzelnen, sind das große Potential des nlp. Beispielsweise hat nlp Schnittstellen für rationales Denken ebenso wie für Intuition und Kreativität. Logik und Intuition zu versöhnen, ist seine besondere Chance.

### **Verbindungen schaffen**

Den Anwender führt nlp in die Vielfalt seiner sinnlichen Erfahrung - durch die Zeit, seine Beziehungen, seine Persönlichkeit.

Während die alten Rituale unserer Kultur für viele Menschen sinnentleert wurden, kann nlp neue individuelle Veränderungsrituale für moderne Menschen schaffen.

Leicht läßt sich das nlp-Modell auf andere Arbeitsweisen übertragen. Jeder kann damit in einem solchen Stil arbeiten, der seine eigenen Intentionen und Erlebnisformen am besten widerspiegelt und erweitert.

Manchen Menschen mögen die Kategorien der Transaktionsanalyse, anderen das indische Chakrensystem zugänglicher sein als die Neurologischen Ebenen. Manchen ist das Enneagramm oder das Hirndominanzmodell hilfreicher als die Meta-Programme. Andere suchen ganz eigene Formen, vielleicht in der Kunst. Mit Recht, denn Fertigmodelle und Raster jeder Art verstummen vor der unendlichen Vielfalt des Lebens. Jedes Modell erfaßt andere Aspekte aus einem anderen Blickwinkel.

Auch meine Kreativität verläuft anders als die von Albert Einstein oder Walt Disney, aber es war bereichernd, zu erfahren, was nlp von den beiden gelernt hat.

### **Die Zukunft des Lernens**

Lernen verändert sich. Es geht nicht mehr allein um Wissen, sondern um Befähigung, so wie musikalische Befähigung ausdrückt, was ein Mensch tun kann, nicht, was er weiß.

Beziehungen gewinnen an Wert. Die Beziehungen zwischen den Weltmodellen und Ideen werden wichtiger als die Modelle und Ideen. Ein Experte ist ein Mensch, der erkennen und herausfinden kann, wie die Dinge zusammenhängen, nicht derjenige, welcher die meisten Fakten kennt.

Indem jeder Mensch in sich verschiedenste Erfahrungen und geistige Modelle integriert, gewinnt die Einzigartigkeit, in welcher er oder sie das tut, an Bedeutung.

Lehrer werden nicht wegen ihrer überall angebotenen Fakten, sondern wegen ihrer persönlichen Stimme gebraucht, der Art, wie sie Wert, Bedeutung und Beziehung der Inhalte als neue Erfahrungen weitergeben.

### **Weltmodelle aussöhnen**

Sicher ist es interessant, immer wieder zu erfahren, wie das Hirn funktioniert - doch auch in Jahrhunderten werden diese Entdeckungen dem Hirn weiter hinterherlaufen. Denn das Hirn wird seiner Fähigkeit, sich zu beschreiben, um einiges voraus sein. Was also ist endgültig wahr?

Sind wir bereit, verschiedene Modelle der Welt jenseits des Wahrheitsanspruchs, also der Bewertung aus der Sicht eines anderen Modells, zu würdigen und auszuprobieren?

Hat sich die Einsicht, daß nlp keine neue Wahrheit deklariert, erhalten? Wahrheit suchen wir vielleicht in Doppelblindversuchen und übersehen dabei oft, daß nicht mal diese wirklich neutral und objektiv sein können, weil jede Umgebung ihre Wirkungen zeigt.

Es ist nicht wichtig, nur recht zu haben.

Zukunftsfähigkeit heißt, die Welt aus verschiedenen Modellen heraus betrachten zu können - mit den Augen eines Moslem ebenso wie mit denen einer Geschäftsfrau, eines Wissenschaftlers oder eines geistigen Heilers.

Ein weiterer Schritt kann es sein, das positive Potential, nicht die Wahrheit, der Modelle zu würdigen. Welches Denken macht was möglich?

Und was geschieht, wenn verschiedene Modelle sich respektvoll begegnen und einen sinnvollen Platz in einer multikulturellen Welt

einnehmen? Es mag etwas ganz anderes herauskommen als vermutet. Vielleicht die Bereicherung der Erfahrungswelten verschiedener Völker, die sich im Austausch aufeinander beziehen. Das wäre Dienst am Frieden.

