

Buchauszug

Ursprünge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)

1. Entstehungsgeschichte

Kalifornien in den 70er Jahren: Nach der Politbewegung des zurückliegenden Jahrzehnts boomen nun der „Psycho-Kult“ und die esoterische Weltanschauung. Die Intellektuellen begeben sich auf die große Innenschau. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht die Funktionsweise der menschlichen Psyche. Weltweit entwickeln sich die unterschiedlichsten Therapiemethoden und Heilslehren. Die Ansätze der westlichen Naturwissenschaft verbinden sich mit den Einsichten der östlichen Heilkunst, um einen Weg zum neuen Menschen zu finden. Parallel dazu macht die Computertechnik rasante Fortschritte, und die ersten Geräte werden in Supermärkten verkauft.

In diesem Umfeld arbeiten der Sprachwissenschaftler John Grinder und der Psychologiestudent Richard Bandler. Auch sie faszinieren die Fragen nach der Wirksamkeit der Psychotherapie. Doch da sie beide noch Neulinge auf diesem Gebiet sind und insbesondere Grinder aus einer anderen Richtung kommt, betrachten sie das therapeutische Wirken aus einem anderen Blickwinkel: dem sprachlichen. Ihre Zielsetzung besteht darin, eine übergeordnete Therapiesprache und -logik zu finden. Dazu untersuchen sie verschiedene Schulen und filtern dabei diejenigen Methoden heraus, die diese gemeinsam haben. Sie wollen eine linguistisch und logisch analysierende >>Metatheorie<< entwickeln, die jeweils die effektivsten Methoden der anderen Therapieformen aufgreift, um deren Wirksamkeit zu erklären und auch für die sozialen Berufe anwendbar zu machen. Dazu untersuchen sie in erster Linie Videoaufnahmen der Familientherapeutin Virginia Satir, die Arbeit des Begründers der Gestalttherapie Fritz Perls sowie die des Hypnotherapeuten Milton H. Erickson.

Auf diese Weise entschlüsseln sie die therapeutischen Sprachstrategien bis ins kleinste Detail und beginnen, verschleierte oder schwammige Ausdrucksweisen zu hinterfragen. Es gelingt ihnen, logische Fehlschlüsse aufzuzeigen, die allein aus unpräzisen Formulierungen resultieren, und sie versuchen, eine >>therapeutisch wohlgeformte Sprache<< zu entwickeln.

Neben der Untersuchung der Sprache setzen sie einen zweiten Schwerpunkt in ihrer Arbeit: die Wahrnehmung der Wirklichkeit. Wie bei verschiedenen Ansätzen in der Philosophie gehen auch sie davon aus, dass das Abbild, das Menschen sich von der Wirklichkeit machen, Filterprozessen unterliegt. Das Wahrnehmungssystem verzerrt und tilgt Umweltreize, um die komplexe Wirklichkeit verarbeiten zu können. Diese Auslassungen und Verzerrungen sind überlebenswichtig, sonst könnte sich niemand mehr der allgegenwärtigen Reizüberflutung entziehen.

Über dem Sprachsystem und allen Arten der Sinneswahrnehmung liegen sogenannte sozialgenetische Filter. Das bedeutet, dass soziale Faktoren die menschliche Wahrnehmung bestimmen, auch wenn die Aufteilung der Sinne natürlich biologisch festgelegt ist. So nehmen zum Beispiel Eskimovölker bis zu 20 verschiedene Schneearten wahr und besitzen für diese jeweils eigene Wörter, während wir in unserem Kulturkreis nur den einen Begriff Schnee kennen und diesen höchstens durch Eigenschaftswörter wie matschig oder fest näher beschreiben. Dieses Beispiel zeigt, dass die Wahrnehmung nicht nur durch unsere Sinne und unser Gehirn, sondern auch durch soziale Normen und persönliche Sichtweisen bestimmt ist. Und solche Normen errichten Wahrnehmungsschranken.

