



VOM PARIA ZUM MUSTERSCHÜLER

Was wirkt, ist die therapeutische Allianz. Wie die Erkenntnisse des Neurobiologen Gerhard Roth die akademische Einschätzung des NLP verändern.

VON ADRIAN SCHWEIZER

Wer kennt das nicht. Wir haben vor Wochen bei einem Kunden erfolgreich einen Veränderungsprozess angestoßen – mit Formaten wie Integration-of-Conflicting-Beliefs, 6-Step-Reframing oder Re-Imprinting – und kommen gerade von einem Feedbackgespräch mit ihm. Der Kunde ist überglücklich und erinnert sich kaum noch an sein Prob-

lem: „*Ein Kontrollfreak soll ich gewesen sein? Jetzt lese ich auf Dienstreisen nur noch jeden zweiten Tag mal die Mails und, ich schwöre es, außer ‚Gut so! Weitermachen!‘ habe ich nichts zurückgemailt!*“ Das ist doch Alltag für uns NLP-Coaches, oder?

Nun fahren wir also zufrieden im Zug nach Hause und geraten irgendwann ohne große Anstrengung in ein Gespräch mit unserem Sitznachbarn. Der outet sich als Psychologe oder Psychi-

ater und jammert, wie schwierig es sei, Menschen zu helfen sich zu verändern. Wir sind ja gut drauf, widersprechen ihm und erzählen voller Stolz von unserem Erfolg. Und anstatt uns zu beglückwünschen, schaut er uns entsetzt an: „*Was? Sie arbeiten mit NLP? Das ist doch von Kopf bis Fuß unwissenschaftlich! Keine einzige der Thesen hat einer wissenschaftlichen Überprüfung standgehalten!*“ Unsere Laune kriegt einen Dämpfer und wir

argumentieren dagegen. Aber es hilft nichts: „NLP ist eine Pseudowissenschaft!“

Bevor wir unsere Laune ganz verlieren, steigt der Dr. med. oder Dr. psych. ohne sich zu verabschieden aus und wir denken: *Hätten wir nur etwas, was wir ihm zeigen könnten, dass NLP wirkt!*

Nun, dieses Etwas kann ich hier bieten. Gerhard Roth, nach einem Ranking der Zeitschrift Cicero (09/09) der einflussreichste Naturwissenschaftler Deutschlands, hat vor Kurzem die Resultate seiner Arbeit über das, was in Therapien wirklich wirkt, veröffentlicht. Daraus lassen sich für das NLP ganz erstaunliche Erkenntnisse ableiten. Doch der Reihe nach.

NLP entstand in den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts durch das Aufspüren von Gemeinsamkeiten und Meta-Strukturen in der Vorgehensweise berühmter Therapeuten und Kommunikatoren. Das dabei erarbeitete Modell, Neurolinguistisches Programmieren, kurz NLP genannt, wurde in zahlreichen Büchern publiziert und ist heute, zusammen mit seinen Mastermodellen, das in Deutschland am meisten gelehrt und angewendete Kommunikationsmodell.¹ Die Coaching-Bewegung, die in den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts entstanden ist, ist ohne die Beiträge der Palo-Alto-Gruppe (Mental Research Institute: Haley, Jackson, Satir, Watzlawick und Weakland) und des NLP wohl kaum denkbar.

Diesem praktischen Erfolg des NLP steht bis heute eine große akademische Skepsis gegenüber. Diese Skepsis findet ihre Begründung hauptsächlich in der wissenschaftlichen Überprüfung der Hypothese der Augenbewegungsmuster in den 80er- und 90er-Jahren. Mit den damals angewendeten Methoden konnte nicht nachgewiesen werden, dass die Hypothese der Augenbewe-

Das Verstehen des Problems hilft es nicht zu lösen.

gungsmuster einer wissenschaftlichen Überprüfung standhält. Als Folge davon ereilte das NLP entgegen seiner großen Verbreitung und hohen Anwendungstauglichkeit das Stigma der „Unwissenschaftlichkeit“.

Neue Untersuchungen² konnten diese vor 20 bis 30 Jahren behauptete Unwissenschaftlichkeit widerlegen. Sie wiesen nach,

- a) dass die Vorannahme der Wissenschaftler, dass das Modell der Augenzugangshinweise zentral für NLP sei, falsch ist. Bei den Augenzugangshinweisen handelt es sich nur um eines von hunderten NLP-Modellen, das zudem marginal ist.
- b) dass die Studien zudem schwere methodische Fehler aufweisen und deshalb selbst den Standards guter wissenschaftlicher Arbeit nicht genügen.