### **Persönliche Defizite**

Wer erfolgreich eine Methode entwickelt und anbietet, hat einen persönlichen Nutzen davon, steht im Rampenlicht, erhält Applaus, verdient sehr gut und erwirbt so etwas wie Macht. Wenn ihm derartige Dinge allzu viel bedeuten, kann das dazu führen, daß seine Arbeit davon beeinflußt wird.

Wenn seine Wertmaßstäbe Geschwindigkeit und Großartigkeit sind, wird er Menschen anziehen, die das suchen. Und seine Schüler werden mit der Methode jenen Stil verbinden. Vielleicht werden auch Sie seinem Vorbild folgen und irgendwann eigene Schüler finden, denn nur auf der Bühne liegt das Licht der Anerkennung.

Und damit das eigene Publikum, wenn es immer mehr Bühnen gibt, erhalten bleibt, werden vielleicht große Trennwände zu anderen Bühnen gebaut. Zu entdecken gibt es nur etwas auf der eigenen Bühne.

Doch es geht auch anders. - Vielleicht gab es in dem beschriebenen System am Anfang einen Irrtum, der sich fortpflanzte. Jenen, daß Wertschätzung nur auf der Bühne zu finden ist.

Ein heilbares Defizit sogar, das keine besondere Technik braucht - sondern ein warmes Herz und Wertschätzung für sich selbst und andere.

Denn die Lehre war gut - nur jener Stil gab ihr ein einseitiges Gesicht.

### **Persönliche Ressourcen**

Für jeden Anwender kommt es darauf an, die mit dem nlp hinzugelieferten Werte und Stile kritisch zu hinterfragen - es gegebenenfalls davon zu lösen und in die eigenen, wärmenden Hände zu nehmen. Nur so kann er oder sie das Werkzeug im eigenem Sinne nutzen.

Beispielsweise sind Geschwindigkeit, Perfektion und maximale Begeisterung nicht meine höchsten Güter, auch nicht unbegrenzte Macht. Es gibt für mich wichtige Anwendungsbereiche des NLP in Bereichen, wo wirkliche Not herrscht und demzufolge keine hohen Honorare zu erwarten sind.

Jeder Anwender hat eine Frage selbst zu beantworten:

„In welchen größeren Rahmen setze ich meine Fähigkeiten?“

Oft, wenn es um Techniken geht, wird das „Warum“ und das „für wen“ wichtiger als das „Wie“ einer Arbeit.

Vielleicht ist es erfüllender, sich selbst als Teil eines Ganzen sehen zu können und einen sinnvollen Platz darin einzunehmen, als darum, persönliche Allmacht zu leben.

So kann das gleiche Werkzeug neuen Zwecken dienen.

Persönliche Entwicklung und Reifung wird auch mit der besten Technik ihre Zeit brauchen, Erfahrungen benötigen und vielleicht manchmal schmerzhaft Gefühle mit sich bringen. Doch alle Gefühle

haben eine wichtige Botschaft und es geht im Leben nicht darum, nur eine Seite kennenzulernen und alles Unangenehme mit einer quick-fix-Mentalität auszuräumen. Ebensovienig geht es natürlich darum, sich endlos leidend im Kreise zu drehen.

Vielleicht merken wir, daß alle Methoden und alles Werkzeug nur so hilfreich sind, wie ich sie mit innerer Gestaltungskraft, Intuition und Empathie erfüllen kann, daß wir erst dort, wo in uns eine offene und lebendige Landschaft gewachsen ist, anderen gute Wegbegleiter sein können.

Und all das kann mich bescheiden werden lassen.

### **Von der Weisheit hinter den Zielen**

Zielorientiertes Handeln ist wichtig und effektiv, nicht jedoch zu jeder Zeit. Wer hat schon, wenn er sich im Konflikt befindet, die nötige Weisheit, zu wissen wohin?

Unsere Vernunft ? Die ist Teil eines Ganzen - doch in uns gibt es außer der Vernunft weit mehr - und darüber hinaus gehören wir einer weiteren kleinen und großen Welt an. Wenn ein Teilsystem - und sei es die Vernunft - vorab die Ziele für das Gesamtsystem bestimmt, wird daraus leicht eine Vorherrschaft, die zwar Konflikte unterdrücken, aber nicht lösen kann. Probleme basieren häufig auf der gleichen Art zu denken und zu streben, mit der wir sie zu lösen versuchen. Deshalb schafft unsere Vernunft manchmal nur ein „mehr desgleichen“.