Mit ihrem Entwurf des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) knüpfen Bandler Grinder an die Philosophien an, die sich mit den Grenzen der Wahrnehmung befassen. Wie diese gehen sie davon aus, dass das, was jemand als Wahrheit bezeichnet, immer von seinen Wahrnehmungsfiltren abhängig ist. Diese Prämisse bildet auch die Grundlage des >>Konstruktivismus<<, nachdem jedwede Erkenntnis durch die Wahrnehmung konstruiert ist. Bandler und Grinder machen sich die Erkenntnisse des amerikanischen Sprachphilosophen Alfred Korzybski zunutze, nach denen unsere Wahrnehmung quasi nur eine Landkarte von der Wirklichkeit ist, aber nicht die Wirklichkeit selbst. Anders ausgedrückt: Wenn jemand meint in einer verfahrenen Situation zu sein, und keinen Ausweg sieht, so könnte das an seinem inneren Atlas liegen, mit dem

er sich selbst den Weg verstellt. Im NLP gelten solche blockierenden inneren Bilder von der Wirklichkeit als persönliche Überzeugungen oder Glaubenssätze, was bedeutet, dass man sie durchaus verändern kann. Bestimmte Arten, die Wirklichkeit wahrzunehmen, sind laut Theorie des NLP also mit neuronalen Prozessen verbunden, die durch das NLP umprogrammiert werden sollen.

2. Durch Sprache zur Selbsterkenntnis

Am Anfang war beim NLP das Wort. Und diese fast >>magische<< Kraft der Therapeutenworte wollten Bandler und Grinder entzaubern und offenlegen. In ihrem Buch >>Metasprache und Psychotherapie<< legten sie 1975 eine sehr präzise Darstellung und Analyse einer >>therapeutisch wohlgeformten Sprache<< vor. Dabei dokumentierten sie einen Zusammenhang zwischen sprachlogischen Theorien und den Interventionstechniken, die sie in Therapiesitzungen beobachteten. Die analysierten Therapeuten zeigten sich selbst verblüfft darüber, welche Elemente ihre Therapien beinhalteten und wie diese wirkten. Offenbar hatten sie einige ihrer Methoden rein intuitiv angewendet, die auch für sie selbst erst aus einem übergeordneten Blickwinkel transparent und damit nachvollziehbar wurden.

Bandler und Grinder übertrugen sprachphilosophische Erkenntnisse der Linguistik (Sprachwissenschaft) und der Semantik (Bedeutungslehre) auf therapeutische Techniken und erläuterten damit, dass die sogenannte Oberflächenstruktur (die gesprochenen Worte) von Aussagen manchmal Auslassungen enthält, die in der Tiefenstruktur (dem ursprünglichen Sinn) einmal vorhanden gewesen sein müssen. Diese Einsicht entstammte der linguistischen Theorie der Metasprache des Philosophen Noam Chomski, der grundlegende Strukturen sprachlicher Aussagen untersucht und dabei bemerkt hatte, dass an der Oberfläche von Sätzen oft Elemente fehlen, die ursprünglich einmal vorhanden gewesen sein müssen.

Der Therapeut muss genau diese Elemente einer Aussage seines Klienten erfragen, die ihm aufgrund der sprachlichen Analyse zu fehlen scheinen. Die vollständige >>Repräsentation<< kann keine Leerstellen enthalten, weil sie sonst sprachlogisch nicht verstehbar wäre. Ein Beispiel: Die Formulierung >>vertrauen<< zieht zwangsläufig ein Objekt nach sich. Für sich allein besitzt das Verb keine Bedeutung. Man vertraut immer irgendwem oder auf irgendetwas. Sagt nun ein Patient: >>Ich vertraue niemandem<<, dann nimmt er in der Oberflächenstruktur seiner Aussage, d. h. dem wörtlichen Sinn, keinen Bezug auf ein Objekt – eine Lücke klappt. Doch in der Tiefenstruktur müssen ursprünglich Bezugsobjekte vorhanden gewesen sein, sonst hätte der Satz >> Ich vertraue niemandem<< gar nicht erst formuliert werden können. Bei der sogenannten Transformation, also der Übertragung von der vollständigen Tiefenstruktur mit allen sinntragenden notwendigen Elementen eines Satzes, werden Auslassungen vorgenommen. Dadurch ist die Oberflächenstruktur, die tatsächliche Repräsentation des Gedankeninhalts, unvollständig. Im Fachjargon bezeichnet man diesen Vorgang als Tilgungstransformation.

