

Neuro-Linguistisches Programmieren – was ist das?

Wie es anfang

Anfang der siebziger Jahre wollten der Mathematiker und Psychologe Dr. Richard Bandler und der Sprachwissenschaftler Prof. Dr. John Grinder unbedingt wissen, warum einige Therapeuten der amerikanischen Therapieszene, allen voran Virginia Satir, Milton Erickson und Fritz Perls, so deutlich erfolgreicher waren als ihre Kollegen. Sie fragten sich: Warum sind die Menschen so effektiv? Was ist das Geheimnis ihrer guten Beziehungen zu anderen? Was macht ihre Ausstrahlung aus? Der Erfolg dieser Therapeuten und anderer effektiver Manager, Ärzte, Verkäufer, Künstler und Lehrer war, kurz gesagt, ihre besondere Art der Kommunikation und der dadurch ausgelösten Reaktionsweisen bei anderen Menschen.

Bandler, Grinder und ihre Kolleginnen und Kollegen der ersten Stunde gewannen daraus Formate und Modelle, die sie, zusammen mit den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung, „Neurolinguistisches Programmieren“ nannten. Seitdem ist das Neurolinguistische Programmieren, kurz NLP, in Deutschland von Praktikern in Therapie und Wirtschaft, Pädagogik und Medizin immer weiterentwickelt worden. Es wurde, wie keine andere Methode, sehr schnell in Wirtschaft und Psychologie angenommen.

Wo wird NLP eingesetzt?

NLP ist eine der effektivsten Kommunikationsmethoden, die in den letzten Jahren entwickelt worden ist, und hat in den verschiedensten Bereichen der Kommunikation neue Standards gesetzt. Aus dem Trainingsbereich ist es nicht mehr wegzudenken. Bei vielen deutschen und internationalen großen Firmen wird NLP ebenso mit Erfolg eingesetzt wie im Mittelstand, bei Selbständigen und im privaten Bereich. Ob im Managementtraining, der Persönlichkeitsentwicklung, im Sport, in der Pädagogik oder der Therapie – angestrebte Ergebnisse können direkter, befriedigender und dauerhafter erreicht werden. Der Deutsche Verband für Neurolinguistisches

Programmieren (DVNLP) ist einer der größten deutschen Methodenverbände und der größte NLP-Verband in Europa.

Wie denkt NLP?

NLP ist fest in der humanistischen Psychologie verankert und steht, wie auch andere Verfahren der sogenannten dritten Kraft in der Psychologie (die klientenzentrierte Gesprächstherapie, die Gestalttherapie, die Familientherapie, die Hypnotherapie nach Erikson), in der Tradition eines entwicklungsorientierten, positiven Menschenbildes.

NLP ist von der Selbstwirksamkeit des Menschen überzeugt, davon, dass er prinzipiell Lösungs- und Selbstgestaltungspotenzial besitzt und ihm ein Drang nach Entfaltung innewohnt.

Darin unterscheidet sich NLP deutlich von jenen defizitfokussierenden Konzepten, welche die europäisch-abendländische Geistes- und Religionsgeschichte seit ihren Anfängen durchziehen. Dazu zählen Positionen und Ideen wie die Erbsünde (Altes Testament), die beständige Gefährdung des Menschen durch seine Emotionen (Stoiker), seine Aggressivität, sein Wolfsein (Hobbes), seine naturgegebene Faulheit und Nachlässigkeit (Taylorismus) und die Disbalance des unregulierten Sexual- und Todestriebes und den Anforderungen des Über-Ichs (Freud). Im Gegensatz zu diesen Positionen ist NLP lösungs- und entwicklungsorientiert und glaubt an die positive, selbst gewählte und selbst initiierte Entwicklungsfähigkeit von Menschen.

Was bedeuten die drei Buchstaben?

Der Begriff Neurolinguistisches Programmieren weist auf die Zusammenhänge zwischen körperlichen (neurophysiologischen) Zuständen, Sprache (Linguistik) und den internen, persönlichen Denk- und Verhaltensprogrammen hin. Die genaue Schulung der Wahrnehmung (Hinschauen und Hinhören) und eine hohe Sensibilität für die Verwendung von Sprache (Bedeutung und subjektive Wirkung) bilden die Grundvoraussetzung der Veränderungsarbeit.

