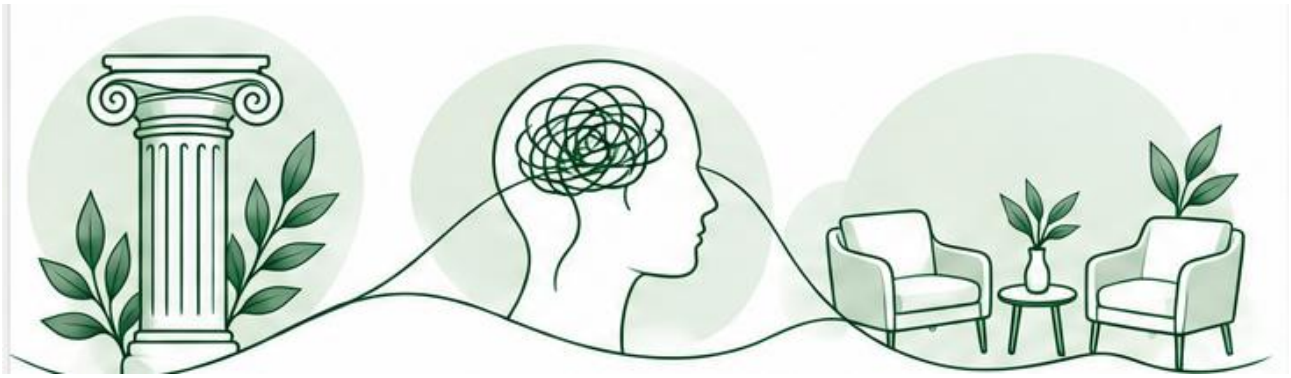
DVNLP e. V.

Deutscher Verband für Neuro-Linguistisches Programmieren

— DIE GRÜNE REIHE —



Fachessay

Menschenbilder und Veränderung

NLP im Kontext

———

Streifzug durch Psychologie, Psychotherapie und NLP

Eine Orientierungshilfe für Lehrtrainierende und Interessierte



Dipl.-Psych. Martina Schmidt-Tanger
Vorsitzende DVNLP

———

Stand 01.11.2026 (Version 2)

Vorwort

Herzlich willkommen. Dieses Fachessay lädt zu einer Reise durch die Geschichte der Psychotherapie ein – nicht als lückenlose Chronik, sondern als **Landkarte der großen Wendepunkte**:
wie sich das **Bild vom Menschen** verändert hat und mit ihm die Vorstellungen davon,
- was uns ausmacht,
- was uns leiden lässt
- was uns lieben und hoffen lässt
- was Veränderung möglich macht.

Ein Psychologiestudium ersetzt diese Miniübersicht nicht – und will es auch nicht.
Wer sich für einzelne Schulen, Vertreter oder Strömungen vertieft interessiert, findet hier nicht jedes Detail, sondern die großen Linien, an denen sich gern weiterdenken lässt.

Genau darin liegt der Reiz: Wer den roten Faden einmal gesehen hat, entdeckt ihn überall wieder – im eigenen Leben, in der eigenen Praxis, in neuen Ansätzen und Ideen und auch in dem, was noch kommen wird. Bleiben wir neugierig auf eine Geschichte mit wechselnden Antworten.

Dieses Fachessay handelt davon, wie sich die Vorstellungen vom Menschen – und damit auch von seiner Veränderung – gewandelt haben.

Und das ist eine spannende Reise mit einer Abfolge wechselnder Antworten auf eine einzige Frage:

> ***„Was macht einen Menschen zu dem, der er ist – und warum verhält er sich so, wie er sich verhält?“***

Die Antwort darauf war nie nur eine wissenschaftliche Antwort. Sie war immer auch ein Spiegel ihrer Zeit.

Kriege, Industrialisierung, Religion, Aufklärung, neue Technologien, Emanzipationsbewegungen und kulturelle Umbrüche verändern den Blick auf den Menschen. Und mit dem Menschenbild verändern sich die Vorstellungen davon, was krank macht, was Entwicklung ermöglicht und wie Veränderung herbeigeführt werden kann.

Man kann deshalb die Geschichte der Psychotherapie als eine Abfolge von **Perspektivwechseln** betrachten:

„Äußere Mächte → Körper → innere Kräfte → Verhalten → Kognition → Zustand und Eigenschaft → Selbstentfaltung → Beziehung und System → Bedeutung und Konstruktion → Gehirn und Körper → komplexes Zusammenspiel aller Ebenen → das technisch erweiterte Selbst?“

Die Übergänge sind nicht scharf. Die Schulen existieren nebeneinander und wirken bis heute fort. Aber als historische Landkarte ist diese Bewegung ausgesprochen aufschlussreich.

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

1. Am Anfang – Medizin und Religion

Der Mensch zwischen Körper und übernatürlichen Mächten

Lange Zeit gibt es für ungewöhnliches, „verrücktes“ oder psychisch auffälliges Verhalten vor allem zwei große Erklärungsrichtungen: Medizin und Religion.

Die eine lautet medizinisch:

> ***„Im Körper stimmt etwas nicht.“***

Bereits die antike Medizin, etwa bei Hippokrates und später Galen, erklärt Krankheit über ein Ungleichgewicht der Körpersäfte: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Krankheit ist damit prinzipiell ein natürlicher Vorgang und nicht zwingend eine göttliche oder dämonische Intervention.

Das Menschenbild lautet:

> ***„Der Mensch ist ein Körper, dessen Funktionen aus dem Gleichgewicht geraten können.“***

Die Konsequenz ist entsprechend medizinisch: Man versucht, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Daneben steht über Jahrhunderte und in unterschiedlichen religiösen Traditionen die Vorstellung:

> ***„Da wirkt etwas von außen auf den Menschen ein.“***

Dämonen, böse Geister, göttliche Mächte oder Besessenheit können als Erklärung für ungewöhnliches Verhalten dienen.