Wenn ich heute nach fast 30 Jahren praktischer Anwendung von NLP und nach über 1000 Coachings auf meine Arbeit zurückschaue, muss ich bestätigen, dass ich praktisch nie mit den Augenzugangshinweisen gearbeitet habe. Viel wichtiger waren bestimmte Grundannahmen des NLP, so etwa die, dass kognitives Verstehen der Probleme keine Veränderung bringt oder dass ohne Rapport nichts geht. Im Herbst 2014 hat nun der Neurobiologe Roth sein Buch „Wie das Gehirn die Seele macht“³ veröffentlicht und darin die Ergebnisse aus mehr als zehn Jahren Forschung über die Wirksamkeit psychologischer Interventionen vorgelegt. Die Lektüre zeigt, dass die meisten der von NLP vertretenen Hypothesen der wissen-

schaftlichen Wirksamkeitsforschung standgehalten haben und bestätigt wurden.

Zur Einordnung der Erkenntnisse Roths sei noch Folgendes gesagt. Seit den 80er-Jahren erforschen Universitäten die Wirksamkeit therapeutischer Interventionen. Pionier auf diesem Gebiet war Klaus Grawe (Universität Bern).⁴ Gerhard Roth (Universität Bremen)⁵ hat diese Arbeiten weitergeführt und als Neurobiologe mit seinem Team nachzuweisen versucht, welche von den Therapievertretern behaupteten Grundwirkungsweisen der Therapien, von denen genügend wissenschaftlich auswertbares Datenmaterial vorliegt, neurobiologisch betrachtet als gesichert gelten können. Es handelt sich bei den Therapien um die Verhaltenstherapie, die kognitive Verhaltenstherapie, die Psychoanalyse und die psychodynamische Therapie.

Roth und sein Team kommen u. a. zu folgenden Ergebnissen:

- a) Es ist, neurobiologisch betrachtet, tatsächlich so, dass, wie die Psychoanalyse behauptet, Prägungen in der Kindheit und Jugend einen großen Einfluss auf unser Verhalten als Erwachsene haben.
- b) Die Hypothese von Freud, dass intellektuelles Verstehen die Prägung neutralisiert, ist wissenschaftlich nicht haltbar: Intellektuelles Verständnis verstärkt sie eher noch. Verstehen der Prägung dient dem Therapeuten höchstens zur Bestimmung der nächsten Schritte. Zitat: „Das Aufdecken der unbewussten oder verdrängten Ursachen des ▶

1 http://www.managerseminare.de/ta_Artikel/Methodenstudie-Weiterbildungsszene-2014-Know-how-Vorsprung-dank,232409

2 Wake, Lisa; Gray, Richard M.; Bourke, Frank S.: The Clinical Effectiveness of Neurolinguistic Programming – A critical appraisal. Routledge, London 2013

3 Gerhard Roth; Nicole Strüber: Wie das Gehirn die Seele macht. Klett-Cotta, Stuttgart 2014

4 Grawe, Klaus; Donati, Ruth; Bernauer, Friederike: Psychotherapie im Wandel – von der Konfession zur Profession. Hogrefe, Göttingen 1994; Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie. Hogrefe, Göttingen 2004

5 Gerhard Roth; Nicole Strüber: Wie das Gehirn die Seele macht. Klett-Cotta, Stuttgart 2014

Einzig die „therapeutische Allianz“ beeinflusst nachweisbar den Erfolg.

Leidens als solchem hat keinerlei direkten therapeutischen Wert, es dient aber, – und das ist wiederum sehr wichtig – dem Therapeuten als Richtschnur für die therapeutische Vorgehensweise sowie als Grundlage der Aufbereitung der emotionalen Erfahrung.“

- c) Es ist, neurowissenschaftlich betrachtet, auch nicht so, wie die kognitive Verhaltenstherapie behauptet, dass das Denken die Gefühle verändern kann. Eher scheint es umgekehrt zu sein: das Gefühl gibt die Richtung des Denkens vor: „[...] kognitive Umstrukturierung alleine (kann) keinen therapeutischen Effekt haben. Vielmehr muss zuallererst eine emotionale Umstrukturierung stattfinden“.
- d) Die Therapie vermag keine alten Inhalte zu löschen. Es kommt vielmehr zu einem Überlernen alter Inhalte. Zitat: „Für die von einigen Verhaltenstherapeuten behauptete vollständige Löschung traumabedingter ‚Fehlverdrahtungen‘ etwa in der Amygdala liegen also bisher keinerlei neurobiologische Beweise vor.“ Und: „... es (kommt) im Gegensatz zu früheren Anschauungen nicht zu einer Lösung dysfunktionaler psychischer Zustände, sondern zu einem – mehr oder weniger stabilen – Überlernen, das immer bedroht ist von Rückfällen in die alten Verhältnisse.“⁶
- e) Kein behaupteter Wirkungsmecha-

nismus der untersuchten Therapien erweist sich als neurowissenschaftlich vollständig haltbar.

