

NLP BERLIN-BRANDENBURG

THERAPIE. COACHING. AUSBILDUNG. SEMINARE. FORSCHUNG

SOZIALE BEZIEHUNGEN IM NLP

VON

WOLFGANG WALKER

Das klassische NLP stellt in der Regel das Individuum in den Vordergrund (personal empowerment). Die grundlegende Werteorientierung liegt dabei auf persönlichem Erfolg und Wohlbefinden. Soziale Beziehungen bzw. Systeme spielen - insbesondere in der US-amerikanischen Ausprägung des Ansatzes - eine eher nachgeordnete Rolle.

Als *das* grundlegende Rahmenmodell des NLP für die Analyse und Veränderung von Kommunikations- und Beziehungsstörungen gilt das Konzept der „kalibrierten Schleifen“ (calibrated loops). Im Kern beruht es auf der Idee, daß das Verhalten und Erleben von Menschen nicht rein aus internalen Determinanten heraus, sondern nur unter der *zusätzlichen* Berücksichtigung interaktioneller Faktoren begriffen werden kann.

BANDLER und GRINDER äußerten sich hierzu im Rahmen eines Workshops des Jahres 1978 wie folgt:

"In der direkten (face-to-face) Kommunikation ist die Basiseinheit der Analyse die Feedback-Schleife. Wenn Sie zum Beispiel den Auftrag hätten, die Interaktion zwischen einer Katze und einem Hund zu beschreiben, könnten Sie es so anfangen: "Die Katze faucht, ... der Hund fletscht die Zähne, ... die Katze macht einen Buckel, ... der Hund bellt, ... die Katze ..." Mindestens ebenso wichtig wie die Beschreibung der spezifischen Verhaltensweisen ist die Beschreibung der *Reihenfolge*, in der sie auftreten. Jede spezifische Verhaltensweise der Katze wird, bis zu einem gewissen Grad, *nur* im Kontext des Verhaltens des Hundes verständlich. Wenn Ihre Beobachtungen aus irgendeinem Grunde nur auf die Katze beschränkt blieben, würden sie vor der Aufgabe stehen, zu rekonstruieren, womit die Katze interagierte. Isoliert betrachtet ist das Verhalten der Katze sehr viel schwerer richtig zu verstehen und einzuschätzen."

Diese Sichtweise hat nicht nur Konsequenzen für die Analyse von Störungen und deren Aufrechterhaltung, sondern - wie noch gezeigt werden wird - auch für den therapeutischen Veränderungsprozeß selbst.

Theoretische und historische Hintergründe

Die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen psychopathologischen Phänomenen und deren Aufrechterhaltung einerseits und pathogenen „Kommunikationsmustern“ andererseits entwickelte sich ursprünglich im Rahmen der Forschungsgruppe um den Kommunikationswissenschaftler GREGORY BATESON (1904-1980), dem unumstrittenen Pionier der systemisch orientierten Psychotherapie. Unter kybernetischen und systemischen Gesichtspunkten - und in zunehmend radikalerer Abkehr von der bis dahin dominanten, rein *intrap*psychischen Sichtweise der Psychoanalyse - untersuchte diese Gruppe seit den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts den Einfluß von interpersonalen Kommunikationsmustern auf die seelische Gesundheit bzw. Krankheit.

PAUL WATZLAWICK, JANET H. BEAVIN und DON D. JACKSON, Mitglieder des 1959 zu diesem Zweck gegründeten „Mental Research Institute (MRI)“ in Palo Alto, veröffentlichten schließlich 1969 den - nach wie vor wegweisenden - Klassiker „Pragmatics of Human Communication. A Study of Interactional Patterns, Pathologies and Paradoxes“. Darin präsentierten sie die grundlegenden Einsichten der von BATESON begründeten Forschungstradition erstmals einer breiten Öffentlichkeit.

