

NLP BERLIN-BRANDENBURG

THERAPIE. COACHING. AUSBILDUNG. SEMINARE. FORSCHUNG

GRUNDMODELLE DES NLP

VON

WOLFGANG WALKER

Innerhalb des NLP lassen sich eine Reihe von Grundkonzepten unterscheiden, die alternative Rahmen zur Abbildung von Klientenanliegen in ein therapeutisch nutzbares Bezugssystem bieten.

Je nachdem, welchen Zugang der NLP-Berater/-Therapeut wählt, um die Anliegen des Klienten zu analysieren, zu sortieren und zu bearbeiten, werden – implizit oder explizit – bestimmte Vorannahmen vermittelt, die eine grundsätzliche Rahmensetzung für die Veränderungsintervention abstecken.

Gemeinsam ist jedoch allen NLP-Rahmenmodellen, daß die Ergebnisse von Interventionen grundsätzlich auf unbewußter Ebene realisiert werden sollten, so daß seitens der Klienten – im Gegensatz etwa zur Verhaltenstherapie – nur wenig bewußte Anstrengung bei der Umsetzung erforderlich ist.

Im wesentlichen können dabei folgende Rahmensetzungen unterschieden werden:

Das „Submodalitäten“-Modell:

Submodalitäten gelten im NLP als die „Sprache des Nervensystems“ (Neuro-Code). Jede Wahrnehmung (VAKOG) kann demnach – unabhängig von ihrem spezifischen Inhalt – auf ihre „submodale Kodierung“ hin untersucht werden. Diese determiniert, wie (d.h. vor allem mit welcher *emotionalen Qualität*) die betreffende Repräsentation internaler oder externaler Wahrnehmungsinhalte erlebt wird.

Die Beeinflussung innerer Zustände und – in der Folge – äußeren Verhaltens durch eine direkte Änderung von Submodalitäten ist das Grundprinzip einer ganzen Reihe von NLP-Interventionen.

Dabei lassen sich

- *kurzfristige Veränderungen* (z.B. explorative Submodalitätsveränderungen, Assoziations- und Dissoziations-Techniken, Kommunikation mit visuellen Ankern um den Klienten in eine dissoziierte Perspektive zu seinem Problem zu bringen, ...) von

- *auf eine längerfristige Wirkung hin angelegten Interventionen* (Phobie- und Trauma-Techniken, die visuell-kinästhetische Submodalitätenarbeit, das Swish-Muster, das Verändern von Überzeugungen durch deren submodale Re-Kodierung, einfache Submodalitäten-Interventionen im „Sozialen Panorama“, „Time-Line“-Arbeit, usw.)

unterscheiden.

Der Unterschied zwischen diesen beiden Kategorien besteht vor allem darin, ob es gelingt, nachhaltige Veränderungen auf der Ebene *unbewußt* ablaufender mentaler *Prozesse* zu installieren.

Das „Reiz-Reaktions“-Modell:

Ähnlich wie in der Verhaltenstherapie geht diese Rahmensetzung davon aus, daß unerwünschte Reaktionen eines Menschen im wesentlichen aus einer – zumindest im gegenwärtigen Lebenskontext – dysfunktionalen Verknüpfung von auslösenden Stimuli (Auslösereizen) und erlernten Reaktionen besteht. Mit anderen Worten: spezifische Worte, Gesten, Blicke, Stimmlagen, Berührungen, Gerüche, usw. lösen ganz bestimmte Erinnerungen, Assoziationen und emotionale Zustände aus, die als unangenehm erlebt werden.

Innerhalb dieses Bezugssystem besteht das Hauptziel therapeutischer Arbeit darin, *ungünstige Reiz-Reaktions-Koppelungen* aufzulösen und durch nützlichere zu ersetzen. Methodisch betrachtet basieren daher vor allem die „Anker“-Techniken auf diesem Modell.

Gleichzeitig besteht ein inniger Bezug zum „Submodalitäten“-Modell, da beim „Ankern“ in erster Linie komplexe Konfigurationen submodaler VAKOG-Kodierungen mit einem willkürlich gesetzten Reiz (Geste, Tonfall, Berührung, ...) verknüpft werden. Wird also eine problematische Repräsentation „geankert“ und mit dem „Anker“ für eine ressourcenreiche – submodal günstiger kodierte – Erfahrung integriert, so läßt sich zeigen, daß dies die ursprünglich problematische Repräsentation primär auf Ebene der *Submodalitäten* umorganisiert.



