

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Vom Tun zum Sein

K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

**Stressbewältigung
Meditation
Achtsamkeit**



Augen rechts!

Blockaden lösen



Realität und Spiel

Psychodrama im Business



Wert und Preis

Alchemie der Finanzkrise



Regine Rachow
Chefredakteurin

Wellen im Ozean

Tommy ist fast zwölf, als er sich wie besessen mit dem Tod zu befassen beginnt. Sein Onkel starb vor einiger Zeit. Tommy stand ihm sehr nahe, nun ist er überzeugt, er selbst werde bei einer Naturkatastrophe sterben. Und auch wenn er sich nicht darum Sorge, denke er immerzu darüber nach, wie es für ihn wäre, sich als alter Mensch nur noch dem Tod gegenüber zu sehen. Warum *müssen* wir wissen, dass wir sterben? fragt er seinen Therapeuten, Daniel Siegel, der die Geschichte dieses jungen Patienten in seinem Buch „Das achtsame Gehirn“ (Arbor ³2010) beschreibt. Es ist eine existenzielle Frage für uns alle, schreibt Siegel.

Der Therapeut macht Tommy mit Techniken und Fertigkeiten der Achtsamkeit vertraut, der Junge spricht gut auf die Meditationsübungen an. Er lernt seine Sorgen wie Wellen im Ozean als Hirnwellen auf der Oberfläche seines Geistes zu betrachten und dabei zuzusehen, wie sie in sein Bewusstsein hinein und wieder hinaus schweben. Er kommt schließlich an einen Punkt, wo ihn seine düsteren Gedanken nicht mehr vereinnahmen. Er kann sie einfach zur Kenntnis nehmen, anstatt sie zu beurteilen, und sie „wegdriften“ lassen. Eines Tages kommt Tommy mit einer Entdeckung in die Therapiesitzung. Ihm sei klar geworden, sagt er, dass er nach seinem Tod wohl nicht ganz verschwinden werde, wenn jemand um ihn wisse und sich an ihn erinnere. „Gekannt zu werden“ gebe ihm ein „Gefühl der Entspannung“. Er müsse sich keine Sorgen machen. „Wenn ich gekannt werde, kann ich verschwinden. Und wenn ich sterbe, werde ich einfach nur ein Teil von allen.“

Es gibt unterschiedliche Wege, die Ganzheit im Universum zu empfinden. Spiritualität zu erfahren. Uns mit dem in Verbindung zu bringen, das unser gewöhnliches Leben übersteigt und doch ganz durchdringt. Das Reflektieren über das Unausweichliche von Tod und Vergehen gehört dazu. Dass Kinder dies können, mag uns Große erstaunen. Meinten wir Erwachsene nicht, das Sorgenland für uns gepachtet zu haben? Düngen wir es nicht emsig mit unseren Geschichten von Unglück, Krankheit und persönlichem Scheitern? Ja. Und zuweilen erkennen wir, wie wir uns und anderen damit den Lebensgenuss vergällen und den Weg zu den wirklich wichtigen Fragen verbauen. Bis wir uns als alter Mensch, wie Tommy in seiner Phantasie, nur noch dem Tod gegenüber sehen.

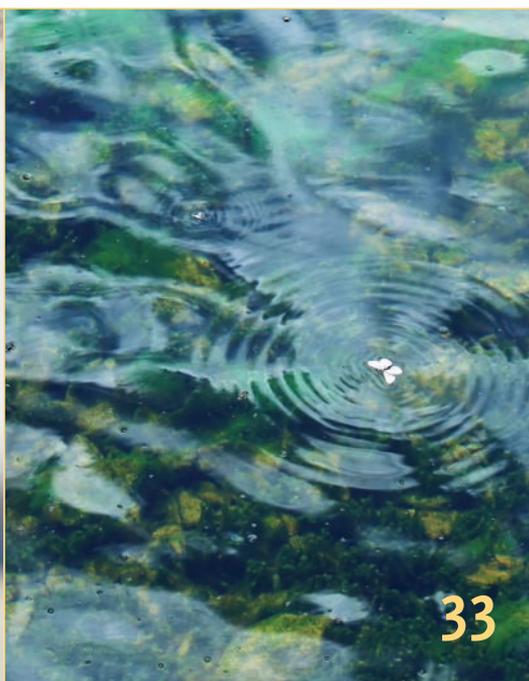
Das Bewusstsein über die Vergänglichkeit von Zeit entwickeln Menschen in ihren ersten fünf Lebensjahren. Damit so umzugehen, dass sie die Sorge darüber nicht auffrisst, bleibt Aufgabe ein Leben lang. Immer mehr Menschen der westlichen Welt wählen für den Umgang mit diesen und anderen Formen von Stress den östlichen Weg der Meditation und des achtsamen Gewahrseins. Manch einer mag darin eine Mode sehen. Immerhin ist es eine, die zweieinhalb Jahrtausende überdauerte.

Ich wünsche Ihnen Einsicht und Freude bei der Lektüre!