Das NLP-Konzept der „kalibrierten Schleifen“ steht wissenschaftshistorisch betrachtet - eindeutig in dieser Tradition. Es kann im Kern als NLP-spezifische Präzisierung des - ursprünglich auf GREGORY BATESON und DON D. JACKSON zurückgehenden - Modells der „Interpunktion von Ereignisfolgen“ verstanden werden. Unter der Bezeichnung „geeichter Kommunikationszyklus“ wurden „kalibrierte Schleifen“ erstmals 1976 in dem Buch „Changing With Families. A Book About Further Education For Being Human“ beschrieben, das RICHARD BANDLER und JOHN GRINDER *gemeinsam* mit VIRGINIA SATIR konzipiert und veröffentlicht haben. Die Autoren wandten hier grundlegende Einsichten des frühen NLP explizit auf die Praxis der Familientherapie an.

LESLIE CAMERON-BANDLER, Mitglied der NLP-Entwicklergruppe und zum damaligen Zeitpunkt mit



RICHARD BANDLER verheiratet, veröffentlichte knapp zwei Jahre später ein Buch mit dem Titel „They Lived Happily After“, in dem sie die frühen NLP-Modelle für die Praxis der Paartherapie kontextualisierte. Im Rahmen eines einfachen „Reiz-Reaktions“-Modells (der theoretischen Grundlage des „Anker“-Konzepts) beschrieb sie dabei auch eine Reihe von Möglichkeiten, festgefahrene Interaktionsmuster zwischen Menschen zu analysieren und zu verändern. Als Rahmenmodell fungierte auch hier das Konzept der „kalibrierten Schleifen“.

Damit gehört dieses Modell zu den frühesten Modellen überhaupt, die aus der Arbeit der NLP-Entwickler hervorgegangen sind.

Das Konzept der „Kalibrierten Schleifen“

Im Kern kann das Konzept der „kalibrierten Schleifen“ - wie erwähnt - als Präzisierung eines Modells betrachtet werden, das BATESON und JACKSON unter der Bezeichnung „Interpunktion von Ereignisfolgen“ bereits 1964 in seinen Grundzügen skizziert haben. Sie schrieben:

„Der Reiz-Reaktions-Psychologe beschränkt seine Aufmerksamkeit gewöhnlich auf wechselseitige Verhaltensketten, die so kurz sind, daß er ein Ereignis als Reiz, ein anderes als Verstärkung und das, was das Versuchstier zwischen diesen beiden Ereignissen tut, als Reaktion bezeichnen kann. Innerhalb dieses eng begrenzten Ablaufs ist es möglich, von der „Psychologie“ des Versuchstiers zu sprechen.

Im Gegensatz dazu sind die Abläufe, mit denen wir es zu tun haben, viel länger und unterscheiden sich durch die Tatsache, daß in ihnen jedes Ereignis gleichzeitig Reiz, Reaktion und Verstärkung ist. Ein bestimmtes Verhalten von A ist insofern ein Reiz, als ihm ein bestimmtes Verhalten von B folgt und diesem wiederum ein bestimmtes Verhalten von A. Doch A's Verhalten ist insofern auch eine Reaktion, als es zwischen zwei Verhaltensformen von B eingebettet ist. Ähnlich ist das Verhalten von A außerdem auch eine Verstärkung, da es auf ein Verhalten von B folgt.

Die hier vorliegende Interaktion ist also eine Kette von triadischen Gliedern, von denen jedes einzelne eine Folge von Reiz, Reaktion und Verstärkung ist.

Wir können jede beliebige Trias dieser Kette für sich als ein einzelnes Reiz-Reaktions-Lernexperiment ansehen.

Dennoch trifft es zu, daß in langen Verhaltensketten die daran beteiligten Organismen - besonders, wenn es sich um Personen handelt - den Ablauf so zu interpretieren pflegen, daß es tatsächlich aussieht, als habe der eine oder der andere die Initiative, als sei er dominant, abhängig oder dergleichen. Mit anderen Worten, sie stellen zwischen sich Beziehungsstrukturen her (über die sie Übereinstimmung erreichen oder auch nicht), und diese Strukturen sind praktisch Regeln für wechselseitige Verhaltensverstärkungen. Während Ratten zu nett sind, um Regeln auf den Kopf zu stellen, sind es manche psychiatrischen Patienten nicht und traumatisieren so den Therapeuten.“