NLP ist eine Kommunikationsmethode, um auf ganzheitlicher und humanistischer Grundlage die unbewussten und positiven Eigenkräfte anzusprechen, zu entfalten und wirksam zu unterstützen. Den geistigen Hintergrund bildet das Vertrauen in die

menschlichen Potenziale und ein an konkreten Ergebnissen ausgerichtetes werteorientiertes Handeln.

Die philosophische Grundlage des NLP ist der Konstruktivismus, d. h. jeder Mensch konstruiert sich seine Realität selbst und reagiert auf seine eigene Konstruktion und seine Programme. Können „Glaubenssätze“, d. h. die Gedanken/Einstellungen über sich, die Welt und andere geändert werden, können sich Verhalten und Gefühle ändern (das Konzept des Reframings).

NLP und Hirnforschung

1970 war die Wirksamkeit der Vorgehensweisen, die Bandler und Grinder zur Veränderung von Verhalten vorschlugen, noch nicht zu beweisen. Aus der Perspektive der akademischen Psychologie erschienen sie als gewöhnungsbedürftige Veränderungsangebote, die in überraschender Geschwindigkeit und auf neuen Wegen Probleme lösten. NLP war neu und spektakulär und stellte allein mit der provokanten Namensgebung einen entscheidenden Schritt in eine völlig andere Richtung dar.

Und um es gleich vorwegzunehmen: Bandler und Grinder hatten in vielem recht, was sie damals nur vermuteten. 40 Jahre später sind wir beim Verständnis der Wirkprozesse des NLP durch die faszinierenden bildgebenden Verfahren der Hirnforschung entscheidende Schritte weitergekommen. Der Namensteil „Neuro“ erscheint heute als weiser Vorausgriff auf die inneren Prozesse, die NLP anstößt. Unser Gehirn ist tatsächlich ausgestattet mit einem lebenslangen Veränderungspotenzial (Neuroplastizität). „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“? Dieser Satz ist längst überholt. Sein Gegenteil und die Erkenntnisse der Epigenetik (unsere Gene reagieren auf Umwelteinflüsse) werden mehr und mehr zum Allgemeingut. Nervenzellen beginnen bei angemessener Stimulation bisher nicht genutzte Gensequenzen abzuschreiben bzw. andere, nicht mehr gebrauchte wieder stillzulegen. Diese Erkenntnis ist ein Paradigmenwechsel. Ebenso der Weg weg von der Psycho-Reparaturwerkstatt hin zur menschlichen Potenzialentfaltung.

Wir können uns verändern, und zwar bis ins hohe Alter. Das ist etwas, woran das NLP schon immer geglaubt hat. Sollen Veränderungen gelingen, brauchen wir neue Spuren im Hirn, und dazu brauchen wir ein „Angebot“, mit dessen Hilfe alte

Strukturen stillgelegt, transformiert oder gehemmt und neue Wege etabliert oder ausgebaut werden. Das ist seit 40 Jahren eine Grundannahme des NLP.

Was ist der Nutzen von NLP?

Eine der Grundannahmen des NLP lautet, dass Menschen bereits über alle Fähigkeiten verfügen, die sie für die angestrebten Veränderungen brauchen – sie setzen sie nur nicht immer ein oder haben nicht gelernt, sie in den entsprechenden Kontexten wachzurufen. NLP hilft, das angestrebte Ziel mit den richtigen inneren Ressourcen zusammenzubringen.

Veränderungen werden nicht rückwärts betrachtet (warum habe ich nur das Problem?), sondern der Fokus liegt auf der Lösung (was möchte ich und wie komme ich dorthin?). Es wird wenig Zeit damit verbracht, nach Schuld und Versäumnis zu forschen; vielmehr ist es wichtig zu wissen, wo wir eigentlich hinwollen, welchen Weg wir am besten gehen und was dabei helfen könnte.