Ein weiteres Beispiel: Wenn jemand sagt: >>Man müsste irgendwie viel mehr tun<<, dann blendet er an der Oberfläche dieses Satzes viele Informationen aus, die dieser Aussage aber sehr wohl zugrunde liegen. Damit nimmt er sich selbst die Möglichkeit zum Handeln. Je unklarer er seine Aussage formuliert, um so weniger wird er in der Lage sein, seine konkreten Probleme zu erkennen und diese zu hinterfragen, um seine therapeutischen Veränderungsarbeit zu beginnen. Der Therapeut kann diese Tilgungen durch exakte Fragen ergänzen, wenn er die Oberflächenstruktur durchschaut und erkennt, wo die Lücken versteckt sind. So müsste er hier an folgenden Punkten ansetzen:

- man: Wer ist man?
- müsste: Was würde passieren, wenn Sie das nicht täten?
- Wer meint das?
- irgendwie: Was genau meinen Sie mit irgendwie?
- Auf welche Weise genau?
- viel mehr: Viel mehr als wer? Viel mehr als was?
- Um was zu erreichen?
- etwas tun? Welche Tätigkeit genau meinen Sie?

Die Begründer des NLP untersuchten alle Facetten der verzerrenden Sprache. >>Wenn Menschen ihr sprachliches Modell der Welt aufbauen, wählen und repräsentieren sie zwangsläufig bestimmte Teile der Welt und vernachlässigen es, andere zu wählen und zu repräsentieren.<< (Bandler/Grinder 1980, S. 74) Diese Reduktion könne sinnvoll sein, z.B. weil sie pragmatisch kurz gehalten ist oder pointiert eine Auswahl vorgenommen wurde, um sich auf bestimmte Punkte zu konzentrieren. Sagt jemand z.B. >> Ich muss dorthin<<, so hat er mit dem >>muss<< eine Zusammenfassung des vollständigen Satzes >>Ich bin der Meinung, ich muss<< vorgenommen. Und bei >>dorthin<< hat er pragmatisch den >>Bezugsindex<< ausgelassen. Beides kann sinnvoll sein. Jedoch: Die Auslassungen könnten jemandem auch dabei im Weg

stehen, sich der hiermit eingeschlichenen Verzerrungen bewusst zu bleiben, so dass er seine Aussage nicht mehr anzugreifen vermag. Schließlich muss er nichts wirklich unbedingt. Dass er nur glaubt, etwas zu müssen, und warum er das glaubt, hat der Sprecher gelöscht.

Und falls er hier gerade ein Denken und Verhalten meint, dass ein Problem für ihn darstellt, beraubt er sich der Möglichkeiten, dies zu ändern. Der Therapeut kann nachfragen: >>Was würde passieren, wenn Sie das nicht täten?<< und >>Wer meint, dass Sie das müssen?<< Damit ließen sich scheinbar unausweichliche Zwänge offenlegen und überdenken. Der Klient kann Alternativen finden. Das Grundprinzip dabei ist stets >>der Prozess des Vergleichens einer Repräsentation (Oberflächenstruktur) mit dem vollständigen Modell (Tiefenstruktur), von dem sie abgeleitet wurde<<. (Bandler/Grinder 1980, S. 75)

In der Linguistik wird die Analyse der zugrundeliegenden Strukturen Transformationsgrammatik genannt, weil man damit sehen kann, ob eine repräsentierte Aussage vollständig ist und welche Elemente der Tiefenstruktur ihr fehlen. Bandler und Grinder sprechen von einem Metamodell, weil die Strukturen der Sprache hier aus einem übergeordneten Modell abgeleitet und mit ihm verglichen werden.

Mit ihrer Metasprache legten sie die versteckten Strukturen von >>therapeutisch Fehlgeformten Sätzen<< offen und stellten Fragetechniken zur >>wohlgeformten<< und therapeutisch nutzbaren Aussage aus verschiedenen Therapien zusammen. So arbeiteten sie ein umfassendes System aus, das im Rahmen vieler Therapieformen genutzt werden kann. Ziel ist dabei, die >>krankmachende<< Sprache, die Veränderungen verhindert, zu erkennen und damit zusammenhängende negative Grundüberzeugungen umzuwandeln.