Ein Entdecker kennt oft nur den nächsten Schritt, erschafft im Gehen seinen Weg. Und findet doch seine Schätze gar nicht zufällig am Wegesrand.

### **Mehr als Angleichen und Führen**

Zu einer Beziehung gehören zwei. Erst aus ihrem Einverständnis wachsen echte Gemeinsamkeiten. Wer davon spricht, Kontakt zu „machen“, versteht es vielleicht, einen Menschen gut wahrzunehmen, sich anzugleichen, die Hand zu reichen - doch sucht er Dominanz, bleiben die vitalen Interessen des Partners unberücksichtigt, dann steht der Kontakt nur auf einem Bein. - Das fordert ständigen Zusatzaufwand und lähmt die Ressourcen beider.

Ein Kommunikator ist Teil, nicht Beherrscher des Systems, in dem er kommuniziert.

Angleichen und Führen nur in einer Richtung ist ein Sonderfall, der Einverständnis erfordert. Synergetische Beziehungen entwickeln sich wie ein Tanz, im Folgen und Führen zugleich - und das Ergebnis ist mehr, als beide am Anfang ahnen und planen konnten.

In jedem Fall ist die Erlebniswelt, Haltung und Intention des Kommunikators Teil des Beziehungssystems - und meist von größerer Bedeutung als seine Methodik.

Erst wenn der Therapeut jene Ressourcen, die er im Partner wecken möchte, in sich selber finden kann, wird seine Arbeit effektiv.



## **Zutaten therapeutischer Prozesse**

Es würde uns bremsen und überfordern, wollten wir alle eigenen Wahrnehmungen und Schritte nach methodischen Kategorien organisieren. Es gibt Informationen aus dem eigenen Inneren oder von außen, die in keinem nlp-Modell vorkommen, aber entscheidend für positive Veränderungen sind.

Neben der gerade ablaufenden Technik geschehen interessante Dinge im Beziehungsraum zwischen Klient und Berater: Nervosität, Müdigkeit, Nähe, Distanz, Erfolgsdruck, Zuneigung, Mitgefühl, Verbundenheit u.a. kommen auf. Diese Empfindungen und Informationen tragen den Schlüssel für weit größere Veränderungen in sich, wenn wir uns ihrer bewußt werden und sie nutzen. Vielleicht zeigen sie, was der Klient wirklich braucht und sucht - oder ob der eingeschlagene Weg sinnvoll ist.

Es hilft nicht, Ressourcen in einem Menschen suchen zu wollen, die er trotz anderslautender Vorannahmen nie in seinem Leben erfahren konnte. Doch es hilft vielleicht, über eine angemessene Zeit hinweg, diesem Menschen ein Vermittler von Ressourcen zu werden.

Wenn der Versuch, Probleme zu lösen, diese lediglich aktiviert, nimmt das Ergebnis nicht wunder: Fragen Sie einen Mißtrauischen einmal richtig aus, massieren Sie den, der keinen Körperkontakt mag, bieten Sie jemandem eine Therapie an, der das „Psychozeug“ schlimm findet - solcher Vorgänge wird sich ein guter Therapeut bewußt, kann sie vermeiden oder nutzen.

Manchmal trägt die Art und Weise einer therapeutischen Arbeit auch zur Aufrechterhaltung von Problemstrukturen bei, indem sie die wirklich zu verändernden Bereiche ausklammert, Ersatzaktivitäten bereitstellt oder ein „mehr desgleichen“ zur Fortsetzung einseitiger Verhaltensweisen anbietet. Zur Fortsetzung einseitiger Strukturen trägt nlp, formal angewandt, mitunter bei solchen Menschen bei, die „... alles in den Griff kriegen wollen“, „... immer schneller immer mehr haben wollen“, „... ihren Gefühlen und Empfindungen gern ausweichen“ oder „... am liebsten nur so tun, als ob“.