Dabei geht es nicht darum, etwas „wegzumachen“, was vermeintlich „schlecht“ ist, sondern darum, die eigene Wahrnehmung und das eigene Verhalten zu erweitern, um mehr Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten zu gewinnen. Es geht darum, sich von einschränkenden Handlungen und Denkweisen zu lösen, um neu und optimistisch auf die Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Lebens zu schauen.

Ausbildungen in Deutschland

Das Neurolinguistische Programmieren ist eine äußerst elegante und flexible Methode, deren Effektivität in den letzten Jahrzehnten zu einer beispiellosen Verbreitung geführt hat, besonders in Deutschland. Der DVNLP, als größter Methodenverband in Deutschland und einer der größten NLP-Verbände in Europa, hat mittlerweile ca. 1.500 Mitglieder, und es gibt sicher eine hohe sechsstellige Zahl von Anwendern, die in den letzten 35 Jahren die Methode gelernt haben. In Österreich ist NLP mittlerweile als psychotherapeutisches Verfahren von den Kassen zugelassen. Im Business-Coaching zählt es zu den am meisten genutzten Methoden.

Durch den DVNLP anerkannte Ausbildungsstufen sind: der NLP-Basic, der NLP-Practitioner DVNLP (oft beginnend mit dem Basic), der NLP-Master DVNLP sowie

die Trainer- und/oder NLP-Coach-Ausbildung. Themenfortbildungen zu unterschiedlichen Schwerpunkten wie Pädagogik, Medizin, Verkauf, Sport, Team usw. ergänzen oft das Ausbildungsspektrum der zugelassenen Lehrtrainierenden, DVNLP. Daneben gibt es eine Reihe von Seminaren, in denen mehr oder weniger NLP verwendet wird, die aber nicht von Lehrtrainer*innen durchgeführt werden und auch keine offizielle Zertifizierung des Verbandes haben.

Um zugelassene*r Lehrtrainer*in, DVNLP zu werden (aktuell ca. 300 aktiv zertifizierende Lehrtrainer*innen), muss man alle Ausbildungsstufen selbst absolviert haben, mehrere Ausbildungen als Assistenz begleitet haben sowie 500 Stunden Unterrichtserfahrung, Literaturstudium, Eigencoaching und einiges mehr nachweisen. Es ist wie bei jeder „Kunst“ eine Sache der Erfahrung, des Talents und der eigenen mitgebrachten Grundlagen, die die Qualität des Trainings ausmacht. Hier sind die Unterschiede recht groß, und man sollte darauf achten, wie erfahren, anerkannt und seriös ein Anbieter ist.

NLP und andere Methoden

NLP erscheint in einigen zweifelhaften Kombinationen und unterschiedliche Veränderungsansätze werden oft unkritisch „eingemeindet“ und mit NLP vermischt. Hier ist die Ausbildung in der unverfälschten Methode der Kombination mit anderen mehr oder weniger seriösen, esoterischen oder lifestylemäßigen Varianten vorzuziehen, da andere Verfahren (psychologisch und philosophisch) oft nicht mit NLP kompatibel sind.

NLP war und ist ein deutlicher „State“-Ansatz, bei dem die situationsbezogene Aktivierung der Ressourcen eines Klienten und sein Hier-und-Jetzt-Handeln wichtiger ist als eine angenommene feste (pathologische) Persönlichkeitszuschreibung oder die unverrückbare Charaktereigenschaft („Trait“-Ansatz). Die Annahme von „veränderbaren Fließeigenschaften“ und der Fokus auf die stetig wechselnden Bedingungen einer Situation ist eine deutliche psychologische, pädagogische sowie politische Aussage und Kern des Menschenbildes im NLP.

Auch gibt es kein vorgegebenes „Ideal“-Menschenbild im NLP, zu dem man streben müsse, weil man vorher „schlecht“ war, sondern jeder entscheidet über den eigenen Weg.

NLP Psychotherapie – Vorgehensweise

Die Analyse des Problems und die Aktivierung sollen nur insoweit von Belang sein, wie sie die emotionale „Betriebstemperatur“ erhöht und als Vorbereitung verändernder Interventionen die Neurotransmitterproduktion entsprechend stimuliert. Das tiefe Schürfen in der Vergangenheit mit tränenreichen kathartischen Sequenzen, spektakulären Deutungen und Veränderungen durch vermeintlichen Erkenntnisgewinn ist dem NLP eher fremd.