Dabei gibt der Therapeut dem Klienten keine konkreten Tipps zur Veränderung, sondern seine Fragen zeigen dem Klienten lediglich dessen behindertes Modell der Wirklichkeit, so dass er die Möglichkeit erhält, dies selbst zu erweitern. Fügt man nämlich durch Ratschläge einfach das wieder ein, was der Klient getilgt hat, wird dieser das kaum umsetzen können, weil er noch immer in den reduzierten Strukturen denkt. Deshalb sagt der Therapeut nicht etwa: >>Sie könnten das auch lassen<< oder >>Andere machen das so<<. Dies würde Widerstand auslösen, und der Klient würde das zu seiner Struktur nicht passende neue Verhalten rasch wieder vergessen. Durch gezieltes Fragen aber kann dem Klienten geholfen werden, sein nicht sinnvoll reduziertes Modell zu erweitern und damit künftig selbst neu zu denken.

Bandler und Grinder gaben dazu folgendes Fallbeispiel: Der Klient sagt >>Es ist mir unmöglich, Menschen zu trauen.<< >>Da wir als Therapeuten nun wissen, dass entweder wir selbst anderen vertrauen konnten oder aber jemanden kennen, der es geschafft hat, jemandem zu vertrauen, sind wir uns dessen bewusst, dass die Welt reichhaltig genug ist, um dem Klienten zu ermöglichen, zu einem Vertrauen zu anderen Menschen zu gelangen – es ist das Modell dieser Person, die das verhindert.<< (Bandler/Grinder 1980, S.76)

Um nun dem Klienten zu ermöglichen selbst herauszufinden, wodurch er sich einschränkt, stellt der Therapeut die Frage: >>Was hindert Sie daran, anderen Menschen zu trauen?<<, worauf der Klient >>Zugang zum zuvor getilgten und somit in seinem Modell nicht repräsentierten Material erhält<<. (Bandler/Grinder 1980, S. 77)

Der Klient füllt also nicht einfach die Lücke seines Modells mit einer Einsicht von jemand anderem, sondern erkennt durch diese Frage die Faktoren, die sein Modell bedingen. Damit wird er in die Lage versetzt, selbst Alternativen zu seinem Mißtrauensmodell aufzubauen.

NLP als Wissenschaft?

Die wissenschaftliche Neurolinguistik ist ein Forschungszweig, der sich mit dem Entstehen und Erkennen von nervlichen oder hirnbedingten Schäden der Sprachentwicklung beschäftigt. Die Neurolinguistik untersucht die Sprachfähigkeit und Sprachfehler in ihrem neurologischen Zusammenhang. So kann zum einen über bestimmte Arten zu sprechen erkannt werden, dass Gebiete des Gehirns unterentwickelt oder beeinträchtigt sind. Die Neurolinguistik umfasst aber grundsätzlich alle Zusammenhänge zwischen Sprache, Nervensystem und Gehirn.

Im NLP wird nun ebenfalls auf einen Zusammenhang zwischen neurologischem Abspeichern einer Information und der Sprache abgehoben, der jedoch nicht zu den Befunden der wissenschaftlichen Neurolinguistik gehört. Die NLPler haben den ungeschützten Begriff der Neurolinguistik für ihre speziellen Theorien über neurologische Vorgänge und Sprache übernommen.

Der Zusammenhang zwischen bestimmten Vorstellungformen und neurologischen Prozessen ist zwar der Neurolinguistik prinzipiell nachempfunden – insofern als auch hier im weiteren Sinne Zusammenhänge zwischen Sprechen und neurologischen Prozessen angenommen werden. Doch sind die im NLP behaupteten spezifischen Zusammenhänge zwischen >>Neuro<< und >>Linguistik<< ohne erkennbare Anlehnung an die Forschung gestaltet. Dass das Gehirn für positive Empfindungen andere visuelle Verchlüsselungen benutzt als für negative und dass allein über die Veränderung dieser Vorstellungen eine

Ursprünge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)

Veränderungen der Emotionen erfolgt, hat die wissenschaftliche Neurolinguistik nicht untersucht.