Regine Rachow



16



33



36

Innerer Frieden
Stressmanagement
und The Work

Schlichten und winken
wingwave in
der Mediation

Wert und Preis
Kleine Kulturgeschichte
der Finanzkrise

TITEL

6 Vom Tun zum Sein
Stressbewältigung mit Meditation und Achtsamkeit:
Forschung und Therapie entdecken die geistigen Selbst-
heilungskräfte. Von *Regine Rachow*

**7 Wann sind Sie im Stress –
und wie kommen Sie da wieder raus?**
Fünf Fragen an fünf Autoren

14 Auf dem rechten Weg
Wie sich Stressblockaden leicht lösen lassen.
Von *Gudrun Heinrichmeyer*

16 Im inneren Frieden
Stressmanagement mit The Work nach Byron Katie.
Von *Tanja Madsen*

19 Rituale des Ausgleichs
Spiritualität gewinnt an Bedeutung: Wie Trainer, Coaches
und Berater mit Stress umgehen.
Von *Daniela Krug, Viola Zintl* und *Ramona Zuehlke*

21 METAPHERN VISUALISIEREN: Leinen los!
Maritime Metaphern für das Führungstraining.
Von *Elke Meyer*

THEMEN

22 Wirklichkeit als Spiel
Wie sich das Psychodrama von Trainern, Coaches
und Therapeuten nutzen lässt. Von *Uwe Reineck*

26 Den Knoten im Kopf lösen
Fünf Prinzipien des Vertriebscoachings für neue Wahl-
möglichkeiten und soziales Handeln. Von *Werner Simmerl*

29 EINFACH ONLINE: Social Marketing
Der Markt ist Konversation. Von *Mathias Maul*

30 Wenn Sie einen Wunsch frei hätten
Ergebnis einer Studie zum Einfluss positiver Lebenseinstel-
lungen auf das Glücksempfinden. Von *Bea Engelmann*

33 Wink des Mediators
Die wingwave-Methode in der systemischen Mediation.
Von *Thierry Ball*

36 Die Macht der Abstraktion
Ein Blick auf drei Jahrhunderte Alchemie von Wert und Preis.
Von *Hans Günter Holl*

41 Aus den eigenen Reihen
Employability: Ein Projekt für den Führungskräftenachwuchs.
Von *Klaus Rentel*



48



41

54

Constantin Sander

CHANGE!
Bewegung im Kopf

Der vergessene Traum
Eine Kurzgeschichte über den seelischen Hunger

Einfach Online:
Social Marketing

Bücher:
Change! im Kopf

44 Alter Wein in alten Schläuchen

Zwei Jahrzehnte NLP und wohin es gehen könnte. Von *Wolfgang Walker*

48 Armin & der Nix

Eine Kurzgeschichte über den Hunger und einen vergessenen Traum. Von *Sonja Kettenring*

**50 VORGESTELLT
Helden wie wir**

Ralf Giesen entwickelte das Zertifizierungsprogramm für *Byron Katies The Work*.

51 Achtsamkeit als Weg

Als Stress-Coach und Trainerin zeigt *Doris Kirch* Menschen einen Weg zu mehr Lebensqualität.

52 Vergiss es, du bist zu alt!

Noni Höfner brilliert mit ihrem Provokativen Stil auf den Future Tools.

Rubriken

- 3 Editorial
- 54 Buchbesprechungen
- 56 News
- 74 Vorschau
- 74 Impressum

Diese Rubriken finden Sie im Service-Teil am Ende des Hefts:

- S60 Trainer-Porträts
- S67 Visitenkarten
- S68 Seminarkalender

Sie möchten mehr über NLP, Gewaltfreie Kommunikation, Coaching, Pädagogik ... wissen?



Unter www.junfermann.de

finden Sie unser umfangreiches Buchprogramm mit vielen interessanten Fach- und Sachbüchern.

Wir liefern versandkostenfrei innerhalb Deutschlands

www.junfermann.de

Im inneren Frieden

Von Tanja Madsen



Stressmanagement mit The Work:
Wie man seinen Gedanken mit
Verständnis begegnen kann.

Seit zwei Wochen trainiere ich eine Gruppe arbeitsloser Alleinerziehender Mütter. Alle Teilnehmerinnen sind interessiert, freundlich und kooperieren, außer einer Frau. Vom ersten Tag an korrigiert und verbessert sie mich, beschwert sich über mich und sitzt mit griesgrämigen Gesicht im Unterricht. Ihre Sätze beginnt sie mit „Ja, aber ...“. Die anderen Teilnehmerinnen sind mittlerweile höchst irritiert, und langsam bauen sich Fronten auf. Wenn ich nun vor der Gruppe stehe, verliere ich mehr und mehr meine Mitte, lasse mich aus dem Konzept bringen und wünsche mir insgeheim, der Störenfried möge nicht mehr zum Training kommen.

Als langjährige Trainerin weiß ich natürlich, dass es verschiedenste Strategien und Techniken gibt, Stress zu begegnen: mit Meditation, Atemübungen, Achtsamkeit, Sport und Bewegung oder damit, dass man seinen stressvollen Gedanken Aufmerksamkeit schenkt. Aber warum sollte ich mir meine Gedanken anschauen, wo doch der Stress, wie so häufig, eindeutig durch äußere Ursachen entstanden ist? In dem obigen Beispiel ist ja die Teilnehmerin das Problem, sie macht mir das Leben schwer, oder?

Wohin mit stressvollen Gedanken?