Das NLP geht sehr wahrnehmungsgenau, individuell und pragmatisch vor: Wem es schlecht geht, hat nicht gelernt, wie es ihm gut gehen und er gute Gefühle erleben kann – und das lässt sich verändern (Neuroplastizität). Im NLP geht es um die Mehrung der Wahlmöglichkeiten; da NLP keine Diagnosen stellt und keine Pathologisierungen vornimmt, geht es eher um Freiheit der Entwicklung als um das Feststellen eines Befundes.

Um negative Gefühle wie Angst oder Stress zu verlernen, verwendet NLP vielerlei Modelle: z. B. Phobie-Modell, Ankern, Strategiearbeit, Arbeit mit Submodalitäten. Die all diesen Modellen ähnliche Vorgehensweise wird durch die Hirnforschung deutlich bestätigt. In allen Formaten wird mit einer Ressourcenphysiologie gearbeitet, d. h. dem Gehirn wird zunächst ein Zustand angeboten, der neuronal unvereinbar ist mit Angst. Durch Vermischung und Integration wird die Problemsituation „bearbeitet“. Auch die anerkannte Verhaltenstherapie (VT) arbeitet ähnlich.

Erkenntnisgenerierende Modelle und Formate wie das Modell der logischen Ebenen, die Timeline-Formate und die Glaubenssätzenarbeit haben bei Anwendern oft zu tiefgreifendem Verständnis, Öffnung der eigenen Wahrnehmung und bewusster Veränderung des Lebens geführt. Durch ein tieferes Verständnis der eigenen Programme in Form der Verhaltens- und Denkgewohnheiten und dem Bewusstwerden der eigenen, oft verschütteten Ressourcen werden positive, hoffnungsvolle und konstruktive Beziehungen zu sich selbst und anderen Menschen möglich.

Wer macht NLP?

NLP sensibilisiert und erweitert die Wahrnehmung und damit die eigene Welt. Teilnehmer*innen, die berufliche Fort- und Weiterbildung, persönliches Wissen und persönliche Entwicklung suchen, kommen zum NLP. Private Nutzungswünsche und konkretes berufliches Interesse sind ungefähr gleich verteilt.

NLP ist kein trockenes theoretisches Wissen, es ist lehr- und lernbar und bereichert den persönlichen Erfahrungshorizont und die eigenen kommunikativen Fähigkeiten. Therapeutisch angewendet kann es effektiv bei persönlichen Problemen helfen; im Berufsleben unterstützt es beim Kontakt, bei wichtigen Gesprächen, bei der Zielerreichung, Motivation, im Team und bei der Konfliktbewältigung.

NLP ist eine der wichtigsten Methoden, die auf hirngerechte Art solche Veränderungen anstößt. Das NLP wird von seinen Kritikern gern als schlichte, weil zu positive „amerikanische“ Methode betrachtet, die dem intensiven „Durcharbeiten und Erkennen“ alter Probleme eher zurückhaltend gegenübersteht. Aber auch hier gibt es zwei Seiten: Wird NLP in manchen Bereichen eher oberflächlich und werkzeuqmäßig angewandt, gibt es andere Anwendungsfelder, in denen mit benevolenter therapeutischer Geisteshaltung und Erfahrung tiefgreifende Veränderungen und emotionale Heilung mit NLP ermöglicht werden.

Gibt es Gefahren?

Jede Methode, die funktioniert und Ergebnisse bringt, kann auch missbraucht werden. Die Frage ist jedoch immer: Was mache ich mit meinem Wissen, und mit welcher Verantwortung gehe ich mit meinem Wissenszuwachs und den zugehörigen Werkzeugen um? Als Beispiel lässt sich ein brennendes Streichholz betrachten: Ich kann damit eine Kerze anzünden, um zu zweit einen wunderschönen Abend zu erleben, ich kann aber auch Häuser damit in Brand stecken. Die Verantwortung für die Anwendung liegt bei jedem selbst und natürlich in der Art der Vermittlung durch die Lehrenden. Daher ist es wichtig, beim NLP nicht nur eine Aneinanderreihung von Techniken zu unterrichten, sondern NLP als Einstellung zu leben. Hier sind psychologisch und philosophisch geschulte NLP-Lehrtrainer*innen mit weitreichender (Lebens-)Erfahrung eindeutig zu bevorzugen.