Das Menschenbild ist dann:

> ***„Der Mensch steht unter dem Einfluss einer äußeren Macht.“***

Und die Intervention besteht beispielsweise aus Gebet, Buße, religiösen Ritualen oder – bei der Vorstellung von Besessenheit – Exorzismus.

Damit sind zwei sehr unterschiedliche Erklärungsmodelle entstanden:

> ***„Ist die Ursache außerhalb des Menschen – oder in seinem Körper?“***

2. Aufklärung und Wissenschaft – Der Mensch wird beobachtbar und messbar

Mit Aufklärung, Naturwissenschaft und Medizin verändert sich das Weltbild grundlegend. Die Welt soll nicht mehr primär durch Offenbarung, sondern durch Beobachtung, Messung und Vernunft erklärt werden.

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

Im 19. Jahrhundert entsteht schließlich Psychologie als eigenständige Wissenschaft. Wilhelm Wundt gründet 1879 in Leipzig ein psychologisches Labor. Psychische Prozesse werden damit zunehmend zu einem Gegenstand experimenteller Untersuchung.

Der Mensch wird jetzt nicht mehr ausschließlich philosophisch oder religiös betrachtet.

> ***„Er wird beobachtet, gemessen, klassifiziert und untersucht."***

Das ist eine entscheidende Voraussetzung für alles, was danach kommt.

3. Das entscheidende Jahrhundert beginnt – Freud und die verborgene Innenwelt

Dann kommt Sigmund Freud. Mit der Psychoanalyse entsteht um 1900 ein neues Menschenbild:

> ***„Der Mensch ist sich selbst nicht vollständig durchschaubar. Es gibt unerkannte innere psychische Instanzen."***

Freuds Traumdeutung erscheint 1900. Das Unbewusste wird zu einer zentralen Erklärungsebene.

Damit verschiebt sich die alte Vorstellung einer äußeren Macht nach innen.

> ***„Nicht mehr: Der Teufel macht das mit dir. Sondern: Etwas in dir macht das mit dir – und du weißt möglicherweise selbst nicht, was es ist."***

Später beschreibt Freud die Psyche unter anderem mit den drei Instanzen Es, Ich und Über-Ich.

Das Es steht für ursprüngliche Triebansprüche. Das Über-Ich repräsentiert verinnerlichte Normen, Verbote und moralische Ansprüche. Das Ich muss zwischen diesen Kräften und der Realität vermitteln.

Der Mensch wird damit zu einem innerpsychischen Konfliktsystem.
Freuds berühmte Zielformel lautet: „Wo Es war, soll Ich werden" – der Mensch soll lernen, seine Triebimpulse bewusst zu steuern, statt von ihnen gesteuert zu werden, und dadurch liebes- und arbeitsfähig werden.

Die therapeutische Konsequenz lautet: Wenn das Problem aus unbewussten Konflikten entsteht, muss Therapie diese Konflikte bewusst machen, verstehen und bearbeiten.

> ***„Der Therapeut deutet, was dem Patienten selbst noch verborgen ist."***

Freud und der Erste Weltkrieg: Warum plötzlich Thanatos auftaucht

Freud hatte zunächst eine Theorie, in der das Lustprinzip und die Lebenstriebe – Eros – eine zentrale Rolle spielten.

Doch der Erste Weltkrieg stellte ihn vor ein Problem. Soldaten kamen traumatisiert aus dem Krieg zurück. Sie wiederholten im Traum schreckliche Situationen. Menschen schienen Erfahrungen zu

wiederholen, die ihnen offensichtlich keinen Lustgewinn brachten. Warum sollte ein psychischer Apparat, der vom Lustprinzip bestimmt wird, immer wieder das Schreckliche reproduzieren?

Freud versucht dieses Phänomen 1920 in „Jenseits des Lustprinzips“ zu erklären. Daraus entwickelt er die spätere Dualität von Eros und Todestrieb beziehungsweise Thanatos. Eros steht für Leben, Verbindung und Schöpfung; der Todestrieb wird mit Aggression, Wiederholung und Selbstzerstörung verbunden.

> ***„Wenn der Mensch nicht nur leben und Lust suchen will – welche Kraft treibt ihn dann zur Zerstörung und Wiederholung? Vielleicht gibt es neben dem Lebenstrieb eine zweite Grundkraft: Thanatos.“***

Das ist ein starkes Beispiel dafür, wie historisch-gesellschaftlich-politische Erfahrungen die Entwicklung psychologischer Theorien beeinflussen können.

4. Die Gegenbewegung – weg vom Inneren. Der Mensch als Black Box mit Reiz-Reaktions-Verhalten

Während Freud immer tiefer in die Innenwelt schaut, entsteht eine ganz andere Gegenrichtung.

> ***„Wir sollten uns nicht mit dem beschäftigen, was wir nicht objektiv beobachten können.“***

John B. Watson fordert 1913 eine Psychologie, die sich auf beobachtbares Verhalten konzentriert. Iwan Pawlow hatte mit der klassischen Konditionierung gezeigt, wie Verhalten gelernt werden kann; Burrhus F. Skinner entwickelte später die Prinzipien der operanten Konditionierung weiter. Die Versuchsratten- und Tauben-Psychologie beginnt. In der Erziehung wird mit Belohnung und Strafe gearbeitet, in der Psychiatrie werden sogenannte Token-Systeme eingeführt – es gibt Punkte, Rabattmarken, Chips, die gegen Belohnungen eingetauscht werden können. Ein Ausdruck des behavioristischen Menschenbildes.