Schon der antike Philosoph Epiktet erkannte vor knapp 2000 Jahren: „Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen.“ Die Meinung von den Dingen entsteht durch unsere Gedanken und Bewertungen. Wir haben schätzungsweise 60.000 bis 80.000 Gedanken pro Tag! Viele davon kommen gar nicht

in unser Wachbewusstsein, aber diejenigen, die wir bewusst mitbekommen, haben einen starken Einfluss auf uns. Diese Gedanken können uns unterstützen, positiv stimmen und kräftigen, z.B. der Gedanke „Ich liebe meinen Partner“ oder „Ich habe eine wunderbare Arbeit“. Um diese Gedanken brauchen wir uns nicht weiter zu kümmern und es ist schön, so viele wie möglich davon zu haben. Aber was ist mit Gedanken wie „Mein Partner sollte mich wertschätzen“, „Mein Chef sieht meine Leistungen nicht“ oder „Ich bin unfähig“? Solche Gedanken entziehen uns Kraft und demotivieren uns, und sie haben einen direkten Einfluss auf unsere Gefühle und unser Handeln.

Wenn ich den Gedanken habe: „Mein Team lehnt mich ab“, wie fühle ich mich dann im Kontakt mit den Kollegen und wie verhalte ich mich ihnen gegenüber? Gedanken haben eine weitreichende Wirkung auf unser Fühlen und Handeln. Daher sollten wir nicht alles glauben, was sich unser Verstand zurecht denkt! Aber haben Sie schon mal versucht, Ihre Gedanken abzustellen? Das ist für viele Menschen schwierig bis unmöglich. Es denkt uns, ohne dass wir das irgendwie verhindern könnten. Wir suchen uns die Gedanken, die wir denken, nicht absichtlich und bewusst aus. Interessanterweise sind unsere persönlichen Gedanken auch nicht exklusiv, im Gegenteil, sie sind kollektiv. Wir haben alle sehr ähnliche Gedanken, man kann sagen.

Was also ist mit den vielen Gedanken zu tun? Wir können z.B. ein guter Gastgeber für sie sein, wenn sie uns besuchen. The Work von Byron Katie ist ein konkretes Handwerkszeug, um mit den eigenen Gedanken liebevoll umzugehen. Es ist eine Methode, mit der man seine stressauslösenden Gedanken untersuchen kann. Da sich Gedanken meistens nicht durch reine Willenskraft abschalten lassen, begegnen wir ihnen bei The Work mit einem offenen, neugierigen Verstand. Die Methode ist einfach strukturiert und folgt einem klaren, vorgegebenen Ablauf. Erwachsene und Kinder können sie anwenden, um ihre stressauslösenden Gedanken zu hinterfragen.

Die Befragung der eigenen Gedanken verfolgt nicht das explizite Ziel, die Gedanken zu verändern oder abzuschalten. Das Verfahren ist ergebnisoffen, häufig jedoch weitet sich durch die Befragung der eigene Horizont, was wiederum eine Veränderung der Gedanken nach sich zieht. So erleben viele Anwender von The Work durch die Neubewertung ihrer stressauslösenden Gedanken große Erleichterung und Entspannung. Das Verfahren ist thematisch universell einsetzbar und nicht festgelegt auf spezielle Themenbereiche. Jeder stressauslösende Gedanke kann bearbeitet werden. Auch lässt sich diese Methode gut mit anderen therapeutischen Methoden und spirituellen Praktiken verbinden oder kombinieren. Die Begründerin, die US-Amerikanerin Byron Katie, bezeichnet ihre Methode als Friedensbewegung



**Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!**

Mehr Infos unter
Tel.: 05251 134416
oder unter
linden@junfermann.de

www.junfermann.de

und spielt damit auf den inneren Frieden an, der sich als Haltung einstellt, wenn man stressbeladene Gedanken mit The Work hinterfragt.

Zwei Schritte, vier Fragen

Identifiziere den Stress. The Work beginnt mit dem Auffinden von stressauslösenden Gedanken. Es ist eine Einladung, all das, was ich Stressvolles über einen Menschen, eine Institution oder ein Thema denke, aufzuschreiben, und zwar unzensuriert. Die Instruktion dabei lautet: Sei kindisch, kleinlich und bitte nicht spirituell! Normalerweise möchte man sich bestimmte Gedanken vielleicht gar nicht eingestehen oder sie sind so unangenehm, dass man ihnen nicht noch mehr Raum geben will. Bei The Work werden stressvolle Gedanken als Perlen der Weisheit angesehen, da sie ein perfektes Vehikel zur Erkenntnis und zu innerem Frieden sind.

Die Befragung/Überprüfung. Ein stressvoller Gedanke wird mithilfe von vier Fragen auf seine Wahrheit hin untersucht. Anschließend wird mit dem Ursprungsgedanken gespielt, und verschiedene Umkehrungen, sprich Perspektivwechsel, werden ausprobiert.

Einer meiner stressvollen Gedanken aus dem Anfangsbeispiel lautet: Die Teilnehmerin korrigiert mich ständig.

Erste Frage: Ist das wahr? „Die Teilnehmerin korrigiert mich ständig.“ – Es geht bei dieser Frage darum, zu einem Ja oder Nein zu finden ohne in eine Rechtfertigung oder Geschichte einzusteigen. Meine Antwort ist: Ja.