## **Nach der Veränderung**

Veränderungsarbeit hat erst dann wirklichen Bestand, wenn sie sich auch in der Lebensgestaltung manifestiert, so daß dadurch die inneren neuen Strukturen unterstützt werden und wachsen. Das wiederum ermöglicht weitere positive Entwicklungen in der Lebensgestaltung.

Manchmal erschließen sich auch neue innere Prozesse und ein größerer innerer Frieden stellt sich ein, vielleicht die Erfahrung, mehr zu sein als ich von mir glaubte. Nichts Unveränderliches, sondern die Entwicklung selbst, jenseits starrer Konzepte.

## Zusammenfassung

Es geht, heute mehr denn je, in der Arbeit mit Menschen ...

um Gleichberechtigung und Balance	-	statt um Dominanz,	
um Sinnhaftigkeit und Lebensenergie	-	statt	um
Beliebigkeit,			
um Intuition und Kreativität	-	statt	um
Verhaltensrezepte,			
um Austausch und Freiheit	-	statt um Kontrolle,	
um kontinuierliche Entwicklung	-	statt	um
Kurzzeitlösungen,			
um Vielfalt der Wege	-	statt um Monokultur,	
um Echtheit und Natürlichkeit	-	statt um Perfektion,	
um Wahrnehmen und Annehmen	-	statt um Bewerten,	
um Erlebnis und Ausdruck	-	statt um Theorie.	

Auf dem Weg in diese Richtung tauchen durchaus die Zustände der rechten Seite auf: Sie finden ihren Sinn als Lernstufen des Lebens für das, was längerfristig zählt.

Für jede von Menschen bewußt eingesetzte Technik hat sich erwiesen, daß erst die respektvolle Liebe zum Leben sie zu einer heilsamen Quelle der Weiterentwicklung werden läßt.

## Würdigung

Daß ich all das schreiben konnte, verdanke ich auch dem nlp - den Menschen, den Prozessen, den Erfahrungen, die mich vieles gelehrt haben. Doch nur in kritischer Selbstreflektion bleibt nlp lebendig - als ein modernes Glasperlenspiel - oder als eine Leiter auf dem Weg in Räume, die es im nlp gar nicht gibt - und in denen alles erneut anders aussieht.

## 4. Ein Ordnungssystem für nlp-Anwender

Das folgende Ordnungssystem für das Zusammenspiel verschiedener Veränderungsansätze habe ich auf der Grundlage der Arbeiten von Robert Dilts und John Grinder entwickelt und um eigene Bausteine erweitert.

Das Ziel jeder Veränderungsarbeit ist die Erweiterung der menschlichen Erfahrung in der Weise, daß wir dabei natürliche Lebensprozesse verstehen, fördern und in Balance bringen.

Im nlp kann der Weg in diese Richtung den drei Grundbausteinen seines Namens zugeordnet werden:

Neuro-	linguistisches	Programmieren
<i>Wir fragen:</i>	<i>Wir fragen:</i>	<i>Wir fragen:</i>
Wie nehmen wir uns und unsere	Wie drücken wir die sinnliche Wahrnehmung Umgebung wahr?	Welche Denk- und Handlungsmuster lernten wir sprachlich aus? Wie

lernen wir weiter?

<i>Wir nutzen die Sinne:</i>	<i>Wir nutzen Sprachmuster:</i>	<i>Wir nutzen Lernprozesse:</i>
------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

sehen, hören, fühlen, Veränderungstechniken, riechen, schmecken Strategien, (innerlich, äußerlich). Modellieren.	sinnesbezogene Meta-, Umdeuten	Sprache, Milton-Modell, (Reframen).
---	--------------------------------------	---

<i>Wir arbeiten</i> nonverbal.	<i>Wir arbeiten</i> verbal.	<i>Wir arbeiten</i> verbal & nonverbal.
-----------------------------------	--------------------------------	--

Mit diesen Mitteln - Sinneswahrnehmung, Sprache und Lernabläufe - können wir uns selbst und andere zu neuen Erfahrungen führen. Wir nennen diese Mittel auch „Operatoren“, denn sie ermöglichen es uns, nach dem Prinzip des Angleichens und Führens von einem Zustand zum anderen zu gelangen.