Die Wirksamkeit therapeutischer „Ankerintegrations“-Techniken („Integration dissoziierter Zustände“, das klassische „Change History“, das „Löschen kalibrierter Schleifen“ mit Hilfe von Anker, ...) beruht somit direkt auf einer Veränderung des „Neuro-Codes“ einschränkender Repräsentationen.

Das „Ursache-Wirkungs“-Modell:

Nicht selten bietet sich auch ein Bezugssystem an, das eine „Verursachung gegenwärtiger Einschränkungen durch ungünstige biographische Erfahrungen des Klienten“ annimmt. Dieser Bezugsrahmen ist vor allem dann von Nutzen, wenn der Klient ohnehin über ein Vorverständnis verfügt, das seine Beschwerden auf kritische Lebensereignisse zurückführt.

Innerhalb des „Ursache-Wirkungs“-Modells wird – ähnlich wie in tiefenpsychologischen Schulen – davon ausgegangen, daß frühere, belastende Erfahrungen eine Art „Prägung“ (imprint) oder akute Traumatisierung hinterlassen haben, die sich störend auf das gegenwärtige Erleben und Verhalten auswirkt. Zugleich nimmt man an, daß der Klient unter überfordernden Bedingungen auf eine frühere Entwicklungsstufe regrediert. Er wird gewissermaßen psychisch „jünger“ und erlebt einen Verlust von Wahlmöglichkeiten oder Ressourcen, die ihm sonst zur Verfügung stehen. Auf aktuelle Herausforderungen (re-)agiert er dann mit - historisch längst überholten - Erlebens- und Verhaltensmustern.

Dennoch kann die Vergangenheit aus Sicht des NLP nur dann das aktuelle Erleben und Verhalten beeinflussen, wenn biographisch erworbene Repräsentationen *in der Gegenwart aktualisiert* werden. Ziel der therapeutischen Arbeit im „Ursache-Wirkungs“-Modell ist daher eine *Veränderung der belastenden Repräsentation selbst*.

Methodisch betrachtet kann dies bei Traumatisierungen durch die Neutralisierung von COEX-Systemen im Rahmen des „Change History mit strukturierter Regression“ oder – im Falle ungünstiger Schlüsselerlebnisse – durch das sog. „Re-Imprinting“ (nach ROBERT DILTS) erreicht werden. In beiden Fällen wird der Klient gezielt in die Vergangenheit regrediert. Dort wird die überfordernde Erfahrung aufgesucht, bewußt gemacht und durch die Integration von Ressourcen verändert.

Eine tiefgreifende Veränderung ungünstiger psychodynamischer Muster, die aus dem Beziehungserleben

und den Bewältigungsmustern der frühen Kindheit resultieren, läßt sich mit Hilfe des „Familienpanoramas“ (nach LUCAS DERKS) erzielen. Eingehende Untersuchungen im Rahmen dieser Methode haben gezeigt, daß sich eine Vielzahl klinisch auffälliger Symptomatiken auf frühkindliche - in ungünstigen Familiensystemen erworbene - Beziehungserfahrungen und damit einhergehende Coping-Strategien zurückführen lassen. Diese werden in emotional belastenden Situationen aktualisiert und ziehen nicht selten eine Fülle sozialer und psychischer Probleme nach sich.

Um in diesen Fällen Veränderung zu ermöglichen werden zunächst frühkindliche „Objektrepräsentanzen“ (frühe Personifikationsbildungen) bewußt gemacht, in ihrer Wirkung erlebt und auf damit einhergehende Coping-Strategien untersucht. Im Rahmen einer komplexen Veränderungsintervention werden diese „frühkindlichen Personifikationen“ - die entwicklungspsychologisch betrachtet zugleich grundlegende Anteile der individuellen Psychostruktur und Psychodynamik sind - gezielt mit Ressourcen angereichert. Damit wird dem Klienten ein Zugang zu Gefühlen wie Selbstwert, Ich-Stärke, Grundvertrauen, ... geschaffen, die sonst vor allem bei Menschen, die aus gesunden Familiensystemen stammen, zu finden sind.

