

NLP - Was ist das überhaupt? von Jürgen Klein

Man kann NLP als Einladung zu einer der größten Abenteuerreisen betrachten: der Entdeckung des menschlichen Individuums und dem Spaß, das eigene Leben bewusst zu gestalten und andere dabei zu unterstützen, die Dinge in ihrem Leben zu erreichen, die sie wirklich wollen.

Kommen Ihnen Sätze wie: "Ich bin halt so!" oder "So etwas kann ich nicht!" oder "Das geht sowieso nicht!" Irgendwie vertraut vor? Oder haben Sie sie schon einmal von jemandem so oder in so ähnlicher Form gehört? Es sind Sätze, die häufig dann fallen, wenn Menschen in Situationen sind, wo sie glauben, den Anforderungen, die an sie gestellt werden oder die ihrem eigenen Wunschbild nicht entsprechen, nicht erfüllen zu können. Nun, NLP beschäftigt sich unter anderem damit, ungeahnte Fähigkeiten und verborgene Seiten an sich und anderen zu entdecken, zu fördern und mit ihnen neue Wege zu gehen.

Die Buchstaben NLP sind die Abkürzung für Neuro-Linguistisches Programmieren.

Der Begriff Neuro soll hervorheben, daß sich das menschliche Verhalten aus neurologischen Prozessen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens ableitet. Wir nehmen unsere Umwelt über unsere 5 Sinnessysteme wahr und geben den auf diese Art und Weise gewonnenen Informationen eine Bedeutung. Das Spannendste ist, daß Menschen, selbst wenn sie sich am gleichen Ort befinden, unterschiedliche Dinge wahrnehmen. Ein Maler, ein Surfer oder ein kleines Kind nehmen das Meer - jeder auf seine individuelle Weise - unterschiedlich wahr. Sie halten diese Eindrücke in der Welt ihrer Gedanken fest und handeln entsprechend ihrer einzigartigen Gedankenwelt. Wenn man sich dieses Prinzip vor Augen führt, ist es nicht verwunderlich, daß es in der menschlichen Kommunikation häufig zu Mißverständnissen kommt und uns Handlungen unserer Mitmenschen nicht nachvollziehbar erscheinen.

Dem Begriff Linguistisch liegt der Gedanke zugrunde, daß wir über Sprache unsere Gedanken und unser Verhalten ordnen und mit anderen kommunizieren. Die Art, was für eine Sprache wir dabei wählen, beeinflußt unsere Stimmung und die Haltung, mit der wir den Herausforderungen des Lebens entgegentreten. Beispielsweise macht es in der Regel einen großen Unterschied für das subjektive Erleben, ob ich sage: "In solchen Situationen gerate ich immer schnell in Stress." oder "Bisher geriet ich in solchen Situationen schnell in Stress." Ob ich sage: "Ich bin ein Morgenmuffel." oder "Ich habe noch nichts gefunden, das mich motiviert, morgens energiegeladener und erwartungsfroh aus dem Bett zu springen."

Bei dem Begriff Programmieren geht es um unsere individuelle Art - unsere individuellen Muster, Strategien und Programme - Gedanken und Handlungen so zu organisieren, daß wir bestimmte Ergebnisse erzielen.

In einigen Fällen sind wir mit den Ergebnissen unserer Strategien zufrieden, in anderen Fällen würden wir uns vielleicht wünschen, andere Strategien zur Verfügung zu haben.

Beim NLP geht es nicht darum, irgendwelche ungeliebten Verhaltensweisen, Charaktereigenschaften oder Einstellungen abzuschaffen, sondern darum, zusätzliche Alternativen zu finden. Auf diese Weise kann eine Bereicherung der eigenen Persönlichkeit stattfinden. Wie wäre es zum Beispiel, wenn man die Wahl hätte, ob man in bestimmten Situationen in Stress gerät oder souverän und gelassen handelt?

Die Geschichte des NLP

NLP wurde in den siebziger Jahren von zwei Amerikanern, dem Linguisten John Grinder und dem Mathematiker und Psychologen Richard Bandler entwickelt.

Bandler und Grinder stellten sich die Frage, worin genau sich erfolgreiche Therapeuten und Kommunikatoren von weniger erfolgreichen unterscheiden. Um diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen, studierten sie erfolgreiche Therapeuten wie Fritz Perls, den Begründer der Gestalttherapie, Virginia Satir, eine außergewöhnliche Familientherapeutin, Milton Erickson, den weltbekannten Hypnotherapeuten und den Philosophen Gregory Bateson.