Damit wird auch aus dem Menschen zunehmend ein lernendes Verhaltenssystem.

> ***„Reiz → Reaktion.“*** ***Ein Innenleben bleibt unberücksichtigt.***

Die Black Box entsteht – mit der Frage: Welches Verhalten tritt unter welchen Bedingungen auf und wie lässt es sich manipulieren?
Was im Inneren passiert (Gedanken, Gefühle, Triebe), bleibt in der Box und gilt als irrelevant.

5. Und wieder kommt Krieg ins Spiel

Psychologie wird im 20. Jahrhundert nicht nur in Universitäten betrieben. Sie bekommt durch die großen Kriege eine enorme praktische Bedeutung.

Schon im Ersten Weltkrieg wurden psychologische Tests zur Auswahl und Klassifikation großer Gruppen von Soldaten eingesetzt. 1917 gibt es in den USA eine Massentestung mit 1,7 Millionen Männern. Im Zweiten Weltkrieg wird daraus ein gewaltiges Programm: Auswahl, Zuordnung, Training, Leistungsdiagnostik und die Frage, welcher Mensch für welche Aufgabe geeignet ist. Gerade in den 1930er- und 1940er-Jahren wächst der Bedarf an psychologischen Verfahren zur Auswahl, Klassifikation und Ausbildung militärischen Personals stark. Wehrpsychologie pusht die Diagnostik. Wie kann man Menschen auswählen? Wie kann man sie trainieren? Wie kann man Verhalten zuverlässig erzeugen? Wie kann man unerwünschtes Verhalten reduzieren? Wie kann man Menschen unter extremen Bedingungen funktionsfähig halten?

> ***„Wie bekommen wir Menschen dazu, etwas Bestimmtes zu tun?“***

Das ist ein historischer Hintergrund, vor dem eine Psychologie des Lernens, des Trainings und der gezielten Verhaltenssteuerung besonders wichtig scheint.

Daraus sollte allerdings nicht geschlossen werden, der Behaviorismus sei „für den Krieg erfunden“ worden. Seine wissenschaftlichen Wurzeln liegen früher. Die militärischen und industriellen Anforderungen des 20. Jahrhunderts haben psychologische Diagnostik und Verhaltenssteuerung jedoch massiv gefördert.

> ***„Der Mensch ist ein Organismus, dessen Verhalten gelernt und verändert werden kann.“***

Diese Entwicklung betrifft auch eine zweite große gesellschaftliche Bewegung: Industrialisierung und Taylorismus – Eignungsdiagnostik für die Personalauswahl, Verhaltenssteuerung für die Markt- und Werbepsychologie und pädagogische Psychologie.

Die Arbeitswelt fragt: Wie lässt sich Leistung steigern? Wie kann man Menschen für bestimmte Aufgaben auswählen? Wie kann man Verhalten trainieren? Wie kann man Menschen zu bestimmten Entscheidungen bringen? Wie kann man bestimmtes Verhalten auslösen?

Der Mensch wird zunehmend unter dem Gesichtspunkt seiner Funktionalität betrachtet.

> ***„Input hinein – Verarbeitung – Output heraus. Der Mensch als Maschine.“***

6. Die kognitive Revolution: Was passiert in der Black Box?

Nun reicht das Reiz-Reaktions-Modell nicht mehr. Menschen reagieren nicht einfach auf Reize. Sie fühlen, denken und interpretieren. Zwei Menschen erleben dasselbe Ereignis und reagieren völlig unterschiedlich. Warum? Weil sie ihm unterschiedliche Bedeutungen geben oder durch eigene Entscheidungen zu anderen Verhaltensweisen kommen, die nicht vorhersagbar waren – zum Beispiel die Ablehnung einer angebotenen Belohnung.

Die Psychologie beginnt sich deshalb wieder stärker für Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache, Denken, Problemlösen, Bewertung und Informationsverarbeitung zu interessieren.

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

> ***„Reiz → Verarbeitung → Bedeutung → Reaktion“***

Die Black Box wird wieder geöffnet. Es geht wieder nach innen: Was denken Menschen, bevor sie handeln? Welche Gedanken sind nützlich, welche schädlich? Und wie lassen sich Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen verändern?

Für die spätere Entwicklung des NLP ist das eine wichtige historische Schnittstelle. Die Frage wird interessant: Wie bildet der Mensch seine innere Landkarte? Welche Gedanken fördern sein Wohlbefinden, welche Einstellungen limitieren ihn? Wie trifft er Entscheidungen für seine Ziele und wie mehrt er seine Wahlmöglichkeiten? Was sind die inneren Voraussetzungen für ein gelingendes Leben?

7. Zustand oder Eigenschaft? Die State-Trait-Unterscheidung

Parallel zur kognitiven Wende entsteht in der Persönlichkeitspsychologie eine eigene, sehr relevante Grundfrage:

> ***„Ist das, was ich gerade bei einem Menschen sehe, eine stabile Eigenschaft dieses Menschen (Trait) – oder ein momentaner, durchaus veränderungsfähiger Zustand (State)?“***

Schon Gordon Allport beschreibt 1937 Persönlichkeit über relativ überdauernde Eigenschaften, sogenannte Traits. Später systematisieren Cattell und Eysenck diese Traits messtechnisch, und aus dieser Linie entwickelt sich das bis heute gebräuchliche Modell der „Big Five“ (Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit für Erfahrung).

Ein Trait ist relativ stabil: Jemand ist über Situationen und über die Zeit hinweg eher introvertiert oder eher extrovertiert. Doch Psychologen bemerken immer wieder: Ein- und dieselbe Person ist nicht immer gleich ängstlich, gleich motiviert oder gleich energiegeladen.