Er bekommt wieder Kontakt zu seinen ursprünglichen und inzwischen getilgten Erfahrungen und kann nun überprüfen, ob er bei seinem daraus hergeleiteten Modell bleiben oder ob er die Alternativen dazu wählen möchte. >>Dass der Therapeut die Tiefenstruktur hinterfragt, ist gleichbedeutend mit der Aufforderung an den Klienten, seine Kräfte zu mobilisieren, um sein sprachliches Modell mit seiner Erfahrungswelt zu verknüpfen. Mit anderen Worten, der Therapeut stellt die Annahmen des Klienten in Frage, dass sein sprachliches Modell die Realität sei.<< (Bandler/Grinder 1980, S. 72)

Reframing

Unter Reframing versteht man das Umdeuten eines Sachverhalts oder einer Eigenschaft. Hält sich z.B. jemand wegen eines bestimmten Verhaltens für schwach, wird seine in diesem Verhalten liegende Stärke gesucht. Sieht sich jemand als nachtragend an, hebt der NLP-Trainer z.B. hervor, dass er die wichtige Fähigkeit hat, sich zu merken, wie andere sich in bestimmte Situationen verhalten. Wenn jemand aggressiv reagiert, wird seine Kraft und sein Engagement als positives Moment herausgeholt.

Wenn jemand beklagt, zu still zu sein, wird seine Kraft zuzuhören in den Vordergrund gestellt. Kommt jemand aufgrund zahlreicher Termine häufig zu spät, kann seine Aktivität positiv hervorgehoben werden.

Bei allen Reframings wird dadurch ein Weg eröffnet, das >>Positive am Negativen<< zu erkennen und auf eine andere Weise zu verwirklichen als durch das negativ bewertete Verhalten, das für viele Situationen nachteilig sein mag. Daneben wird erwogen, in welchen Situationen das alte Verhalten von Vorteil ist und behalten werden soll.

Doch das NLP geht noch einen Schritt weiter: Bandler und Grinder meinen, dass über diese linguistischen Veränderungen auch neurologische Prozesse in Gang gebracht werden, die dazu führen, dass der Klient anders empfindet. Über eine Veränderung von Sprache und Wahrnehmung sollen die negativen Reaktionsweisen umprogrammiert werden.

3. Grundelemente der Semantiktherapie

Semantik ist die Bedeutungslehre der Wörter und Zeichen, die die Grenzen und Möglichkeiten unseres Sprachsystems untersucht. Die Semantik zeigt tiefere Zusammenhänge zwischen Sprache und Erkenntnis, zwischen oberflächlich Gesprochenem und dahinterliegenden Strukturen auf. Denn an der Sprache kann sich zeigen, wie jemand denkt, und damit auch, welche Probleme er dadurch hat. So sind Psychotherapeuten sehr aufmerksam gegenüber der Art und Weise, wie Patienten etwas ausdrücken oder nicht ausdrücken, indem sie schwammige Allgemeinplätze verwenden oder um etwas herumreden. Ein in Fachkreisen einflussreicher Sprachphilosoph war Alfred Korzybski, der aufdeckte, dass Formulierungen mit dem Verb >>sein<< verschleiern wirken. Wenn nämlich jemand sagt: >>Ich bin...<<, dann verschleiert er damit oft, dass er etwas tut und das auch lassen könnte (>>Ich bin Raucher!<<). Das Verb >>sein<< führt dazu, dass jemand ein Merkmal übergeneralisiert und somit seine Identität festschreibt. Auf diese Theorie beriefen sich unter anderen auch die Gründer des NLP.

Kernstück der Untersuchungen Bandlers und Grinders wurden Auslassungen, die kennzeichnend für Verleugnung und Verdrängung und damit Hauptmerkmal seelischer Probleme sind. Solche Tilgungen sind verbale Leerstellen, die anzeigen, dass etwas Gesagtes auf Nichtgesagtes hindeutet. Zum Beispiel: >>Er quälte mich.<< Hier wird nicht gesagt, was derjenige wirklich tat. Die Aufdeckung der Verzerrung bestünde in der Frage: >>Was genau hat er getan?<<

Die Grundmuster >>therapeutisch fehlgeformter Sätze<< mit Beispielen:

KOMPARATIVE OHNE BEZUGSGRÖSSE:

Beispiel für ein solches Vergleichswort ohne angegebene Bezugsgröße ist die Aussage: >>Ich bin zu schwach.<< Wesentliche Fragen wären hier: >>Zu schwach für was?<< und >> Wer meint das?<< Denn mit dem Vergleichswort >>zu<< wird unterstellt, es gäbe einen objektiven Maßstab, nach dem jemand zu klein, zu groß, zu dünn oder zu dick sein könnte. Aber dieser Vergleichsmaßstab ist getilgt und wird durch die entsprechenden Fragen aufgedeckt.