Zweite Frage: Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? „Die Teilnehmerin verbessert mich ständig.“ – Diese Frage ist eine Aufforderung, noch etwas tiefer zu gehen und sich zu überlegen, ob man wirklich wissen kann, dass es wahr ist. Was ist z.B. mein Beweis dafür, dass sie mich ständig verbessert? Es gibt bei Frage eins und zwei kein richtig oder falsch. Es geht nicht darum, sich ein Nein abzuringen, jede Antwort ist gut. Meine Antwort ist: Nein.

Dritte Frage: Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken denkst? „Die Teilnehmerin verbessert mich ständig.“ – Ich werde unsicher, zusehends genervt, bin ihr gegenüber ungeduldig, sehe sie in einem negativem Licht, das alles andere überschattet, höre ihr nicht mehr richtig zu, bin körperlich angespannt, nicht im Fluss, sehne mir das Ende des Trainings herbei, beschwere mich bei anderen über die Teilnehmerin.

Durch die dritte Frage wird die direkte Wirkung eines Gedankens erkennbar: Häufig nehmen Menschen mit einem stressvollen Gedanken Gefühle von Traurigkeit, Wut und Resignation wahr. Der Gedanke macht etwas mit uns, er wirkt sich auf unser Fühlen und Handeln aus.

Vierte Frage: Wer wärst du ohne den Gedanken? „Die Teilnehmerin verbessert mich ständig.“ – Stell dir vor, alles ist so wie immer, die Trainingssituation mit dieser Teilnehmerin ist genauso, wie sie ist, nur du kannst den Gedanken nicht glauben. Wer wärst du? Entspannter, mehr bei mir, ich kann besser durchatmen, finde wieder Spaß an meiner Arbeit, kann ihr auf Augenhöhe begegnen, sehe wieder die positiven Seiten an ihr, ich bin mehr in meiner Kraft.

Häufig ist es so, dass wir mit dem Gedanken Stress empfinden und ohne den Gedanken uns befreit und entspannt fühlen. Sich ein Leben ohne den Gedanken vorzustellen, ist für viele Menschen anfangs eine Herausforderung. Je mehr wir einen Gedanken glauben, desto fester halten wir daran fest. Es kann sowohl schockierend als auch befreiend sein, zu erleben, wer man ohne den Gedanken wäre.

Umkehrungen und Fazit

Wenn man die vier Fragen mit einem Fitness-Workout vergleicht, sind die Umkehrungen das Stretching. Der Verstand wird in verschiedene Richtungen gedehnt, so dass der Ursprungsgedanke aus neuen Perspektiven angeschaut werden kann.

Es sind häufig drei verschiedene Umkehrungen möglich:

1. Die Umkehrung ins Gegenteil: Die Teilnehmerin verbessert mich nicht ständig. Gibt es Beispiele in meinem Leben, die zeigen, dass sie mich nicht ständig verbessert? Ja, die gibt es: Von der gesamten Unterrichtszeit verbessert sie mich schätzungsweise fünf Prozent, den Rest der Zeit ist sie still oder sagt etwas, das für mich nicht nach Verbesserung klingt. Ich kann das Gegenteil noch verstärken und sogar sagen: Die Teilnehmerin bestätigt mich ständig. Auch das kann ich finden, häufig bestätigt sie Ausführungen von mir und ergänzt sie. Ganz konkretes Beispiel: Ich empfehle den Film „Rhythm is it!“, und sie pflichtet mir bei und ergänzt Informationen, die ich noch nicht wusste. Manchmal nickt sie mit dem Kopf, wenn ich etwas erkläre.
2. Die Umkehrung auf den anderen: Ich verbessere die Teilnehmerin ständig. Ja, das stimmt. Ich möchte, dass sie anders ist, dass sie sich anders verhält, also verbessere ich sie in Gedanken und auch konkret der Projektleiterin gegenüber. Ich verbessere sie auch im Unterricht, ich widerspreche ihr und sage bewusst, dass es anders ist.
3. Die Umkehrung auf mich selbst: Ich verbessere mich ständig. Ja, ich bin streng und kritisch mit mir, gut ist nicht gut genug. Konkretes Beispiel: Nach einem erfolgreichen Training mit sehr positiven Rückmeldungen seitens der Teilnehmer bin ich nicht zufrieden mit mir und bemängle dies und das an meiner Performance.

Nachdem ich mehrere Gedanken, bezogen auf die Teilnehmerin, „bewerkt“ hatte, war es mir wieder möglich, der Teilnehmerin offen und zugewandt zu begegnen. Ich war während des Trainings wieder in meiner Kraft und konnte souverän mit Anmerkungen ihrerseits umgehen. Außerdem war sie mir menschlich wieder viel sympathischer und wir konnten uns freundlich und wertschätzend verabschieden. Ich hatte wieder Zugang zu meinen Ressourcen und war wieder handlungsfähig.

The Work ist eine kraftvolle interne Copingstrategie, die bei allen stressauslösenden Gedanken angewendet werden kann. Byron Katie sagt, das schlimmste, was einem passieren kann, ist ein nicht hinterfragter Gedanke. Wenn wir den Monstern in unserer Gedankenwelt mit Mitgefühl begegnen, entpuppen sie sich womöglich als Kuschtiere.