Das „Teile“-Modell:

Inkongruenzen, Ambivalenzen und Konflikte innerhalb von Personen (oder sozialen Systemen) können im NLP auch als Konflikte zwischen „Anteilen der Persönlichkeit“ (bzw. Systemelementen) gerahmt werden. Damit läßt sich das „Teile“-Modell des NLP zugleich als „systemischer Bezugsrahmen“ verstehen.

Das „Teile“-Modell beruht auf der Vorannahme, daß es funktional voneinander abgrenzbare „Teile“ oder „Motivationsbündel“ in der Psyche des Menschen (bzw. Funktionen in sozialen Systemen) gibt, die nach Selbstaussdruck und Verwirklichung ihrer angestammten Funktion streben. Sie alle leisten einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Integrität der Person (bzw. des sozialen Systems). Zugleich wird davon ausgegangen, daß jeder „Teil“ eine „positive Absicht“ (z.B. Schutz, das Sorgen für Wohlbefinden, die Befriedigung eines Bedürfnisses, ...) verfolgt.

Allerdings besteht die Möglichkeit, daß ein „Teil“ seine „positive Absicht“ mit einem – für die Gesamtperson oder ihre soziale Umwelt – inakzeptablen „Verhalten“ zu realisieren versucht. Die grundlegende Unterscheidung zwischen seiner „positiven Absicht“





und dem zu deren Verwirklichung genutzten „Verhalten“ eröffnet hier die Möglichkeit einer umfassenden Befriedigung.

Methodisch betrachtet weist hier insbesondere das „Six-Step-Reframing“ einen Weg, dem betreffenden „Teil“ - unter Erhalt seiner „positiven Absicht“ - neue und ökologischere *Wahlmöglichkeiten auf der Verhaltensebene* zur Verfügung zu stellen.

Befinden sich verschiedene „Teile“ in direktem Konflikt, so arbeitet man daran, ihre Beziehung im Sinne einer wechselseitigen Kooperation zu transformieren. Diesem Vorgehen liegt die Annahme zugrunde, daß kein „Teil“ auf Dauer unterdrückt oder eliminiert werden kann, da jeder als elementarer Bestandteil der „Ganzheit“ des Systems betrachtet werden muß. Methodisch betrachtet arbeitet man daher bei „Teile“-Konflikten vor allem mit „NLP-Verhandlungsmodellen“ („Konflikt-Integrations“-Modell, „Verhandlung zwischen zwei Teilen“, ...) um eine Veränderung zu erzielen.

In letzter Instanz kann aber auch die Arbeit im „Sozialen Panorama“ dem „NLP-Teile-Modell“ zugeordnet werden. Obwohl Veränderung hier auf submodaler Ebene realisiert wird, können die beteiligten „Personifikationen“ selbst doch letztlich als „Elemente“ eines repräsentierten sozialen „Systems“ verstanden werden. Die Zuordnung des „Sozialen Panoramas“ zum „Teile“-Modell ergibt sich dabei nicht zuletzt aus der Tatsache, daß hier vor allem *Beziehungsqualitäten* (zwischen Personen resp. Persönlichkeitsanteilen) im Vordergrund stehen.

Das „Strategie“-Modell – die Arbeit mit „mentalen Prozessen“:

Innerhalb des „Strategie“-Modells werden menschliche Fähigkeiten – und damit auch die Fähigkeit, Probleme zu erleben – als ein Ergebnis *unbewußt ablaufender mentaler Prozesse* betrachtet.

So zeigt z.B. die „Strategieanalyse“ einer „Panikattacke“, daß es sich hierbei um einen sich aufschaukelnden, mit sich selbst rückgekoppelten *Prozeß* handelt. Innere Bilder, Gedanken und Gefühle werden in einer Weise miteinander verknüpft, die zu einer Übersteuerung der emotionalen Erregung führt.

Aber auch funktionale „Strategien“, die Menschen nutzen, um sich zu entscheiden, kreativ zu sein, Probleme zu lösen, sich in verschiedene Zustände zu versetzen, ... können in ihrer

inneren Struktur und Sequenz analysiert und für eine erwünschte Veränderung nutzbar gemacht werden.