Charles Spielberger versuchte diese Beobachtung 1970 mit seinem „State-Trait-Angst-Inventar“ messbar zu machen. Er unterschied Zustandsangst (State Anxiety – wie ängstlich fühle ich mich jetzt, in dieser Situation) von Eigenschaftsangst (Trait Anxiety – wie ängstlich bin ich generell, als überdauernde Disposition).

> ***„Ist er/sie ein ängstlicher Mensch für immer – oder ist er/sie gerade ängstlich?“***
> ***Diese Frage hat eine hohe Relevanz für den Glauben an Veränderung.***

Diese Frage ist essenziell, um die Veränderungsmöglichkeiten von Menschen zu postulieren. Für die spätere Entwicklung des NLP ist genau diese Unterscheidung zentral. Ein großer Teil dessen, was Menschen als feste Persönlichkeitseigenschaft erleben – „Ich bin halt ein sachlicher Mensch“, „Ich bin nicht kreativ“ – ist aus NLP-Sicht häufig ein sehr oft wiederholter, gewohnheitsmäßiger Zustand, der sich eventuell mit der Zeit zu einer vermeintlichen Eigenschaft verfestigt. Zustände lassen sich laut NLP jedoch im Hier und Jetzt verändern. Genau darauf zielt die

klassische state-orientierte NLP-Arbeit: Ankern, Ressourcenzustände, Arbeit mit Submodalitäten oder andere Change-Pattern setzen an dem Punkt an, an dem ein Zustand entsteht – bevor er sich weiter verfestigt oder sogar an dem Punkt, an dem er sich auflösen und neu definieren lässt.

Damit rückt neben der Frage „Wer ist dieser Mensch?“ eine zweite, wichtigere Frage in den Vordergrund: „In welchem Zustand befindet sich dieser Mensch gerade – und wie ist er dort hineingekommen? Wie ist dieser Mensch in einem bestimmten Kontext, mit bestimmten Menschen, zu verschiedenen Tageszeiten, mit unterschiedlichen Bedürfnissen …?“ What is the quality of the moment?

8. Die 3. Kraft: Humanistische Psychologie

Nach Psychoanalyse und Behaviorismus kommt eine massive Gegenbewegung. In den 1950er- und 1960er-Jahren empfinden viele Psychologen Psychoanalyse und Behaviorismus als zu reduktionistisch.

Die Psychoanalyse beschreibt den Menschen stark über Triebe, Konflikte und Vergangenheit. Der Behaviorismus beschreibt ihn stark über Lernen und Umwelt, trotz der kognitiven Wende.

Besonders in Kalifornien fragt man sich in der Peace-, Drugs- and Rock’n’Roll-Bewegung: Wo bleiben Freiheit, Kreativität, Sinn, persönliche Verantwortung, Liebe, Entwicklung, Wachstum und Selbstverwirklichung?

Hier entsteht die Humanistische Psychologie als „Third Force“, als „Dritte Kraft“ neben Psychoanalyse und Behaviorismus. Abraham Maslow, Carl Rogers und andere entwickeln eine Psychologie von Selbstaktualisierung, Kreativität, Wachstum und Persönlichkeitsentwicklung. Ein bedeutender geistiger Rahmen für das NLP.

Die Humanistische Psychologie fällt in die Zeit der großen amerikanischen und europäischen Gegenkultur. Die 1960er-Jahre bis 1980er-Jahre sind geprägt von Bürgerrechtsbewegung, Kritik an Institutionen, Studentenbewegung, Anti-Autoritarismus, Emanzipation, Frauenbewegung, Kritik am Vietnamkrieg, Rockmusik, neuen Lebens- und Liebesformen, Meditation, Tantra, östlichen Philosophien, indischen Gurus, psychedelischer Kultur, Selbstverwirklichung und Befreiung in jeder Hinsicht.
In diesem gesellschaftlichen Klima bewegten sich auch die Väter und Mütter des NLP – Richard Bandler, John Grinder, Frank Pucelik, Judith DeLozier, Leslie Cameron-Bandler, Robert Dilts.

Die gesellschaftliche Frage verändert sich dramatisch:

> ***„Nicht mehr: Wie mache ich einen Menschen funktionsfähig?***
> ***Sondern: Wie kann ein Mensch wirklich er selbst werden?“***

Der Mensch soll nicht mehr nur über sich sprechen. Er soll sich erleben und ausleben.

Deshalb kommen kreative Verfahren und Einflüsse aus Bereichen hinzu, die vorher nicht selbstverständlich als Psychotherapie galten: Theater, Schauspiel, Rollenspiel, Tanz, Körperarbeit,

Meditation, Tantra, Atemarbeit, Massage, Gruppendynamik, kreative Verfahren, Gestalttherapie und Encounter-Gruppen.

Esalen in Kalifornien wird ab 1962 zu einem wichtigen Zentrum der Human-Potential-Bewegung. Dort treffen Psychologie, Gestalttherapie, Körperarbeit, Meditation, Yoga, östliche Philosophie, Spiritualität, Kunst und experimentelle Formen der Selbsterfahrung aufeinander.

> ***„Ich muss nicht nur verstehen, warum ich so bin.***
> ***Ich kann mich selbst erfahren und dadurch etwas Neues werden."***

Auch die psychedelische Kultur gehört in diesen historischen Zusammenhang. Psychedelische Substanzen wurden in den 1950er- und 1960er-Jahren wissenschaftlich und therapeutisch erforscht und in der Gegenkultur zunehmend als Möglichkeit verstanden, Wahrnehmung, Bewusstsein und Selbstverständnis zu verändern. Deutschland war mit dem Psychiater Hanscarl Leuner in den 1960er-Jahren eines der anerkannten Zentren der LSD-Psychotherapie. Bis 1993 war dann die Schweiz eine europäische Insel der psycholytischen Therapie mit LSD und MDMA.