Tanja Madsen, Diplom-Psychologin, NLP-Trainerin und -Coach sowie Mediatorin mit eigenem Unternehmen in Berlin. www.tanjamadsen.de / www.coachingberlinblog.com

Alter Wein in alten Schläuchen?

Von Wolfgang Walker

Knapp zwei Jahrzehnte stand das NLP im Zentrum beispielloser Umbrüche in der Psychotherapie. Was ist daraus geworden? Wo ist NLP heute noch innovativ?



In Fortführung der wegweisenden Arbeiten des „Mental Research Institutes“ (MRI) drängten Richard Bandler (*1950) und John Grinder (*1939) vor 40 Jahren danach, das Geheimnis erfolgreicher Therapie zu entschlüsseln. Beiseit von dieser Idee mieden sie die Glaubenskriege der Therapieschulen – hatte doch ihr Mentor, der Universalgelehrte Gregory Bateson (1904-1980), diese ohnehin auf eine Stufe mit mittelalterlichen Glaubenssystemen gestellt und als „Psycho-Theologien“ markiert. Experimente mit Labortieren und Fragebögen hatten ebenfalls nur wenig zur

angemessenen Beschreibung therapeutischer Arbeit beigetragen. Statistische Kenngrößen zur Wirksamkeit therapeutischer Verfahren besaßen keinerlei Praxisrelevanz. Und überhaupt – wie sollte man „Therapiemethoden“ untersuchen? Konnten per se nicht nur Therapeuten veränderungswirksam sein? Was also lag näher, als zu untersuchen, was Meister des Faches konkret tun?¹

Die pragmatisch orientierte Dechiffrierung menschlicher Kommunikation und Veränderung verlangte nach neuen Wegen. Im gesellschaftskritischen Umfeld der 70er Jahre und getragen von der erwachenden Lust am freien Experimentieren bereicherten Bandler und Grinder den Zeitgeist durch scharfe Beobachtungsgabe und analytisches Geschick. Dabei setzten sie auch die ursprüngliche Methode psychologischer Forschung – beobachtende Introspektion – erneut in ihre alten Rechte ein.

Die Selbstbeobachtung war von jeher *das* dominierende psychologische Forschungsinstrument. Den Vätern der akademischen Psychologie, Wilhelm Wundt (1832-1920) sowie seinen einflussreichen Schülern Edward Bradford Titchener (1867-1927) und William James (1842-1910) galt sie gar als konstituierendes Herzstück der Psychologie schlechthin. Beim Versuch, das Fach nach dem zweiten Weltkrieg zu einer exakten Naturwissenschaft umzuformen, hatte der akademische Mainstream das subjektive Erleben jedoch weitgehend aus der Psychologie verbannt.

Bandlers und Grinders kongeniale Verschmelzung von teilnehmender Beobachtung und Introspektion knüpfte an die ursprünglichen Forschungstraditionen der Psychologie an. Ihre Analysen der Arbeit von Fritz Perls, Virginia Satir, Milton H. Erickson, Gregory Bateson und anderen veränderten das Denken über Psychotherapie ebenso wie das Selbstverständnis fortschrittlich gesinnter Therapeuten. Veränderungswirksame Kommunikation wurde zum lehr- und lernbaren Handwerk.

Die frühen Arbeiten Bandlers und Grinders fanden zunächst die ungeteilte Zustimmung sowohl Satirs als auch Batesons. Beide verfassten euphorische Vorworte zur ersten Veröffentlichung der NLP-Begründer.² Auch innerhalb der therapeu-

tischen Szene hatte sich die Nachricht wie ein Lauffeuer verbreitet. Öffentliche NLP-Seminare, die seit 1976 angeboten wurden, waren ausgebucht.

Für eine Wiederbelebung der Psychologie war Benders und Grinders Ansatz enorm fruchtbar. Sie hatten eine neue Begrifflichkeit für die Beschreibung kommunikativer Prozesse und deren Wirkung auf das subjektive Erleben geschaffen. Ihre innovativen Modelle erlaubten es, systematisch veränderungswirksame Interventionen zu demonstrieren, die ein bis dato unbekanntes Niveau erreichten. Vorbei die Zeit des endlosen Analysierens, Spekulierens und Messens. Veränderung war machbar!

Ohne die Arbeiten der NLP-Begründer wäre der heutige Erfolg Ericksonianischer Hypnose, der Kurzzeittherapie Steve de Shazers, der Provokativen Therapie Frank Farrellys, von Francine Shapiros EMDR und anderer interventionsorientierter Verfahren wohl kaum möglich gewesen.

So unbegrenzt erschien die Landschaft, die durch das NLP entschleiert wurde, dass seine Begründer selbst davor zu erschauern schienen. Im Vorwort zu dem 1978 erschienenen Buch „Neuro-Linguistic Programming: Volume I“ schreiben sie:

„Als Untersuchung der Struktur der Subjektivität kann NLP seinen Platz unter anderen Studiengebieten einnehmen. Es hat eigene Methoden und eine eigene Zielrichtung. Es holt sich Informationen aus allen Bereichen, bietet aber etwas spezifisch Eigenes an. Die Evolution der Ideen, die Evolution bewusster und pragmatischer Fähigkeiten kann weitergehen.