GENERALISIERUNGEN:

>>Wenn man etwas Gutes erlebt hat, folgt die Strafe auf dem Fuße.<< Hierbei wird eine einzelne Erfahrung generalisiert. Ähnlich verhält es sich, wenn jemand mit >>man sollte...<< generelle Regeln unterstellt, die aber nur seiner Auffassung entsprechen und die ein anderer keineswegs akzeptieren muss.

SUBSTANTIVARGUMENTE OHNE BEZUGSINDEX:

Eine häufige Form der Tilgung besteht im Auslassen von Bezugspersonen durch unscharfe Substantive. So sagt der Klient etwa: >>Ich fürchte mich vor Leuten.<< Das Substantiv Leute ist unscharf und deutet auf eine wesentliche Tilgung hin, nämlich die des genauen Bezugsindex: >>Vor welchen Leuten?<< oder >>Vor wem genau?<< Der Klient kann dann allerdings immer noch mit Wörtern ohne genauen Bezugsindex antworten: >>Vor allen möglichen Leuten.<< oder >>Vor allen, von denen ich dachte, sie mögen mich.<< Solche Angaben nennt man >>intensionale Beschreibungen<<, d. h., sie verweisen nicht auf eine abzählbare Menge, sondern lediglich auf eine unscharfe Kategorie. Der Therapeut kann dann so lange weiterfragen, bis der Klient mit einem >>extensionalen<< Begriff antwortet, einem Begriff also, der exakt die Menge von Leuten beschreibt, um die es ihm geht. Die Unterscheidung wurde der formalen Logik entnommen. Der Therapeut fragt so lange, vor wem genau sich der Klient fürchtet, bis er eine eindeutige Aussage erhält wie z. B.: >>Ich fürchte mich vor meinem Vater.<< Bandler und Grinder fassten prägnant zusammen: >>Die Forderung des Therapeuten nach vollständigen Repräsentationen der Tiefenstruktur, die nur Worte und Satzteile mit Bezugsindizes enthalten, ist eine Forderung an den Klienten, seine Generalisierungen wieder mit den Erfahrungen, von denen sie stammen, zu verknüpfen.<< (Bandler/Grinder 1980, S. 74)

PROZESSWORTE:

Wünsche oder scheinbar feststehende Statements sollen durch Prozessworte aufgelöst werden. Der Satz: >>Ich möchte Geigenvirtuose sein<<, soll so umgewandelt werden, dass der Prozess, der dazu nötig ist, zum Ausdruck gebracht wird. >>Ich möchte Geigespielen lernen<< lautet demnach die sinnvollere Formulierung. Ersetzt man den Satz: >>Das ist Angstmacherei<< durch >>Du ängstigst mich, indem du...<< wird ein Prozess sichtbar. Was vorher eine Tatsache zu sein schien, stellt sich nun als Vorgang dar, in den man jederzeit eingreifen kann. Außerdem wird das Tun damit offengelegt und begreifbar. Wenn der Klient sagt: >>Mein Vater ängstigt mich<<, ist dies eine unabänderliche Feststellung. Die Formulierung impliziert, dass es tatsächlich der Vater ist, der einem immer Angst macht. Fragt der Therapeut hingegen: >>Wie ängstigt Sie Ihr Vater?<<, zeigt er dem Klienten, dass ein bestimmtes Verhalten des Vaters diese Angst hervorruft. Erst wenn der konkrete Prozess offengelegt wird, der in der Aussage des Klienten gar nicht vorkam, kann wiederum hinterfragt werden, ob statt der Angst alternative Reaktionen möglich sind. Der Klient kann so sein Modell >>Vater steht für Angst<< verändern und überlegen, ob das, was der Vater macht, tatsächlich notwendigerweise zu Angst führen muss oder ob er auch andere Möglichkeiten hat, dessen Verhalten zu begegnen.