WATZLAWICK, BEAVIN und JACKSON diskutieren diese Sichtweise wie folgt:

„Dem unvoreingenommenen Beobachter erscheint eine Folge von Kommunikationen als ein ununterbrochener Austausch von Mitteilungen. Jeder Teilnehmer an dieser Interaktion muß ihr jedoch unvermeidlich eine Struktur zu-grunde legen ... Ob die Interpunktion gut oder schlecht ist, steht hier nicht zur Debatte, da es ohne weiteres klar sein sollte, daß sie Verhalten organisiert und daher ein wesentlicher Bestandteil jeder menschlichen Beziehung ist. ...

Diskrepanzen auf dem Gebiet der Interpunktion sind die Wurzel vieler Beziehungskonflikte. Ein oft zu beobachtendes Eheproblem besteht z. B. darin, daß der Mann eine im wesentlichen passiv-zurückgezogene Haltung an den Tag legt, während seine Frau zu übertriebenem Nörgeln neigt. Im gemeinsamen Interview beschreibt der Mann seine Haltung typischerweise als einzig mögliche *Verteidigung gegen* ihr Nörgeln, während dies für sie eine krasse und absichtliche Entstellung dessen ist, was in ihrer Ehe „wirklich“ vorgeht: daß nämlich der einzige *Grund für* ihre Kritik seine Absonderung von ihr ist.

Im wesentlichen erweisen sich ihre Streitereien als monotones Hin und Her der gegenseitigen Vorwürfe und Selbstverteidigungen: „Ich meide dich, weil du





nörgelst“ und „Ich nörgle, weil du mich meidest“. Graphisch dargestellt, wobei der Anfangspunkt (den eine wirkliche Beziehung auf Grund ihrer Kreisförmigkeit nicht hat) willkürlich gewählt ist, sieht diese Interaktion so aus:



Wie man sieht, nimmt der Mann nur die Triaden 2-3-4, 4-5-6, 6-7-8 usw. wahr, in denen sein Verhalten (die ausgezogenen Pfeile) „nur“ die Reaktion auf ihr Verhalten (die gestrichelten Pfeile) ist. Sie dagegen sieht es genau umgekehrt: Sie interpunktiert die Kommunikationsabläufe auf der Basis der Triaden 1-2-3, 3-4-5, 5-6-7 usw. und nimmt ihr Verhalten nur als Reaktion auf, aber nicht als Ursache für die Haltung ihres Mannes wahr.

In der gemeinsamen Psychotherapie von Ehepaaren kann man oft nur darüber staunen, welch weitgehende Unstimmigkeiten über viele Einzelheiten gemeinsamer Erlebnisse zwischen den beiden Partnern herrschen können, so daß manchmal der Eindruck entsteht, als lebten sie in zwei verschiedenen Welten. Und doch liegt ihr Problem hauptsächlich in der schon mehrfach erwähnten Unfähigkeit, über ihre individuellen Definitionen der Beziehung zu meta-kommunizieren. Dies macht ihre Interaktion zu einer Ja-nein-ja-nein-ja-nein-Oszillation, die theoretisch ad infinitum andauern kann, praktisch aber fast unweigerlich zu den typischen gegenseitigen Vorwürfen von Böswilligkeit oder Verrücktheit führt.“

BANDLER und GRINDER übertrugen diese Grundkonzeption auf ihr grundlegendes Informationsverarbeitungsmodell, das sie bereits als Rahmen für ihre ursprünglichen Modellierungsprojekte genutzt hatten. Menschliches Erleben und Verhalten findet dieser Sichtweise zufolge nicht isoliert von anderen im luftleeren Raum statt. Vielmehr vollzieht es sich, sofern andere Menschen – auf Ebene der mentalen Repräsentation und/oder „in Fleisch und Blut“ – involviert sind, im Rahmen von wechselseitigen verbalen und

nonverbalen Interaktionen. Verhalten ist also Bestandteil der kommunikativen Schleife (Wahrnehmung – Informationsverarbeitung – Verhalten) selbst.