Wir fordern den Leser auf, weiterzugehen. ... Das Abenteuer steht denen offen, die die Bürde und Freude auf sich nehmen wollen, sich mit dieser erschreckenden Kraft des Neuen zu konfrontieren.“³

30 Jahre danach

Mehr als 30 Jahre nach dieser Einladung scheint es erlaubt, den Blick auf das zu richten, was aus dieser Vision wurde.

Die Bilanz ist ernüchternd: Sichtet man die „NLP“-Literatur der letzten 20 Jahre, so wird deutlich, wie sehr Benders und Grinders einst genialisch anmutender Entwurf eines neuartigen Forschungsfeldes zur faden Suppe aus stets denselben, wiedergekäuten Zutaten degenerierte. Der Großteil der in die Hunderte gehenden deutschsprachigen Veröffentlichungen gibt, unbeirrt von der Tatsache, dass all dies bereits dutzendfach von berufenerer Seite beschrieben wurde, fast ausschließlich Varianten jahrzehntealten NLP-Basiswissens zum Besten.

In gängigen NLP-Curricula dominieren nach wie vor Modelle und Methoden, die bereits vor vielen Jahren publiziert worden sind. Die Hinwendung führender deutschsprachiger NLP-Protagonisten zur Aufstellungsarbeit, der Provokativen Therapie, der Kinesiologie oder zu Klopftechniken legt nahe, dass das ursprüngliche NLP-Projekt in eine Sackgasse geraten ist. Wirklich grundlegende Innovationen sind seit den 90er Jahren rar.

Gleichgültig gegenüber dem programmatischen Ansatz seiner Begründer mutierte das NLP unter der Feder einiger AutorInnen gar zu aufschneiderischen Super-Psycho-Power-Erfolgsprogrammen. Nach deren Lektüre – so die großspurigen Versprechungen im Buchtitel – baut der unbedarfte Leser minutenschnell seine Blockaden ab. Er erweckt den Giganten in sich und gibt das Rauchen auf, ist frei von Fettpolstern und Eifersucht und tritt in allen Lebenslagen selbstbewusst auf. Derart gestärkt überwindet er mit getuntem Ego im Handumdrehen seine Schüchternheit und setzt erfolgreich die neu erlernten Muster der Verführung ein, um schnell und effektiv wildfremde Frauen ins Bett zu zerren. Um der Spur hinterlassener Verwüstungen zu entgehen, kreierte er sich dabei auf feine Art stets täglich neu. Bei alledem bleibt er natürlich cool und selbst dann, wenn etwas schiefgeht, gut drauf.

Die Flut derartiger Erzeugnisse hat das NLP in der öffentlichen Wahrnehmung auf das Niveau marktschreierischer Ratgeberliteratur herabgezogen. Die Kurzsichtigkeit, mit der das NLP dadurch auch für den akademischen Diskurs disqualifiziert wurde, treibt einem Bewunderer der frühen Arbeiten Benders und Grinders schlicht die Tränen in die Augen.

Die Ursachen dieser bedauerlichen Fehlentwicklung sind vielfältig. Im Kern jedoch – so die zentrale These dieses Beitrags – lässt sich diese auf eine durch Bandler und Grinder selbst vollzogene vorschnelle Aufgabe des ursprünglichen Forschungsprojekts zurückführen.

Hybris und Fall

Mit ihren frühen Arbeiten hatten Bandler und Grinder den Nerv der 70er Jahre getroffen: Dem Wühlen in seelischen Altlasten wurde eine Absage erteilt. Gefragt war die schnelle und zielbewusste Veränderung. Erstmals schien es möglich, unerwünschte Muster des Erlebens und Verhaltens mit einer bis dahin unbekannteren Einfachheit und Eleganz zu verändern. Psychotherapeutische Arbeit schien erstmals klaren Kriterien für Erfolge und Fehlschläge zugänglich. Sie wurde erstmals interventions- und ergebnisorientiert.

Doch nirgends wurde ein NLP-spezifisches diagnostisches Raster entwickelt. Auch entwicklungspsychologische For-

schungen hatten sich die NLP-Begründer nicht nutzbar gemacht. Das Wissen über Psychodynamik wurde ignoriert. Sie begnügten sich mit zeitgenössischen neurologischen Metaphern, die heute als überholt gelten können. Die Forderungen nach nachvollziehbarer Beweisführung und Überprüfung der Ergebnisse wurden abgewehrt.

Wo nur versucht wurde, die unkonventionellen Häretiker der „Unwissenschaftlichkeit“ zu überführen, war dies gerechtfertigt. Warum das Entdeckte nach physikalischem Vorbild messen und auf statistische Mittelwerte reduzieren? Standardisierte Kontrollgruppen und Fragebögen wurden weder der Vielfalt der Wirklichkeit gerecht noch ließen sich rückgekoppelte Kommunikationsprozesse in standardisierte Manuale pressen. Reichte es nicht, Probleme zum Verschwinden zu bringen? Und war es nicht wichtiger, flexibel zu zeigen, auf welche Prinzipien es dabei ankam?