In der Human-Potential-Bewegung treffen all diese Strömungen aufeinander: Humanistische Psychologie, Spiritualität, Körperarbeit, östliche Philosophien, Kunst, Musik und psychedelische Bewusstseinsforschung. Das Credo:

> ***„Bewusstsein ist erweiterbar.***
> ***Du bist mehr als Du denkst. Du bist mehr als deine Vergangenheit."***

Und wenn Bewusstsein veränderbar ist, dann ist auch das Selbst nicht mehr unbedingt etwas Festes. Der Mensch kann neue Zustände erfahren. Er kann seine Wirklichkeit anders erleben. Der Mensch kann sich entwickeln (State-Ansatz).

Auch die Pädagogik ändert sich parallel dazu, es verändert sich das Bild vom Lernen. Wenn der Mensch ein sich entwickelndes Wesen ist, kann man ihn nicht mehr einfach als Gefäß betrachten, das mit Wissen gefüllt wird. Der Lernende wird zum sich entfaltenden Subjekt, nicht zu einem zu disziplinierenden und zu formenden Objekt.

Daraus entstehen Ideen wie Selbstbestimmung, Erfahrungslernen, Lernen durch Entdecken, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit, persönliche Entwicklung und Lernen in Gruppen.

> ***„Der Lehrer wird vom Wissenden und Kontrolleur zum Lernbegleiter und Ermöglicher."***

9. Und dann entdeckt die Psychologie: Der Mensch ist nicht allein

Menschen leben nicht im luftleeren Raum, sie leben größtenteils mit anderen Menschen zusammen – als Paare, Familien, Kolleginnen, Sportskameraden, Nachbarn, Freundinnen. So reicht auch das humanistische individuumszentrierte Weltbild als Erklärung nicht vollständig aus.

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

Ein Mann verhält sich gegenüber seiner Frau anders als gegenüber seinem Chef. Ein Kind verhält sich in der Schule anders als zu Hause. Ein Mitarbeiter verhält sich anders in einem autoritären Unternehmen als in einem selbstorganisierten Team. Das führte zu einer wichtigen Überlegung.

> ***„Vielleicht steckt das Problem nicht in der Einzelperson.***
> ***Vielleicht entsteht es zwischen den Personen – im System."***

Die Systemische Psychologie und Familientherapie rücken Beziehung, Kommunikation und Kontext ins Zentrum. Palo Alto wird zu einem wichtigen Ort. Gregory Bateson, Don Jackson, Jay Haley, Virginia Satir und später Paul Watzlawick verbinden Kommunikationstheorie, Kybernetik (die Wissenschaft von Steuerung und Rückkopplung in Systemen) und systemisches Denken mit psychotherapeutischer Arbeit.

> ***„Der Mensch ist ein Teil von Beziehungen in einem System.***
> ***Er handelt situativ und kontextabhängig."***

Nicht Person → Verhalten, **sondern** Person ↔ Beziehung ↔ Kontext.

Die Intervention verändert sich: Nicht mehr nur „Was muss ich an diesem Menschen reparieren?", sondern „Welches Muster hält sich zwischen den Menschen aufrecht?"

Parallel dazu entwickelt sich in Italien ein eigener Zweig: die Mailänder Schule der systemischen Familientherapie um Mara Selvini Palazzoli, Luigi Boscolo, Gianfranco Cecchin und Giuliana Prata. Ihr Beitrag: die Beobachter hinter der Einwegscheibe, die zirkuläre Fragetechnik („Wer in der Familie leidet am meisten unter diesem Symptom?"), die positive Konnotation eines Symptoms als sinnvolle Lösung für das System („Was tut das Symptom für Euch?"). Verwandte Konzepte stammen aus anderen Schulen: das reflektierende Team, das offen vor der Familie über seine Eindrücke spricht, vom Norweger Tom Andersen (1985), und die berühmten „unsichtbaren Loyalitäten", die Familienmitglieder über Generationen aneinanderbinden – auch gegen ihren bewussten Willen –, von Iván Boszormenyi-Nagy (1973). All das sind wichtige neue Gedanken. Das Symptom eines Einzelnen wird lesbar als Botschaft eines ganzen Beziehungsgefüges.

Diese Idee – dass ein System sich über mehrere Generationen hinweg selbst organisiert, auch unsichtbar und unbewusst – findet in den 1980er- und 1990er-Jahren eine eigene, sehr wirkmächtige Ausdrucksform: die Familienaufstellung, vor allem durch Bert Hellinger geprägt (die Wurzeln liegen bei Virginia Satirs Skulpturarbeit und dem Psychodrama von Jacob Moreno). In der Aufstellung wird das System nicht besprochen, sondern räumlich sichtbar gemacht: Stellvertreter für Familienmitglieder werden im Raum positioniert. So wird sichtbar, wo ein System aus der Ordnung geraten ist. Wissenschaftlich ist das Konzept des „wissenden Feldes" umstritten; als Interventionsformat hat die Aufstellungsarbeit sich dennoch verbreitet.

Fast zeitgleich entdeckt auch die Einzeltherapie, dass ein Mensch nicht nur mit anderen, sondern auch mit sich selbst „mehrere" ist. Die innere Teilearbeit – von Virginia Satirs „Parts Party" über Hal und Sidra Stones Voice Dialogue bis zu Richard Schwartz' Internal Family Systems (IFS) – überträgt den systemischen Blick nach innen: Eine Person besteht nicht aus einem einheitlichen Selbst, sondern aus

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

verschiedenen inneren Anteilen mit je eigenen Absichten, Ängsten und Strategien – ein „innerer Kritiker“, ein „verletztes Kind“, ein „Beschützer“. Symptome entstehen dann oft nicht durch einen defekten Teil, sondern durch einen Konflikt zwischen Teilen, von denen jeder auf seine Weise eine positive Absicht verfolgt.