- f) Das Einzige, was wissenschaftlich nachgewiesen einen Einfluss auf den Erfolg der Therapie hat, ist die „therapeutische Allianz“. Die angewendeten Verfahren scheinen zweitrangig. Hat der Mandant die Möglichkeit, zu seinem Therapeuten Vertrauen zu gewinnen, dann ist ein Erfolg möglich. Ist dies nicht der Fall, dann ist ein Erfolg weniger wahrscheinlich.
- g) Eine erfolgreiche therapeutische Vorgehensweise besteht aus der therapeutischen Allianz und dem daran anschließenden Verfahren entsprechend einer Schule.

Was bedeuten diese Untersuchungen von Roth und seinen Mitarbeitern für das NLP? Ihre Erkenntnisse bestätigen die Wirksamkeit von sechs zentralen Hypothesen des NLP als wissenschaftlich gesichert. Wer diese Hypothesen nachlesen möchte, findet auch hier die Quellen in den Fußnoten:

- Vor jeder Intervention ist Rapport (= eine therapeutische Allianz) aufzubauen.⁷
- Die Intervention selbst besteht aus Rapport und dem angemessenen Format, also der therapeutischen Maßnahme.
- Die Veränderungen selbst finden nicht durch Veränderung der Gedanken statt, sondern durch die

Veränderung der mit den Gedanken verbundenen Gefühle, etwa durch das Einbringen emotionaler Referenzerfahrungen (Ressourcen).^{8, 9}

- Frühe Prägungen sind ausschlaggebend für das heutige Verhalten erwachsener Menschen.¹⁰
- Das Aufdecken der Prägungen löst diese nicht auf, dient aber als Richtschnur für die weitere Vorgehensweise des Therapeuten.
- Diese Veränderungen löschen die „alten Landkarten“ nicht, sondern erweitern diese mit neuen Möglichkeiten zu fühlen, zu denken und zu handeln: Die Wahlmöglichkeiten werden erweitert.^{11, 12}

Wenn wir den Ergebnissen der wissenschaftlichen Erkenntnisse von Roth vertrauen dürfen, dann können wir NLP nicht mehr als pseudo- oder gar unwissenschaftlich betrachten. Im Gegenteil. NLP kann als die einzige therapeutische Interventionslehre erkannt werden, von welcher die Wirksamkeit von sechs Kernhypothesen wissenschaftlich nachgewiesen ist!

Roth beendet sein Werk mit verschiedenen Desiderata. Eines davon lautet: „Die Einsicht, dass beträchtliche Anteile der jeweils orthodoxen Wirkungsmodelle der Psychotherapierichtungen wissenschaftlich nicht haltbar sind, sollte diese Richtungen dazu bewegen, stärker über Gemeinsamkeiten nachzudenken und gleich-

6 ebd. S. 376f.

7 Dilts, Robert B.; Delozier, Judith A.: The Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic-Programming and NLP New Coding. NLP University Press, 2000. S. 1051

8 Haley, Jay: On Milton H. Erickson: Routledge, New York 2013. S. 34

9 Dilts, Robert B.; Delozier, Judith A.: The Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic-Programming and NLP New Coding. NLP University Press, 2000. S. 1117

10 ebd. S. 534

11 ebd. S. 376f.

12 ebd. S. 156f.

zeitig die notwendige Methodenvielfalt zu akzeptieren.“¹³

Genau das ist es, was die NLP-Gründer Bandler, Grinder und Pucelik seinerzeit herausfinden wollten: Könnte es bestimmte Vorgehensweisen geben, welche der Gestalttherapeut Fritz Perls, die systemische Familientherapeutin Virginia Satir, der Hypnotherapeut Milton Erickson und der Körpertherapeut Moshé Feldenkrais, von einer integrativen Warte aus betrachtet, gleich machen? Antworten auf diese Frage wurden vor fast 50 Jahren gefunden und das so entstandene Meta-Modell nennt sich NLP: Neurolinguistisches Programmieren.

Sollten Sie demnächst also wieder einmal einem Wissenschaftsfreak begegnen, drücken Sie ihm einfach diesen Artikel in die Hand oder noch besser: Geben Sie ihm diesen Link: www.adrianschweizer.ch. Dort kann er sich diesen Text hier inklusive allen zitierten Fundstellen herunterladen. Und seien Sie mal gespannt, was er dann sagt. ◀◀



Zum Autor

Adrian Schweizer

Rechtsanwalt, Executive Coach und Wirtschaftsmediator, absolvierte seine NLP-Ausbildung bei Gründern und Aktivisten des NLP. Er lehrt an den Universitäten Hagen und Karlsruhe sowie an der Hochschule Luzern.

¹³ Gerhard Roth; Nicole Strüber: Wie das Gehirn die Seele macht. Klett-Cotta, Stuttgart 2014. S. 381