Wenn Menschen einen Prozess zu einem unbeeinflussbaren Ereignis erklären, indem sie das Prozesswort zu einem Nomen, das Tätigkeitswort also zum Hauptwort machen, schreiben sie ihr Tun unausweichlich fest. >>Diese Form, ihre Erfahrung darzustellen, wirkt verarmend in dem Sinn, dass Klienten die Kontrolle über fortlaufende Prozesse verlieren, wenn sie sie als Ereignisse repräsentieren.<< (Bandler/Grinder 1980, S. 67) Solche >>Nominalisierungen<< kann der Therapeut in der Klientenaussage aufspüren:

>>Überprüfen Sie jedes Nicht-Verb im Satz, und fragen Sie sich, ob Sie an ein Verb oder Adjektiv denken können, welches in Aussehen/Klang und Bedeutung eine große Ähnlichkeit dazu hat.<< (Bandler/Grinder 1980, S. 68) Damit kann dem Klienten eine Alternative eröffnet werden zu seinem Modell des Unausweichlichen. Sagt der Klient z. B.: >>Ich bedaure meine Entscheidung<<, so findet der Therapeut bei seiner

Ursprünge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)

Analyse des Nicht-Verbs >>Entscheidung<< das Verb >>entscheiden<<, das kein abgeschlossenes Ereignis, sondern einen Prozess darstellt. Dies eröffnet dem Klienten die Chance, sich neu zu entscheiden. Zugang zu diesem möglichen Prozess erhält er durch die entsprechende Frage: >>Was hindert Sie daran, Ihre Entscheidung zu überdenken?<< oder: >>Sie haben Ihre Entscheidung gefällt, und Sie können sich nicht vorstellen, was Ihre Entscheidung ändern würde?<<

PRÄSUPPOSITIONEN:

Präsuppositionen sind Annahmen, die jemand als Tatsache voraussetzt und nur beiläufig erwähnt. Beispiel: >>Ich befürchte, dass mein Bruder genauso unordentlich ist wie meine Mutter.<< Die als Fakt unterstellte Annahme in diesem Satz lautet: Die Mutter ist unordentlich. Diese Annahme könnte allein der subjektiven Wahrnehmung desjenigen entsprechen, der das sagt. Um solche versteckten Annahmen zu überprüfen, kann der Therapeut die Frage stellen: >>Woran genau sehen Sie, dass Ihre Mutter unordentlich ist?<< oder >>Wodurch genau erscheint Ihnen Ihre Mutter als unordentlich?<< Dadurch wird der als Tatsache unterstellte Sachverhalt, sie sei unordentlich, hinterfragt und als subjektive Einschätzung erkennbar.

MODALOPERATOREN:

Modaloperatoren sind Phrasen, mit denen der Klient angibt, dass etwas geschehen müsse oder solle, ohne aber anzugeben, weshalb. Er hat also die Bedingung, wozu oder weshalb seiner Meinung nach etwas zu tun ist, getilgt. Solche Operatoren sind: >>Es ist notwendig, dass...<<, >>man sollte<<, >>man muss<<, >>man darf nicht<< usw. Die therapeutische Frage hierzu lautet: >>Was würde sonst passieren?<< Damit kann der Klient wiederum Kontakt zu seinen Erfahrungen herstellen und sie damit auch bearbeiten. Mit den Modaloperatoren schreibt der Klient scheinbar unausweichliche Regeln fest, ohne noch zu erkennen, welche Erfahrungen oder Interpretationen ihn zu der generellen Aussage >>ich muss<< oder sogar >>man muss<< - wo zusätzlich der Bezugsindex fehlt – gebracht haben. Da die Entstehung dieser Annahme getilgt ist, glaubt der Klient selbst ganz fest an diesen Mußgedanken. Er kann ihn erst dann hinterfragen, wenn er die von ihm befürchteten Konsequenzen, die seiner Meinung nach bei Nichtbefolgung eintreten würden, ausgesprochen hat.

Die Kunst der Frage - Praxisbeispiele

Oft liegen mehrere Verletzungen der >>therapiebezogenen Wohlgeformtheit<< von Oberflächenstrukturen vor. Bandler's und Grinders genaue Beschreibung der einzelnen Elemente verzerrter und unvollständiger Sätze ermöglicht, diese schrittweise zu erkennen und mit mehreren Fragen aufzuarbeiten.

Dazu einige Beispiele, die hier in sehr konzentrierter Form präsentiert sind. Im Gespräch werden die Fragen nacheinander einzeln gestellt.

