

Leipziger Impulsgespräch

NLP – einfach nur eine Kommunikationstechnik?

Seit einiger Zeit ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP) aus der professionellen Kommunikationsgestaltung nicht mehr wegzudenken. Durch ihren gezielten Einsatz regen NLP-Techniken Veränderungen neurologischer Muster beim Menschen an und können so letztlich auch Verhaltensänderungen herbeiführen. Woher kommt diese Kommunikationstechnik? Was kann sie? Wie können Coaches, Mediatoren und Berater von ihrer Anwendung profitieren?

Gernot und Jonathan Barth im Gespräch mit Adrian Schweizer

Gernot Barth: Seit vielen Jahren geistert der Name NLP in der Beraterszene herum. Mittlerweile ist die NLP-Ausbildung in Deutschland und Großbritannien zur häufigsten Zusatzausbildung von Coaches und Mediatoren avanciert. Wo und wann ist NLP eigentlich entstanden?

NLP ist in den 1970er-Jahren an der University of California in Santa Cruz am Kresge College unter Gregory Bateson von einer Gruppe von interdisziplinären Forschern um Richard Bandler, John Grinder und Frank Pucelik entwickelt worden. Sie wollten das Geheimnis exzellenter Kommunikation mit sich selbst und anderen ergründen und untersuchten deshalb „live“ die Vorgehensweisen von Fritz Perls, Virginia Satir, Milton Erickson, Moshé Feldenkrais und Linus Pauling, die alle als herausragende Kommunikatoren, hauptsächlich auf dem Feld der Psychotherapie, galten.

Jonathan Barth: Wie sind sie dabei vorgegangen?

Der Hauptfokus lag auf einer linguistischen Analyse der Kommunikationsmuster. Grinder war Professor für Linguistik. Etwa zur selben Zeit entwickelten auch Paul Watzlawick, John Weakland und Jay Haley am Mental Research Institut (MRI) im benachbarten Palo Alto ihr Konzept der Kurzzeittherapie. Beide Forschergruppen bestanden nicht primär aus Psychologen, sondern versuchten als Linguisten (Grinder), Informatiker (Bandler), Theaterwissenschaftler (Haley), Chemiker (Weakland) von „außerhalb des Systems“ auf psychologische und kommunikative Interaktionen zu blicken.

Neurologische Strukturen können durch den Einsatz von Sprache verändert werden.

Jonathan Barth: Wofür steht das Akronym NLP?

Da der Hauptfokus der Arbeit auf der linguistischen Analyse der Kommunikationsmuster lag, wählte man für die herausgearbeiteten Muster einen Namen, der das Wort „Linguistik“ enthält und nichts anderes sagt, als dass neurologische Struk-

turen, „Programme“ genannt, durch den Einsatz von Sprache verändert werden können: Wenn ein Mensch sich an seinen ersten Schultag erinnert, empfindet er dies anders, wenn er dabei in sich selbst ist, das heißt, sich assoziiert, wieder erlebt, als wenn er sich von außen betrachtet und über sich nachdenkt. In der Selbstreflexion erlebt er das Ereignis assoziiert farbiger, lauter; Erinnerungen an Gefühle und Gerüche sind intensiver, als wenn er sich dabei von außen zuschaut. Die Frage ist nun, wie ich mit ihm kommunizieren, also welche Worte, Sätze oder eben welche Linguistik ich benutzen könnte, damit er etwa von einem disassoziierten Erleben seiner selbst zu einem assoziierten Erleben und zurück wechseln kann.

Durch den wechselnden Blick von außen und von innen auf uns selbst setzt ein Lernprozess ein.

Gernot Barth: Neurolinguistisches Programmieren wäre demnach die Lehre davon, welche Sprachmuster ich als Kommunikator anwenden muss, damit mein Gegenüber etwa die Möglichkeit hat, sich einmal von außen und einmal als sich selbst zu erleben?

Genau. Das ist eine von zahlreichen Möglichkeiten der aktiven Veränderung der Selbstwahrnehmung, die NLP zur Verfügung stellt. NLP wird deshalb auch als Wissenschaft und Kunst der Strukturierung und Veränderung des subjektiven Erlebens bezeichnet.