Unter methodischen Aspekten betrachtet fällt die damit verbundene Art therapeutischer Veränderungsarbeit in den Bereich der „Arbeit mit Strategien“. Die Prozeßstruktur ungünstiger „Problemstrategien“ wird zunächst analysiert und auf geeignete „Interventionspunkte“ hin untersucht. Unter Nutzung des zur Verfügung stehenden Methodenrepertoires erfolgt dann eine Intervention, welche die problemerezeugende „Strategie“ in einen nützlichen mentalen Prozeß überführt.

Anmerkung:

Die Quellenangaben zu diesem Artikel finden sich in der Online-Fassung des betreffenden Artikels auf

www.nlp-berlin-brandenburg.de

oder

www.mentalspaceresearch.com

Über den Autor:



Wolfgang Walker (Dipl.-Psych./ NLP-Lehrtrainer, DVNLP/ Psychosystemischer Coach, DVNLP/Social Panorama Consultant), geb. 1961, studierte Philosophie, Linguistik, Literatur, Religionswissenschaften und Psychologie in Freiburg/Brsg. und Berlin.

Walker ist Gründer und Ausbildungsleiter des Ausbildungs- und Forschungsinstituts „NLP Berlin-Brandenburg“.

Er arbeitet in freier Praxis als Heilpraktiker (Psychotherapie), Autor, Ausbilder und Trainer in Berlin. Darüber hinaus praktiziert, forscht und lehrt er seit 1998 auch im Rahmen der ambulanten Psychiatrie, der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe sowie der Rehabilitation psychisch erkrankter Menschen.





Von 1998 - 2001 war er 2. Vorsitzender des „Deutschen Verbands für Neuro-Linguistisches Programmieren,“ (DVNLP e. V.).

Zusammen mit dem niederländischen NLP-Forscher, Autor und Entdecker des „Sozialen Panoramas“, Lucas Derks sowie dem Leiter des 'Zentrums für soziale und interkulturelle Kompetenz' und Mitarbeiters am Institut für Volkswirtschaftslehre der Johannes Kepler Universität Linz, Prof. Dr. Walter Ötsch, bildet er das Forschungsnetzwerk „The International Laboratory For Mental Space Research“ (ILMSR).

Walker ist Autor des mittlerweile in 6. Auflage erschienenen NLP-Grundlagenwerks "Abenteuer Kommunikation - Bateson, Perls, Satir, Erickson und die Anfänge des Neurolinguistischen Programmierens (NLP)" Klett-Cotta, Stuttgart 1996).



»Ich bin überzeugt, daß dieses Buch den Anhängern und Gegnern des NLP gute Dienste leisten kann, ihre Position zu überdenken und zu differenzieren. Zugleich kann es bei Menschen, die bisher kaum etwas von NLP gehört haben, das Interesse an einer weiteren Auseinandersetzung wecken. Ich wünsche den Lesern dieses Werkes so bereichernde Stunden, wie ich sie erfahren konnte, und dem Buch große Verbreitung, damit ein Klima entsteht, in dem die Diskussion um das NLP in einer angemesseneren Weise geführt werden kann, als dies bisher möglich war.« (Aus dem Vorwort von Prof. Dr. Jürgen Kriz, Institut für Psychologie an der Universität Osnabrück)

»Abenteuer Kommunikation liest sich größtenteils wie ein Roman ... Doch das Buch ist mehr als ein Roman. Es ist das Dokument über die Entdeckungsgeschichte des NLP ... Ich bewundere die außerordentliche Leistung von Wolfgang Walker, eine ernstzunehmende, wissenschaftlich-historische Rekonstruktion dieses

Konzeptes vorzulegen und zugleich mit viel Empathie und Wärme die Atmosphäre dieser Zeit und dieses Geschehens einzufangen.« (Winfried Bachmann, Multimind NLP aktuell)

»This book is unique in the sense that it describes the history of NLP in an academic fashion. Issued by the renowned German publisher Klett-Cotta, it is the type of book a university student can show his professor to get permission to write a paper on NLP. It is the book that can save NLP's face when you put it on top of all the cheapish, screaming titles that promise health, wealth and success.« (Lucas Derks, NLP World)