Für das NLP ist diese Denkfigur zentral, nicht nur am Rande relevant: Das Format der „Teile-Integration“ (Parts Integration, Six-Step Reframing) übernimmt exakt diese systemische Logik und macht sie zur Kerntechnik. Der innere Konflikt wird nicht als Pathologie behandelt, sondern als zwei Teile mit unterschiedlichen, je für sich sinnvollen positiven Absichten, die in Verhandlung gebracht werden – dieselbe Grundbewegung, die die Mailänder Schule auf Familienebene vollzieht, wird im NLP auf die innerpsychische Ebene übertragen. Auch die Arbeit mit dem „System Familie“ in der Ressourcenarbeit, ebenso wie aufstellungsähnliche Formate (Perspektiven-Wechsel, räumliche Anker, Meta-Positionen, Timeline, Logische Ebenen), verdanken sich unmittelbar diesem systemischen Erbe: Perspektive, Ordnung, Zugehörigkeit und Ausgeschlossenheit als Wirkfaktoren, die im Raum – real oder imaginiert – bearbeitbar werden.

10. Es geht weiter – Wirklichkeit wird konstruiert

Wenn Menschen ihre Umwelt unterschiedlich erleben – auch im gleichen System –, stellt sich die Frage: Erleben wir überhaupt dieselbe Wirklichkeit?

Konstruktivistische und narrative Ansätze verschieben die Aufmerksamkeit auf Wahrnehmung, Interpretation, Sprache, Bedeutung, Perspektive und persönliche Geschichten. Nicht die Welt selbst wird zum Gegenstand der Betrachtung, sondern das Modell, das ein Mensch sich von ihr macht – und die Frage, wie dieses Modell entsteht, stabilisiert und veränderbar wird.

Der radikale Konstruktivismus (von Foerster, von Glasersfeld, Maturana/Varela) geht noch weiter: Wahrnehmung ist kein Abbild der Realität, sondern eine Konstruktion des Nervensystems. Wir haben keinen direkten Zugang zur Welt „an sich“, sondern nur zu unseren eigenen Verarbeitungsprozessen. Watzlawick bringt es in „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“ auf den Punkt: Es gibt viele mögliche „Wirk“lichkeiten, aber keine davon lässt sich als die „Ist“lichkeit beweisen.

Genau hier liegt eine der stillen Grundannahmen des NLP, lange bevor der Begriff „Konstruktivismus“ in der Ausbildung fällt: „Die Landkarte ist nicht das Gebiet“ (Korzybski). Das Meta-Modell der Sprache, die Arbeit mit Submodalitäten, das Reframing – all das setzt vor allem an einem Punkt an: nicht am Ereignis selbst, sondern an der Abspeicherung und der inneren Repräsentation des Ereignisses. NLP war, ohne es akademisch so zu nennen, von Beginn an eine angewandte Konstruktivismus-Praxis.

Narrative Ansätze (White & Epston) gehen von hier aus einen Schritt noch weiter in die Sprache und die Geschichte, die ein Mensch über sich selbst erzählt. Eine Identität ist demnach nicht ein feststehender Kern, sondern eine erzählte, immer wieder neu zusammensetzbare Geschichte.

> ***„Nicht die Vergangenheit verändern – sondern die Bedeutung, die die Vergangenheit für die Gegenwart hat.“***
>
> ***„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“ (nach dem bekannten Buch von Ben Furman)***

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

Eine neue Geschichte über sich selbst kann neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Für das NLP ist das keine theoretische Randnotiz, sondern die Legitimation zentraler Interventionsformate: Reframing oder die Arbeit mit den logischen Ebenen verändern nicht die Fakten eines Ereignisses, sondern seinen Bedeutungsrahmen. Timeline-Arbeit verändert nicht, was geschehen ist, sondern wie die Erinnerung daran im Erleben organisiert und codiert ist. Die Wirksamkeit dieser Verfahren – so die konstruktivistische Lesart – beruht genau darauf, dass Bedeutung veränderbar ist, auch wenn die Ereignisfolge es nicht ist.

11. Aber auch das reicht nicht

Und dann kommt das Gehirn zurück.

Während die Psychologie stärker über Bedeutung, Beziehung und subjektives Erleben spricht, entwickelt sich gleichzeitig die Neurowissenschaft rasant. Bildgebende Verfahren, Neurochemie, Genetik und Stressforschung ermöglichen zunehmend, psychische Prozesse mit biologischen Vorgängen in Beziehung zu setzen.

Begriffe wie Dopamin, Serotonin, Cortisol, Amygdala, präfrontaler Kortex, Neuroplastizität (die Fähigkeit des Gehirns, sich durch Erfahrung strukturell zu verändern), Gene und Hormone werden Teil der populären und wissenschaftlichen Erklärung psychischen Erlebens.

> ***„Der verführerische Teufel ist verschwunden – aber wir haben jetzt Dopamin."***

Die Erklärungsmacht wandert wieder nach innen. Nur ist die innere Macht diesmal nicht mehr ein Dämon und auch nicht Freuds Unbewusstes, sondern das Gehirn und seine Biochemie.