Damit Lernen und damit Veränderung überhaupt möglich wird! Sokrates etwa soll sich täglich gefragt haben: „Was habe ich heute getan? Wo habe ich geirrt? Was habe ich gelernt?“ Die erste Frage setzt einen Blick von außen voraus, die zweite einen von innen, und wenn dieser Prozess mehrfach wiederholt wird, findet ein Lernprozess statt.

Gernot Barth: Warum hat sich NLP in der Psychotherapie, wo es ja vor allem um die Veränderung von nicht zielführendem Verhalten geht, nicht längst als Methode der Wahl durchgesetzt?

Die Leute aus Santa Cruz und Palo Alto waren Teil der 68er-Bewegung. Man wollte mit dem Establishment, auch dem psychologischen, brechen und etwas Neues schaffen. Am MRI entwickelte man etwa die Meinung, dass jede Therapie innerhalb von zehn Sitzungen beendet sein müsse und nicht Jahre dauern dürfe, wie bei der Psychoanalyse, wo der Patient nur ausgebeutet werde. Deshalb postulierten sie beispielsweise eine konsequent lösungsorientierte Vorgehensweise.

Jonathan Barth: Reichte das schon aus, um nicht akzeptiert zu werden?

Nein. Die NLPler gingen noch weiter: Sie lehnten nicht nur die problemorientierte Vorgehensweise der gängigen psychologischen Interventionen ab, sondern auch deren Nomenklatur. Das war vermutlich entscheidend. Sie entwickelten eine andere, mehr an die Naturwissenschaften angelehnte Sprache: Im NLP geht man in der Beschreibung der Kommunikationsmuster von den fünf Sinnessystemen, den Modalitäten, aus und macht Unterscheidungen darin, ob jemand eine Erinnerung farbig oder schwarz-weiß wahrnimmt, ob er das Bild gerahmt oder ungerahmt sieht oder aber sich, wie bereits beschrieben, als sich selbst oder vom Standpunkt eines Beobachters aus erlebt. Diese Muster werden als Submodalitäten bezeichnet.

Solche Unterscheidungen gab es vorher nicht. Statt metaphysisch von „gegenseitigem Vertrauen“ spricht NLP von „Rapport aufbauen“ oder „sich synchronisieren“ und beschreibt auch genau, was der Kommunikator sinnesspezifisch tun kann, damit „gegenseitiges Vertrauen“ tatsächlich stattfindet: NLP schlägt vor, das Gegenüber zu *pacen*, wir sagen spiegeln, und dann zu *leaden* (führen), was vor allem durch eine konsequente Einnahme einer *2nd position* (sich einfühlen) geschieht.

Jonathan Barth: Alles sehr praktische Anweisungen also.

Genau, und da die Erfolge, die man mit den neuen Techniken erzielen konnte, sehr weit von dem entfernt waren, was die Psychotherapie damals leisten konnte, etwa die Auflösung einer Phobie in wenigen Minuten, waren die Erfinder sich sicher, dass die klassische Psychologie ihren handhabbaren Praktiken folgen würde. Das war aber nicht der Fall. Die Sprachbarriere war zu groß. John Grinder würde, wie er mir vor Kurzem versichert hat, diese Fehler heute vermeiden und sich in der Sprachwahl der akademischen Psychologie anpassen.

Gefühle lassen sich nicht kognitiv, sondern nur mittels anderer, stärkerer Gefühle verändern.

Gernot Barth: Dann ist NLP also akademisch an der Linguistik gescheitert?

Bis jetzt ja, aber nun kommt das Zeitalter des „neuro“ und da hat sich die Windrichtung gedreht!

Gernot Barth: Was heißt das?

NLP ist von Anfang an davon ausgegangen, dass ein Kommunikationserfolg nur dann möglich ist, wenn Rapport aufgebaut wird, dass ein Problem nicht auf der gleichen Ebene verändert werden kann, auf der es entstanden ist, und vor allem, dass Gefühle nicht kognitiv, sondern nur mittels anderer, stärkerer Gefühle verändert werden können. Das ist heute bestätigt.



Abb. 1: Lernkreis (Quelle: endless creative/Holm Klix nach Adrian Schweizer).