Doch rechtfertigte dies auch, die Elemente veränderungswirksamer Kommunikation als nur lose durch „nützliche Vorannahmen“ verknüpfte „Werkzeuge“ (tools) zu konzipieren? Wo war der rote Faden, der all dies durchzog? Die untersuchten Vorbilder besaßen ein Grundkonzept, das ihrer Arbeit Richtung gab. Zweifellos war deren Überbau nicht identisch. Doch alle hatten etwas gemeinsam – solides Wissen über psychodynamische Prozesse, eine Vorstellung von gesundem Leben, ein Störungsmodell und die feste Verwurzelung in humanistischen Werten. Bloße Wirkung um der Wirkung willen wäre ihnen zuwider gewesen.

Sicher, das Rätsel einfacher Phobien war gelöst. Mochte das therapeutische Establishment ob dieser Behauptung noch so sehr zetern – eine Reihe von Ängsten ließ sich tatsächlich in kürzester Zeit kurieren. Doch hatte dies wirklich etwas mit dem zu tun, was sich weltweit in psychiatrischen Kliniken abspielte? Hatte man auch verstanden, wie etwa Depressionen, regressive Phänomene und halluzinatorisches Erleben funktionieren? Es reicht nicht aus, zu zeigen, dass man damit auch spielerisch und humorvoll umgehen kann. Ein witziger Effekt ist nicht dasselbe wie Heilung!

Zweifellos gaben die NLP-Begründer auch für das psychiatrische Gebiet erhellende Kommentare von sich. Notdürftig als „metaphorische Kommunikation“ verbrämt wurde die Grenze zwischen demonstrierbaren Fakten und erdichteten Beispielen jedoch zunehmend verwischt. Insbesondere Bandler stilisierte sich immer mehr als omnipotenter Heiler, der eben mal lässig selbst schwerstes psychisches Leiden kuriert. Tragfähige Belege hierfür legte er niemals vor.

Bateson und Satir wandten sich von ihren einstigen Schützlingen ab. Bateson bezeichnete ihr Gebaren als „übel manipulativ“ (evilly manipulative)⁴. Satir sagte 1981 in einem Interview über Bandler:

„Er ließ das Herz aus, er ließ die Seele aus, und ich sah, dass er noch nicht weit genug entwickelt war, um nicht machtgerig zu werden, um sich nicht von der Macht korrumpieren zu lassen. Denn das, was ich tue, und besonders dann, wenn es so gemacht wird, wie er es tut, ist ein durchschlagendes Handwerkszeug für die Menschen. Doch wenn Menschen nichts wissen von Psychodynamik und nicht wissen, wie damit umzugehen ist, können sie schreckliche Dinge damit anrichten.“⁵

Berauscht vom eigenen Erfolg hatten die NLP-Begründer die Chance vertan, ihr Projekt zu Ende zu führen. Stattdessen sollte es seit Anfang der 90er Jahre darum gehen, Spitzenleistungen aller Art zu modellieren. „Schneller, höher, weiter!“ war die Devise. Bandler und Grinder strebten nach dem Übermenschen.

Der weitere Gang der Ereignisse zeigt beredt, wie sehr der unglaubliche Erfolg des NLP zugleich den Stillstand des ursprünglichen Projekts einläutete. Wer ein Störungsmodell und ein tiefergehendes Verständnis psychodynamischer Prozesse annahm, sah sich rasch als „problemfixiert“ der Lächerlichkeit preisgegeben. Kritische Anfragen wurden mit flotten Sprüchen ausgerahmt, Fakten rundweg geleugnet.

Doch seelische Verletzungen verschwinden nicht dadurch, dass man sie umdeutet oder Bewältigungsstrategien durch das Hinzufügen von Ressourcen optimiert. Ohnehin erinnern manche NLP-Interventionen – so etwa das bloße Wegschieben unangenehmer Bilder nach hinten – an von Analytikern beschriebene Abwehrvorgänge, die nachweislich schädlich auf das Wohlbefinden wirken.

Ungewollt traten die NLP-Begründer selbst hierfür die Beweisführung an. Konkurrenzdenken und Neid machten sich breit. Bandler und Grinder überwarfen sich und verkündeten zum Entsetzen ihrer Anhänger, nie wieder ein Wort miteinander zu wechseln. Alle Versuche Dritter, auf eine Versöhnung hinzuwirken, scheiterten. Grinder zog sich für Jahre aus dem NLP zurück. Bandler geriet auf Abwege. Frank Clancys und Heidi Yorkshires gut recherchierte und im Internet zugängliche Artikel „The Bandler Method“ legt ein erschütterndes Zeugnis davon ab, wie zerstörerisch sich das unzureichende Verständnis psychodynamischer Vorgänge in Blanders eigenem Leben auswirkte.

Wo steht das NLP heute?

Weder Bandler noch Grinder ist es nach ihrem Bruch gelungen, erneut auf breiter Basis in dem von ihnen begründeten Forschungsfeld Fuß zu fassen.

Aus heutiger Sicht lässt sich konstatieren, dass sie sich zu früh am Ziel geglaubt hatten. Sie verließen die therapeuti-

sche Forschung, bevor sie eine konsistente therapeutische Theorie und Praxis formuliert hatten. Selbst das neue Programm – das Modellieren von Spitzenleistungen – setzten sie niemals um. Bis heute liegen hierzu keine relevanten Publikationen vor.

Gebundet von rhetorischer Brillanz hatte auch die NLP-Szene Bedenkliches unkritisch aufgesogen. Weite Kreise der NLP-Rezipienten stellten das eigenständige Denken ein. Selbst grober Unfug gehört noch heute zum Standardrepertoire vieler NLP-Trainings.