Auf der Basis dieser Studien entwickelten Sie gemeinsam mit ihrem ersten Studenten, Robert Dilts, ein ganzheitliches Modell, das heute in Therapie, Bewußtseinsarbeit, alternativen Heilverfahren, Kommunikation, Erziehung, Bildung, Wirtschaft, Management, Coaching, Recht, Kunst und Sport eingesetzt wird.

NLP - Ein Modell der Veränderung

NLP ist ein Veränderungsmodell. Hierbei kann es sich um alle möglichen Arten von Veränderung handeln. NLP wurde bisher im Therapiebereich unter anderem deshalb erfolgreich eingesetzt, um Klarheit in verstrickte zwischenmenschliche Beziehungen zu bringen, sowohl in der Partnerschaft und im Privatbereich als auch im Beruf. Ferner wird es angewandt, um psychosomatische Beschwerden wie z.B. Migräne, endogene Ekzeme, Schwindel oder Magenbeschwerden erfolgreich zu therapieren und zwar so, daß der sekundäre Krankheitsgewinn

dabei berücksichtigt wird, damit es zu keiner Symptomverschiebung kommt. Mit NLP kann es gelingen, Traumata aufzulösen, negative Erinnerungen zu entmachten, Lernschwierigkeiten aufzuheben, Phobien in verblüffend kurzer Zeit zu beseitigen und Zwänge, wie z.B. Nagelkauen, Rauchen oder das Essen von Süßigkeiten abzustellen, Depressionen abulegen, neue Lebensfreude zu entwickeln und Träume zu entdecken und zu verwirklichen.

Ein Grund, warum NLP als Technik der Veränderungsarbeit so erfolgreich und schnell ist, ist, daß es sich hierbei um zielorientiertes Arbeiten handelt. In vielen anderen Therapieformen wird bei einem Problem erst einmal nach dem Ursprung in der Kindheit gesucht. Das ist in einer ganzen Reihe von Situationen auch angebracht, muß aber nicht Monate oder gar Jahre dauern. In der Regel ist es mit Hilfe von Trancetechniken möglich, den Ursprung für ein Problem innerhalb weniger, häufig sogar in nur einer Sitzung zu ermitteln. Und in vielen Fällen ist es für die gewünschte Veränderung nicht einmal nötig, die Gründe für ein Problem herauszufinden.

Connrae und Tamara Andreas, zwei erfolgreiche NLP-Trainerinnen aus den USA haben in einem ihrer Bücher eine wunderschöne Metapher für die Art geschrieben, wie viele Therapeuten an die Probleme ihrer Klienten herangehen. Sie handelt von jemandem, der in einer fremden Stadt zwei Einheimische nach einem guten Restaurant fragt. Der eine antwortet: "Ja, es gibt ein gutes Restaurant hier. Es liegt dort drüben hinter dem Hügel." Er wollte gerade zu einer Wegebeschreibung ansetzen, als ihm der andere ins Wort fiel: "Moment, bevor wir Ihnen den Weg zu diesem Restaurant erklären, müssen wir erst einmal herausfinden, warum Sie nicht selbst kochen möchten, warum Sie ein so schlechter Koch sind, ob Sie überhaupt Hunger haben, warum Sie sich bisher in Ihrem Leben nicht bemüht haben, Kochen zu lernen"

In vielen Fällen ist es eben nicht erforderlich, zur Lösung eines Problems den Ursprung in der Kindheit oder in einem früheren Leben zu suchen, sondern einfach nur herauszufinden: Wo befinde ich mich gerade? Wo genau will ich hin? Wie komme ich dorthin? Ganz grob vereinfacht dient das Veränderungsmodell des NLP dazu, von einem aktuell bestehenden Zustand zu einem erwünschten Zustand zu gelangen.

Jürgen Klein, Jahrgang 1949, ist NLP-Business-Master und Practitioner der Society of Neuro-Linguistic Programming, Bandler & Associates. Er arbeitete u.a. in Politik und Wirtschaft, zuletzt als Verkaufsleiter in einer großen deutschen Vertriebsorganisation. Seit 1993 führt er ein eigenes Unternehmen in der Finanzdienstleistungsbranche, trainiert Kommunikation und coacht Führungskräfte.