Gernot Barth: Von Gerhard Roth, oder?

Ja. Klaus Grawe hat in seiner *Allgemeinen Psychotherapie* im Jahr 2005 die Hypothese aufgestellt, dass eine therapeutische Intervention genau dann Erfolg hat, wenn die therapeutische Allianz, die NLPler sagen Rapport, aufgebaut ist, das Problem aktiviert wird (assoziiieren), die motivationale Struktur (NLP: Interesse) ergründet wird und Ressourcen aktiviert werden, welche das Problem in eine Lösung verwandeln. Im NLP verschmilzt man dabei den Problem- mit dem Lösungsanker. Gerhard Roth hat diese Vorgehensweise neurobiologisch bestätigen können und damit auch die NLPler rehabilitiert.

Jonathan Barth: Wir haben bis jetzt immer von Therapie gesprochen. Die Wenigsten unserer Leser sind aber Therapeuten. Wie können diese von NLP profitieren?

Gerhard Roth geht davon aus, dass das Modell von Grawe nicht nur für die Therapie, sondern auch für das Coaching, die Mediation, jede Art von Beratung und sogar für jegliche Kommunikation gilt.

Gernot Barth: Kommen wir kurz auf die dunklen Seiten zu sprechen: NLP wird oft vorgeworfen, es sei manipulativ.

Manipulation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „handhaben“. Ein guter Koch ist sehr gut in der Handhabung von Fleisch, Gemüse und Saucen, oder? Ein guter Rennfahrer ist sehr gut in der Handhabung von Motor, Getriebe und Kupplung, oder? Ein guter Kommunikator ist sehr gut in der Handhabung von Worten, Sätzen und Metaphern, oder? Warum werfen wir nun einem guten Kommunikator Manipulation vor, dem Koch und dem Rennfahrer aber nicht? Weil

wir Menschen sind und nicht Gemüse oder Autos und es uns dadurch direkt berührt?

Jonathan Barth: Ist das nicht etwas einfach gedacht?

Vielleicht. Ich vermute, dass der Manipulationsvorwurf auch andere Gründe hat: NLP ist aus den Fähigkeiten von Genies herausgearbeitet worden. Perls, Erickson und Satir wären Nobelpreisträger im Fach Psychologie, wenn es einen solchen Preis geben würde. Feldenkrais, er war Mitarbeiter der Curies, war als Physiker auf der Vorschlagsliste und Pauling ist zweifacher Nobelpreisträger. Genies gehen, und das weiß man nicht zuletzt auch aus der neurolinguistischen Analyse der Schriften von Mozart, Tesla oder Einstein durch Robert Dilts, mit ihren Sinnen sehr anders um als wir. Wer denkt schon über eine mathematische Formel nach, indem er sich vorstellt, er würde neben einem Photon herlaufen, das durchs Universum rast, wie es Einstein getan hat? Oder wer verändert schon sein Gefühlleben, indem er die Farben des Erlebnisses dimmt oder herausfindet, in welcher Richtung ein Schmerz kreist, und dann die Drehrichtung ändert, bis der Schmerz weg ist, wie Erickson? Das kommt einem doch wie Hokuspokus vor, oder?

Jonathan Barth: Irgendwie schon.

Hinzu kam die sehr hohe Effizienz, welche die anderen Akademiker aufgrund der anderen Nomenklatur schlicht nicht

nachvollziehen konnten. Was war das Resultat? Man warf NLP „Unwissenschaftlichkeit“ vor. Viele hatten vermutlich auch Angst, dass die neu entwickelten Kurzzeittherapien sie arbeitslos machen würden, wenn es tatsächlich möglich ist, eine Phobie in zehn Minuten aufzulösen und das noch mit tausend Patienten gleichzeitig. Roth ist übrigens der Meinung, dass viele Coaches heute tatsächlich erfolgreicher arbeiten als Therapeuten.

Jonathan Barth: Wie steht NLP heute da?