Im einzelnen gehören zu den Operatoren:

- das Ansprechen der Sinne und ihrer Untereigenschaften (Submodalitäten),
- das genaue Hinterfragen von Aussagen mit dem Meta-Modell,
- das vertiefende sprachliche Führen mit dem Milton-Modell,
- das Verändern der Körperhaltung und Physiologie,
- das genaue Wahrnehmen (Kalibrieren) und Einholen von Feedback,
- das sprachliche Umdeuten (Reframen),
- das Markieren bzw. Ankern erlebter Zustände und Prozeßstadien.

Mit Hilfe dieser Operatoren bewegen wir uns so durch Lernprozesse, daß wir neue Erfahrungen gewinnen und mittels geeigneter Ressourcen ein inneres Gleichgewicht finden.

Der menschliche Erfahrungsraum, in dem wir uns dabei bewegen, den wir entdecken und erweitern, hat mehrere Dimensionen:

Zeit

Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft, in denen alle Situationen des Lebens angesiedelt sind.

Wahrnehmungspositionen

Die Sichtweisen des „Ich“, des „Du“, eines „Beobachters“ oder innerer Anteile einer Person. Jede Situation kann aus verschiedenen Sichtweisen gesehen werden.

Ebenen der Persönlichkeit

Die Neuro-Logischen Ebenen, welche auch als das innere Verhältnis der Teile zum Ganzen aufgefaßt werden können: Umgebung, Verhalten, Fähigkeiten, Werte und Überzeugungen, Identität, Zugehörigkeit, Spiritualität.

Das Ziel der Bewegung in diesen drei Dimensionen ist die Erweiterung des Erfahrungsraums und die Integration bisher voneinander getrennter Zustände und Fähigkeiten. Durch neue Erfahrungen entwickeln wir neue Potentiale, wie Kommunikation, Ausdrucksvermögen, Sensibilität, Lernen, Zielverwirklichung, Heilung oder Balance.

Die Bewegung im Erfahrungsraum folgt für diese Zwecke unterschiedlichen Strukturen, die wir Lernprozesse, Techniken oder Strategien nennen und die mit unterschiedlichen Inhalten

wiederholbar sind. Ihnen allen sind bestimmte Prinzipien gemeinsam: Wir sammeln Informationen, ordnen diese, formulieren konkrete Ziele, vollziehen Lernschritte, überprüfen, was erreicht wurde und bestimmen dementsprechend weitere Schritte. Wir fragen danach, welche Fähigkeit eines Menschen ihn in seiner Entwicklung unterstützt, nennen den Zugang zu dieser besonderen Fähigkeit oder Erfahrung eine „Ressource“.

Die Arbeit mit nlp-Methoden vollzieht sich also nach folgender Grundstruktur:

1. Die Erlebniswelt aktivieren und Informationen sammeln,
2. diese Erlebniswelt strukturieren,
3. Informationen geben, hineinführen,
4. neue Lernerfahrungen schaffen.

Auf diesem Weg nutzen wir die zuvor dargestellten Operatoren wie folgt:

- „Aktivieren“ heißt: in allen Sinnen erleben lassen.
- Informationen sammeln wir mit dem Meta-Modell und durch das Wahrnehmen nonverbaler Reaktionen, das Kalibrieren.
- Erlebnisse strukturieren wir durch Anker. Die Art der Strukturen entspricht den Techniken.
- Informationen geben wir sprachlich über Prozeßanweisungen und die unspezifische Sprache des Milton-Modells.
- Mit gleichen Mitteln führen wir den anderen in die sinnliche Erfahrung bestimmter Zustände, die Teil des Prozesses sind.
- Neue Erfahrungen schaffen wir durch die Integration von Ressourcen, durch das Umdeuten, über Veränderungen der Sinnesrepräsentation und über Metaphern.

Gelungene natürliche Lebensprozesse, die nachahmenswert und lehrreich für andere Menschen sein können, analysieren wir hinsichtlich der ihnen zugrundeliegenden inneren Erfahrungswelt, um diese an andere weitergeben zu können. Das nennen wir „Modellieren“. Über das Modellieren entstand eine Vielzahl der nlp-Techniken.