Dennoch ist das ursprüngliche NLP-Projekt nicht vollständig zum Erliegen gekommen. Eine Reihe von NLPern der zweiten und dritten Generation hat die von Bandler und Grinder entzündete Fackel weitergetragen. So widmeten sich Steve und Connirae Andreas weiterhin der Forschung auf therapeutischem Gebiet. Ihre Arbeiten zu Zeitrepräsentation, Selbstkonzepten, Scham, Vergebung, Trauer und anderen therapierelevanten Themen verliehen dem NLP Tiefe und Seriosität.⁶

Robert Dilts bekannte Ende der 80er Jahre als erster öffentlich, mit den von Bandler und Grinder entwickelten Methoden an eine Grenze gestoßen zu sein. Die Arbeit mit seiner krebserkrankten Mutter hatte ihn zur Erweiterung des Fokus'

auf einschränkende Überzeugungen, persönliche Werte, Identitätskonzepte und das Erleben von Sinn geführt.

Unglücklicherweise verstärkte sein populäres Modell der „Logischen Ebenen“ aber auch unabsichtlich die ich-bezogene Grundhaltung im NLP. Wo *meine* Umgebung, *meine* Verhaltensweisen, *meine* Fähigkeiten, *meine* Überzeugungen, *meine* Werte, *meine* Identität und *mein* Sinn dominieren, tritt der andere in den Hintergrund. Obwohl bei Dilts mitgedacht, blieb das Soziale weitgehend ausgeblendet.

Die für Psychotherapeuten zentrale Domäne zwischenmenschlicher Beziehungen wurde erst Mitte der 90er Jahre von Lucas Derks erschlossen. Im Rahmen seines „Population Modeling“-Ansatzes – der vergleichenden, individuenübergreifenden Untersuchung mentaler Musterbildungsprozesse – untersuchte er, wie Menschen ihre Beziehungen repräsentieren. Auf der Basis klassischer NLP-Prinzipien entdeckte er unbewusste psychische Mechanismen, die das Beziehungserleben des Menschen konstituieren. Derks' Modell des „Sozialen Panoramas“ führte zu einer Reihe von Diagnostik- und Interventionsformen, die bislang unbekannt Möglichkeiten NLP-basierter Veränderungsarbeit erschlossen.⁷ Diese Forscher bilden heute den Kern des glaubwürdigen NLP. Ohne ihre Arbeit wäre das NLP als Forschungsprojekt tot.

Anmerkungen

- 1 Ein historisch-kritischer Abriss des ursprünglichen NLP-Projekts findet sich unter dem Titel „Was ist NLP?“ auf www.nlp-berlin-brandenburg.de. Eine ausführliche Darstellung ist Gegenstand meines Buches „Abenteuer Kommunikation. Bateson, Perls, Satir, Erickson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)“, Klett-Cotta, Stuttgart 2010 (5. Aufl.).
- 2 Vgl. dazu Bandler, Richard; Grinder, John (1981): Metasprache und Psychotherapie. Struktur der Magie I. Junfermann, Paderborn (orig.: The Structure of Magic. Volume I. Palo Alto: Science & Behavior Books 1975), S. 11-15
- 3 Dilts, Robert; Bandler, Richard; Grinder, John; Cameron-Bandler, Leslie; DeLozier, Judith (1985): Strukturen subjektiver Erfahrung. Ihre Erforschung und Veränderung durch NLP. Junfermann, Paderborn (orig.: Neuro-Linguistic Programming: Volume I. Cupertino/CA: Meta Publications 1979), S. 10
- 4 Zit. nach Lutterer, Wolfram: Auf den Spuren ökologischen Bewusstseins. Eine Analyse des Gesamtwerks von Gregory Bateson. Libri Books on Demand, Norderstedt 2000, S. 199
- 5 Jürgens, Gesa; Stahl, Thies (1981): Gespräch mit Virginia Satir. Veröffentlicht in „Integrative Therapie“, 3/1982, dokumentiert im Internet auf <http://www.thiesstahl.de/texte/thies/satir-in.htm>
- 6 Zahlreiche Artikel des Forscherpaares sind unter <http://www.steveandreas.com/articles.html> dokumentiert.
- 7 Derks' Grundlagenwerk „The Social Panorama Model“ (1997) wurde unter dem Titel „Das Spiel sozialer Beziehungen - NLP und die Struktur zwischenmenschlicher Erfahrung“ (Klett-Cotta, Stuttgart 2000) ins Deutsche übersetzt und veröffentlicht. Eine stark überarbeitete und aktualisierte Neufassung erschien 2005 unter dem Titel „Social Panoramas – Changing The Unconscious Landscape With NLP And Psychotherapy“ bei Crown House Publishing Ltd. (UK). Weitere Informationen sowie Texte und Videos zum Thema finden sich auf Derks' Website „www.socialpanorama.com“.



Wolfgang Walker lehrt, forscht und arbeitet in Berlin (www.nlp-berlin-brandenburg.de). Im Rahmen des „International Laboratory for Mental Research“ (ILMSR) entwickelt er fortgeschrittene therapeutische Interventionen auf Basis des NLP und des „Sozialen Panoramas“.