>>Mein Schmerz ist überwältigend<<

>>Dass Sie Schmerz über was/wen erfahren, überwältigt wen?<<

>>Es ist die Angst, die mir im Wege ist.<<

>>Dass Sie sich vor wem/was ängstigen, steht Ihnen worin im Wege?<<

>>Ich habe Hoffnung.<<

>>Worauf hoffen Sie?<<

>>Die Überzeugungen meines Sohnes machen mir Sorgen.<<

>>Wovon ist Ihr Sohn überzeugt, so dass Sie sich Sorgen machen?<<

Die aktivierende Fragetechnik spielt auch bei den Weiterentwicklungen und Varianten des NLP eine große Rolle. Der erfolgreiche NLP-Autor und -Trainer Anthony Robbins rät, den Geist durch die richtige Frage in eine aktive Richtung zu lenken. Statt zu fragen: >>Warum ist mir das passiert?<< soll jemand besser fragen: >>Was kann ich jetzt tun, um das Beste daraus zu machen?<<

Eine erweiterte Form der semantischen Analyse bildet die ebenfalls in vielen Therapien genutzte Hinterfragung von scheinbaren Begründungen dafür, warum jemand sein Ziel nicht erreichen kann. Im NLP werden solche Gedankenmuster, mit denen sich jemand blockiert, deutlich gemacht und verändert.

Oft benutzen wir in unseren Aussagen Ursachenbehauptungen (Kausative), mit denen wir sagen, dass wir etwas nicht tun können, weil ein bestimmter Grund uns daran notwendigerweise hindert. Ein Beispiel hierfür wäre: >>Ich möchte von zu Hause fortgehen, aber mein Vater ist krank.<<

Bandler und Grinder haben erkannt, dass solche Ursache-Wirkungs-Bestimmungen ebenfalls Tilgungen enthalten. Denn in der Aussage haben wir nicht benannt, weshalb die Erkrankung des Vaters den Klienten daran hindert zu gehen bzw. welche Konsequenzen er befürchtet, falls er sein Vorhaben doch ausführen würde. Diese Gründe müssen aber einmal vorhanden gewesen sein, sonst könnte an der Oberfläche kaum die Behauptung >>Ich möchte, aber er ist krank<<, was heißt: >>Ich möchte, aber werde nicht gehen, weil...<< formuliert werden. Bandler und Grinder schlagen folgende Auflösung eines solchen <<impliziten Kausativs<< vor:

1. Herausarbeiten, dass die oberflächliche Form >X, aber Y<< gleichbedeutend ist mit >>X und nicht -X, weil Y<<. In Worten: >> Ich möchte, aber Vater ist krank<<, ist gleichbedeutend mit: >>Ich möchte und ich werde nicht, weil er krank ist.<<
2. Herausarbeiten der darin liegenden Wenn-Dann-Beziehung: >>Wenn mein Vater krank ist, dann kann ich nicht von zu Hause fortgehen<< (wenn Y, dann nicht -X).
3. Einfügen von Verneinungen in den Wenn- und den Dann- Teil, um deutlich zu machen, dass die Aussage eben gleichbedeutend ist mit: >>Wenn mein Vater nicht krank wäre, dann würde ich von zu Hause fortgehen<<. (wenn nicht Y, dann nicht nicht-X, also wieder X).
4. Formulierung der neuen Fassung dieser Oberflächenstruktur, um die ursprüngliche Generalisierung des betreffenden Klienten in Frage zu stellen: >>Wenn Ihr Vater nicht krank wäre, dann würden Sie von zu Hause fortgehen?<<

Durch dieses Vorgehen kann der Klient selbst überprüfen, ob seine Aussage, nur wegen der Krankheit des Vaters nicht von zu Hause fortzugehen, stimmig ist, oder ob sie die tatsächlichen Gründe verdeckt. Eine andere Möglichkeit besteht in der Herausarbeitung der Tilgung mit direkteren Fragen:

- >>Was genau hindert Sie daran fortzugehen, wenn Ihr Vater krank ist?<<
- >>Wenn Sie dennoch fortgingen, dann würde was passieren?<<

Auszug aus dem Buch:

STICHWORT NLP

Heyne-Verlag

ISBN 3-453-11775-1

Copyright © 2014 by SOPHIST GmbH

Publikation urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdruckens und der Vervielfältigung oder Teilen daraus, vorbehalten. Kein Teil der Publikation darf in irgendeiner Form, egal welches Verfahren, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Dies gilt auch für Zwecke der Unterrichtsgestaltung. Eine schriftliche Genehmigung ist einzuholen. Die Rechte Dritter bleiben unberührt.