Für das NLP entsteht daraus eine interessante Spannung, keine Entwertung: Die Neuroplastizitätsforschung liefert nachträglich eine biologische Untermauerung für eine Grundannahme, die NLP seit den 1970er-Jahren implizit vertritt – dass Erfahrung Struktur verändert, und dass diese Veränderung gezielt herbeigeführt werden kann. Konstruktivismus und Neurowissenschaft widersprechen sich hier nicht, sie beschreiben denselben Vorgang auf zwei Ebenen: die eine auf der Ebene von Bedeutung und Sprache, die andere auf der Ebene von Synapsen und Netzwerken. Diese doppelte Verankerung – phänomenologisch/sprachlich einerseits, neurobiologisch andererseits – ist einer der Gründe, warum NLP-Interventionen sich heute sowohl narrativ als auch neurowissenschaftlich begründen lassen, ohne dass eine Lesart die andere ausschließt.

Heute wird immer deutlicher, dass keine dieser Perspektiven den Menschen alleine erklären kann.

> ***„Der Mensch ist gleichzeitig biologisch, psychisch, verkörpert, kognitiv, emotional, beziehungsabhängig, sozial, kulturell, sprachlich und bedeutungsgenerierend."***

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

Krankheit und Gesundheit sollten nicht ausschließlich biologisch, sondern im Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren verstanden werden.

Heute kommen weitere Perspektiven hinzu: Bindungsforschung, Embodiment, soziale Neurowissenschaft, Entwicklungspsychologie, Trauma- und Stressforschung, Systemtheorie, Komplexitätsforschung und Predictive Processing (die Vorstellung, dass unser Gehirn Wahrnehmung aktiv als ständige Vorhersage konstruiert, statt Wirklichkeit nur passiv abzubilden).

> ***„Der Mensch ist kein einzelnes Ding. Er ist ein dynamisches System verschiedener Ebenen."***

12. Zusammenfassung: Die großen Bewegungen und die eine Frage

- Der Mensch wird zunächst von außen erklärt:
  Gott – Dämon – Schicksal.
  „Was ist in dich gefahren?" → *Religion*
- Dann wird er körperlich erklärt:
  Säfte – Nerven – Krankheit.
  „Was stimmt in deinem Körper nicht?" → *Medizin*
- Dann psychisch:
  Unbewusstes – Triebe – Es – Ich – Über-Ich.
  „Was wirkt in deinem Unbewussten?" → *Psychoanalyse*
- Dann als Verhalten:
  Reiz – Reaktion – Lernen – Konditionierung.
  „Was hast du gelernt?" → *Behaviorismus*
- Dann als Informationsverarbeiter:
  Kognition – Denken – Bewertung.
  „Was denkst du? Wie bewertest du?" → *Kognitive Psychologie*
- Dann unterschieden nach Zustand und Eigenschaft:
  State – Trait – Persönlichkeit und Situation.
  „Ist das gerade nur ein Zustand – oder bist du generell so?" → *State-Trait*
- Dann als sich entfaltendes Selbst:
  Wachstum – Freiheit – Selbstverwirklichung.
  „Was möchtest du werden? Wie willst du leben?" → *Humanistische Psychologie*
- Dann als Beziehung:
  Kommunikation – Familie – System – Kontext.
  „In welchem Muster und Kontext steckst du?" → *Systemik*

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

- Dann als Konstrukteur seiner Wirklichkeit:
  Konstruktion – Narrative – persönliche Landkarten.
  „Welche Geschichte(n) erzählst du dir selbst über dich?“ → *Konstruktivistische und narrative Ansätze*

- Dann wieder als biologisches Wesen:
  Gehirn – Körper – Hormone – Gene – Neuroplastizität.
  „Was passiert dabei in deinem Gehirn und deinem Körper?“ → *Neurobiologie/Embodiment*

- Heute zunehmend:
  als komplexes, verkörpertes, biologisches, psychisches und soziales System
  „Wie entsteht menschliches Erleben aus dem Zusammenspiel von Gehirn, Körper, Beziehung, Umwelt und Bedeutung?“ → *integrative Perspektive*

- Und morgen vielleicht:
  als vermessenes, vernetztes und technisch erweitertes Wesen:
  Daten – Algorithmen – KI – Wearables – Neurochemie – Chips im Kopf.
  „Wer steuert deinen Zustand – du selbst, dein Algorithmus oder dein Gerät?“
  → *digitale und technologisch erweiterte Perspektive*

Smartwatches messen Stress, Schlaf und Herzratenvariabilität, Apps erinnern ans Atmen, KI-Systeme führen Gespräche, die sich wie Coaching anfühlen. Psychopharmaka und Psychedelika werden neu erforscht, Gehirn-Computer-Schnittstellen sind aus dem Labor in erste klinische Studien gewandert. Der Mensch wird nicht mehr nur erklärt, sondern laufend vermessen und zunehmend technisch beeinflusst. Wer seinen Zustand ständig misst, riskiert dabei Hyperreflexivität – eine übermäßige Selbstbeobachtung, die gerade das stört, was sie verbessern will: Schlaftracker etwa können zu schlechterem Schlaf (Orthosomnie) führen.

Vielleicht schließt sich damit ein Kreis: Die Ursache liegt wieder außerhalb des Menschen – nur heißt sie diesmal nicht Dämon, sondern Algorithmus.

Für das NLP ist das eine spannende Pointe: Über Jahrzehnte stieß der Begriff „Neuro-Linguistisches Programmieren“ auf Skepsis – „Programmieren“ klang nach Technik und Maschine. Heute, da Apps und Wearables selbstverständlich zu unserem Alltag gehören, wirkt er fast zeitgemäß. Gemeint war dabei immer, die eigenen Muster und Programme bewusst zu erkennen und selbst zu gestalten. Was NLP seit jeher mit stark geschulter Wahrnehmung tut – Zustände kalibrieren –, wird nun auch technisch messbar und sichtbar. Das kann die Arbeit mit Zuständen sinnvoll unterstützen: Wer im Coaching sieht, dass schon das Sprechen über ein bestimmtes Thema die Herzfrequenz steigen lässt, erkennt schneller, was Stress macht und was wirklich gebraucht wird. Die Messung ersetzt jedoch nicht die Bedeutung. Ein Gerät kann zeigen, dass das Herz schneller schlägt – aber nicht, wofür es schlägt. Das bleibt eine Frage an den Menschen selbst: an seine Geschichte, seine Ziele, seine Werte, seine Ängste, seine Sehnsucht.
Die alte NLP-Frage bleibt dieselbe und wird wichtiger denn je: **Wer wählt den Zustand – und wozu?** Vielleicht ist das die eigentliche menschliche Aufgabe in einer vermessenen Welt: nicht nur zu wissen, wie es uns geht, sondern zu entscheiden, wer wir sein wollen.