Je länger und tiefgreifender sich jemand mit NLP befasst, desto stärker wird der Aspekt auf Kooperation, Entwicklung eigener Potenziale und Verantwortung liegen. Es geht um langfristige Verbesserungen, Effektivierung der eigenen Anstrengungen, stabile Veränderung hin zu gewünschten Ergebnissen und die Ermöglichung von bereichernden persönlichen Erfahrungen. Das Selbstverständnis des NLP-Anwenders, seine Ausstrahlung, seine Hoffnung, sein positives Menschenbild – all das spielt eine entscheidende Rolle. Und da ist NLP nur so gut wie seine Anwender.

Woran erkennt man eine*n gute*n NLP-Trainer*in?

- Sie haben konkrete, solide Erfahrungen bei der Umsetzung von NLP (Coaching, Therapie, Projekte in Betrieben, Pädagogik etc.) und nicht nur selbst eine NLP-Fortbildung besucht.
- Sie sind belesen und breit ausgebildet und kennen auch andere psychologisch-therapeutische Methoden.
- Sie haben einen breiten Erfahrungshintergrund in der Veränderungsarbeit, sind sicher, klar und souverän.
- Wenn sie „Business“-NLP anbieten, kennen sie sich wirklich in der Industrie und Wirtschaft aus und arbeiten nicht nur auf therapeutischem Hintergrund – und umgekehrt.
- Sie sind keine Gurus, sondern sehen NLP realistisch, offen und unverkrampft.
- Sie machen NLP nicht erst seit gestern, sondern sind in der Methode auch geistig zuhause. Sie kennen ihre Möglichkeiten und Grenzen.
- Sie vermitteln nicht nur Techniken und Tricks, sondern auch die zugehörige Geisteshaltung der humanistischen Psychologie.
- Sie gefallen sich nicht in der Rolle des eitlen „Zaubermeisters“, sondern geben die Kunst des NLP wertschätzend weiter.
- Sie fördern die Wahrnehmungs- und Handlungsflexibilität der Teilnehmenden.
- Sie leben nicht von Übertreibungen in ihren Seminarankündigungen, sondern von einem durch längere Arbeit aufgebauten guten Ruf und Empfehlungen.
- Sie fühlen sich der Methode emotional verbunden, weil sie auch ihr Leben verbessert hat.

NLP verantwortlich und reflektiert lehren und lernen

NLP-Lehrende und Anwender sollten die gedanklichen Grundlagen des NLP nicht nur kennen, sondern auch verinnerlicht haben: die humanistische Psychologie (entwicklungsorientiertes Menschenbild), den verantwortlichen Hedonismus (gemeinschaftsorientiertes Glücksstreben), den Konstruktivismus (subjektives Erleben achten, statt „Wahrheiten“ zu kennen) und die Hirnforschung (naturwissenschaftliche Erkenntnisse statt esoterischer Erklärungen). Und sie sollten das wichtigste Element beherrschen: einen State- und nicht einen Trait-Ansatz (Fließigenschaften statt Charakterdiagnose) zu lehren. NLP wurde entwickelt, um Menschen zu helfen, ihre persönliche Freiheit in befriedigender, versöhnter und verantwortlicher Art und Weise zu leben und Lösungen für Herausforderungen in einer Welt zu finden, die sich stets verändert.

Das Kernanliegen Richard Bandlers, formuliert vor vielen Jahren, gilt noch immer: „NLP is not about therapy, it is not about marketing, it is not about hypnosis! – NLP is about freedom!! – Freedom from all the conditioning and learned believes that are governing our lives.“

NLP hat aufgrund seiner universellen Einsetzbarkeit einen hohen ethischen Anspruch an jeden, der es verwendet.

Autorin:

Dipl. Psych. Martina Schmidt-Tanger

Gründungsmitglied, Ehrenmitglied, Vorstand DVNLP