Um die Vielzahl der Methoden und Techniken zu überblicken, können sie auf verschiedene Art geordnet werden:

- nach dem Anwendungszweck der Technik, z.B. Phobietechnik, neues Verhalten herstellen, Zielfindung, Reimprinting;
- nach der Art der Ausführung, z.B. Submodalitäten verändern, Timeline-Therapie, Trance, Reframing;
- nach der verwendeten Struktur, z.B. Neuro-Logische Ebenen, Strategie-Modell, Wahrnehmungspositionen, Symptom-Ursache-Ziel-Effekt-Modell;
- nach der Person, von der eine Methode gelernt (modelliert) wurde, z.B. Disney-Strategie, Einstein-Strategie, Feldenkrais-Strategie.

Jede Technik beantwortet eine Reihe von Fragen. Wenn wir erkennen, welche Fragen für uns wichtig sind, finden wir leichter Zugang zu der geeigneten Arbeitsweise.

Fragen zu „Ressourcen integrieren“:

Was hindert mich? Was benötige ich?  
Was fehlt oder fehlte mir? Was fehlt oder fehlte anderen?  
Wo finde ich das Benötigte?  
Wie nutze ich es?

Fragen zu „Wahrnehmungspositionen“:

Was erlebe ich?  
Was erleben andere?  
Was erleben wir gemeinsam?  
Was erkenne ich aus dem Abstand?

Fragen zu „Lebensweg-Arbeit“:

Ursache: Woher komme ich? Woher kommt die Behinderung?  
Symptom: Was erlebe ich gegenwärtig?  
Ziel: Wohin will ich?  
Effekt: Was ermöglicht das?  
Ressource: Was benötige ich für den Weg?

Fragen zur Arbeit mit inneren Teilen:

Welche inneren Teile sind beteiligt?  
Wie wirken sie zusammen?  
Wie können sie sich austauschen?  
Was sind ihre guten Absichten?  
Welche kreativen Möglichkeiten gibt es, diese Absichten zu erfüllen?

Fragen zu den Persönlichkeitsanteilen „Träumer“, „Denker“ und „Handelnder“:

Was und wie träume oder kreierte ich?  
Was und wie tue oder verwirkliche ich?  
Was und wie denke oder strukturiere ich?  
Wie wirken Träumer, Denker und Handelnder zusammen?  
Wie können sie sich besser austauschen?

Fragen zu Strategien:

Wohin will ich?  
Woran erkenne ich, daß ich da bin?  
Was tue ich dafür, hinzukommen?  
Was tue ich, wenn es auf diese Art nicht geht?

Fragen zu Neuro-Logischen Ebenen:

In welcher Umgebung bin ich?  
Was tue ich dort?  
Wie, mit welchen Fähigkeiten bin ich ausgerüstet?  
Warum tue ich das? Wovon bin ich überzeugt?  
Wer bin ich?  
Zu wem gehöre ich?  
Für welchen Sinn oder aus welcher Quelle wirke ich?

Einige nlp-Modelle sind geeignet, andere zu beschreiben:

Das S.C.O.R.E.-Modell beschreibt folgende wichtige Stationen von Veränderungsprozessen:

S: Symptom; C: Cause/Ursache; O: Outcome/Ziel; R: Ressource; E: Effekt.

Nach dem Inhalt dieser Stationen lassen sich die einzelnen Techniken beschreiben:

- Welches Symptom vermag eine bestimmte Technik zu verändern?
- Auf welcher Erklärung für eine dahinterliegende Ursache basiert die Technik?
- Welche Art von Ressourcen stellt die Technik wie zur Verfügung?
- Welche Lernziele hat die Technik für den Klienten?
- Welcher weiterführende Effekt ergibt sich durch das Erreichen der Ziele?

Tabellarisch können die typischen nlp-Techniken nach diesen Stationen sortiert werden (siehe nlp-Ausbildungs-Manual des Autors).

Ganzheitliches nlp kann als Zusammenwirken folgender Anteile beschrieben werden:

Es ist zum ersten eine Theorie, ein Modell, genauer gesagt ein Modell über die Bildung von Modellen.

Zum zweiten ist nlp ein praktischer Prozeß, zu dem Kommunikation, Fähigkeiten und Handlungen gehören.

Zum dritten beinhaltet nlp eine Vision - die Vision der Möglichkeit menschlicher Vervollkommnung und einer Welt, in der Verständigung und Miteinander möglich sind.

Ganzheitliches nlp ist also das Zusammenspiel von Träumen, Denken und Handeln.