Wie bereits erwähnt, ist NLP heute die am meisten genannte Zusatzausbildung in der Beraterszene. Es gibt heute praktisch kein Kommunikationstraining, das nicht auch NLP-Techniken vermittelt. Allerdings erwähnt dies praktisch niemand: Vor Jahren hat mir ein Student ein Manual einer Universitätsklinik gezeigt, das zehn Techniken aufführte, die Angstpatienten lernen sollten, um ihre Gefühle in den Griff zu bekommen. Acht davon waren NLP-Techniken, die ohne Quellenangaben empfohlen wurden. Die negative Einschätzung der Akademien ist im Moment zu einem Stillstand gekommen, da Grawe und Roth ja genau das als wirksam nachgewiesen haben, was NLP von Anbeginn vorgeschlagen hat.

Durch NLP lernt ein Mediator, was er tun muss, um ein neues Fühlen, Denken und Handeln des Medianden zu ermöglichen.

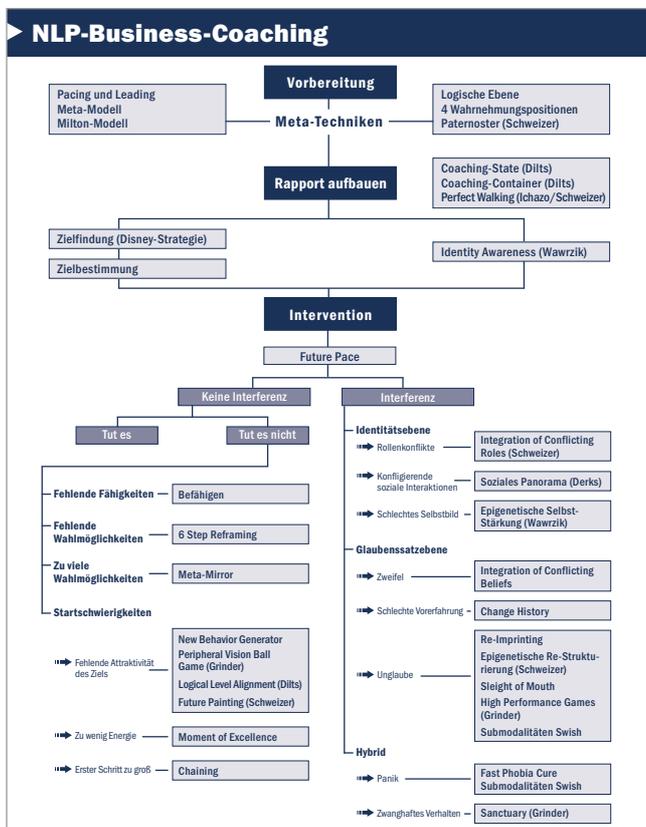


Abb. 2: NLP-Business-Coaching (Quelle: endless creative/Holm Klix nach Adrian Schweizer).

Gernot Barth: Wie kann ein Mediator von NLP profitieren?

Wenn er sich in NLP ausbildet, der Grundkurs dauert 18 Tage, kann er lernen, wie er zu den Medianden Vertrauen aufbaut, er kann lernen, so zu sprechen, dass er verstanden wird und seine Worte im Gegenüber keinen Widerstand erzeugen. Er erwirbt die Fähigkeit, allein aus den Aussagen der Medianden zu erkennen, welche Interessen sie haben, und vor allem lernt er, wie er vorgehen muss, damit die Optionen tatsächlich den Weg zu neuen Lösungen eröffnen. Er lernt, was er tun muss, damit seine Interventionen nicht nur im Großhirn neues Wissen ohne praktische Konsequenzen schaffen, sondern tatsächlich im limbischen System ankommen und die dort gespeicherten Problemgefühle auflösen und Lösungsgefühle generieren und so erst neues Fühlen, Denken und Handeln ermöglichen. Dies ist insbesondere wichtig beim Führen von Einzelgesprächen und im Königsschritt der Mediation, dem Herausarbeiten und Verknüpfen der Interessen zu Optionen und Lösungen. Wen die Konfliktlösung per se tiefer interessiert, der kann sich auch als NLP-Coach ausbilden lassen und lernen, wie man etwa lebensbestimmende Prägungen aus der Kindheit oder noch frühere auflöst. Praktisch alle Mediatoren, die von der Konfliktlösung leben, sind auch als Coaches ausgebildet.

Jonathan Barth: Sehr geehrter Herr Schweizer, wir danken Ihnen für das Gespräch.