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

Mit dem Menschenbild verändert sich die Intervention

Menschenbild	Problem	Veränderung
Äußere Macht	Besessenheit / Sünde	Austreibung / Ritual
Medizinisches Modell	Körperliches Ungleichgewicht	Medizinische Behandlung
Psychoanalyse	Unbewusster Konflikt	Bewusstmachung und Durcharbeitung
Behaviorismus	Fehlgelerntes Verhalten	Umlernen
Kognition	Dysfunktionale Bewertung	Denken und Bedeutung verändern
State-/Trait-Perspektive	Verwechslung von Zustand (State) und stabiler Eigenschaft (Trait)	Zustandsarbeit (State-Management) und ggf. längerfristige Trait-Entwicklung
Humanismus	Blockierte Entwicklung	Beziehung und Selbstentfaltung
Systemik	Dysfunktionales Beziehungsmuster	Muster- und Kontextveränderung
Konstruktivistische und narrative Ansätze	Ungünstige Landkarten problemgesättigte Geschichte	Neue Bedeutungen und Geschichten
Neurobiologie	Dysregulation / biologische Prozesse	Biologische und psychophysiologische Regulation
Integrative Ansätze	Zusammenspiel mehrerer Ebenen	Intervention auf mehreren Ebenen
Digital / technologisch erweitert	Fremdsteuerung durch Daten, Geräte, Algorithmen; Hyperreflexivität	Messen, Rückmelden, Regulieren – bewusste Selbststeuerung

13. Die große Einsicht

Keine Therapie ist menschenbildfrei.

Wenn ich glaube, der Mensch sei vor allem von seinen Trieben bestimmt, werde ich anders mit ihm arbeiten als wenn ich glaube, er sei vor allem durch Lernen geprägt.

Wenn ich glaube, das Problem liege in seiner Psyche, werde ich anders intervenieren, als wenn ich glaube, es entstehe zwischen Menschen. Und wenn ich glaube, psychisches Leiden sei wesentlich durch Gehirn und Biochemie bestimmt, werde ich wiederum andere Interventionen bevorzugen.

Die Geschichte der Psychotherapie ist deshalb keine Geschichte, in der eine Schule die vorherige endgültig besiegt. Freud ist nicht verschwunden. Der Behaviorismus ist nicht verschwunden. Kognition ist nicht verschwunden. Die State-Trait-Unterscheidung ist nicht verschwunden. Humanismus ist nicht verschwunden. Systemik ist nicht verschwunden. Neurobiologie ist nicht verschwunden. Sie liegen heute übereinander.

> ***„Der Mensch wurde immer wieder neu erklärt.“***

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger

Die Geschichte der Psychotherapie zeigt jedoch weniger eine Abfolge von endgültigen Wahrheiten als eine Folge von Perspektivwechseln. Jede Epoche macht bestimmte Aspekte des Menschen sichtbar und andere unsichtbar.

Schlusswort

Was in diesem Fachessay vielleicht auffällt, ist die Vielzahl wissenschaftlicher Traditionen, aus denen NLP seine Methoden bezieht – Systemik, Konstruktivismus, Verhaltensforschung, kognitive und humanistische Psychologie. Das kann den Eindruck erwecken, NLP sei ein offenes System, in das sich beliebig vieles einfügen lässt. Das ist es nicht.

Die Methoden sind vielfältig. Das Menschenbild dahinter ist es nicht. NLP geht von einem klaren Bild des Menschen aus: als ein Wesen, das über innere Zustände statt über feste Eigenschaften am wirksamsten verstanden wird, das seine Wirklichkeit durch Wahrnehmung und Sprache konstruiert, das aus verschiedenen, jeweils sinnvollen inneren Anteilen besteht und über die Fähigkeit zu Veränderung und Selbstorganisation verfügt. Das ist eine **präzise anthropologische Position** – keine beliebige Mischung.

Wer NLP ernst nimmt, sollte in der Lage sein, sein Menschenbild klar zu benennen – und es von esoterischen Zusätzen und auch Trait-Diagnostik zu unterscheiden, die sich gerne in seiner Nähe ansiedeln, aber mit diesem Menschenbild nichts zu tun haben. Diese Klarheit ist gerade für Lehrtrainierende des DVNLP wichtig.

Als Verband tragen wir die Verantwortung, dieses Erbe nicht nur zu bewahren, sondern es auch wissenschaftlich einzuordnen und weiterzuentwickeln. Dieses Fachessay soll DVNLP-Lehrtrainierenden helfen, ihren Teilnehmenden nicht nur zu zeigen, was sie tun, sondern auch, warum sie es tun und warum es wie wirkt – und in welcher großen Tradition wir damit stehen.

Ich wünsche uns allen, dass wir diese Vielfalt der Perspektiven mit einem verlässlichen Kern auch künftig als Stärke begreifen und weitertragen.

Herzlichst
Martina Schmidt-Tanger
Vorsitzende des DVNLP, Diplompsychologin

Copyright DVNLP, M. Schmidt-Tanger