Dabei ist das von außen (bzw. durch Introspektion) beobachtbare Verhalten jedes Interaktionspartners *keine* direkte Reaktion auf das *tatsächliche* Verhalten des Gegenübers. Es ist aus Sicht des NLP *vor allem anderen* das Resultat komplexer Informationsverarbeitungsprozesse (Tilgung, Generalisierung und Verzerrung) und Bedeutungszuschreibungen, die von neurologischen, (sub-)kulturellen und individuellen Wahrnehmungsfiltren – und der damit einhergehenden unbewußten Ausrichtung der Aufmerksamkeit – gesteuert werden. In diesem Sinne haben „Wahrnehmung“ und „Erfahrung“ also immer auch einen konstruierenden Charakter – und genau hier liegt eine wesentliche Chance für die Veränderungsarbeit selbst.

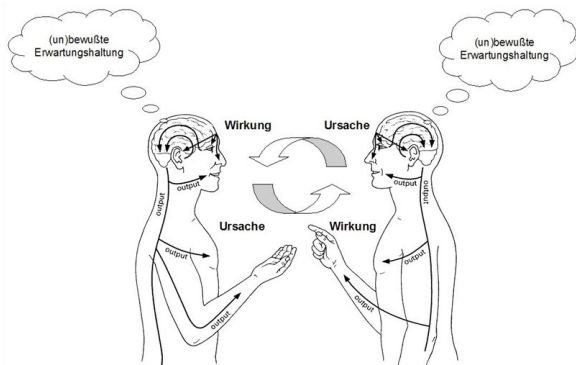
Über einen längeren Zeitraum anhaltende Beziehungsstörungen können vor diesem Hintergrund als festgefahrene Interaktionsmuster verstanden werden, die zum einen durch – meist unbewußt als wechselseitige Verhaltensauslöser dienende und ineinander verschleifte – *spezifische Merkmale des verbalen und/oder nonverbalen Kommunikationsverhaltens*, zum anderen jedoch auch mittels verfestigter Erwartungshaltungen aufrechterhalten werden.

Sind beide Elemente über die Maßen hinaus *unflexibel* und *generalisiert*, so schränken beide Interaktionspartner die potentiell vorhandenen Wahlmöglichkeiten im Verhalten des Gegenübers fortlaufend und massiv ein – die Beziehung verodet zur „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“.

Mit anderen Worten: Beide Interaktionspartner verhalten sich über unterschiedlichste Situationen und Kontexte hinweg aufgrund einer bestimmten Erwartungshaltung geradezu stereotyp gleich, „zwingen“ auf diese Weise den Partner zu bestimmten Reaktionen, bekräftigen auf diese Weise aufgrund der damit einhergehenden Erfahrung fortlaufend ihre Erwartungshaltung, was wiederum dasselbe Verhalten hervorruft usw. usf. Gleichzeitig erlebt jeder Interaktionspartner den anderen als „Ursache“ für das eigene Erleben („Wirkung“), da jeder eigenen Informationsverarbeitung zunächst der eigene sensorische Input *vorangeht*.

Graphisch kann das Prinzip derartiger „kalibrierter Schleifen“ also wie folgt dargestellt werden:





NLP-Veränderungsarbeit mit sozialen Systemen

Aus dem Modell der „kalibrierten Schleifen“ ergeben sich daher drei wesentliche Ansatzpunkte für die therapeutische Veränderungsarbeit. Interveniert werden kann beim Klienten demnach:

- auf der Ebene des *eigenen* verbalen und nonverbalen (Ausdrucks-)Verhaltens,
- auf der Ebene der *eigenen* unmittelbaren (emotionalen) Reaktion auf spezifische Merkmale des Kommunikationsverhaltens des Gegenübers, oder
- auf der Ebene der *eigenen* unbewußten Erwartungshaltungen.

Jeder dieser Zugänge führt zu einer Veränderung beim Klienten und damit – aufgrund der rückgekoppelten Struktur zwischenmenschlicher Interaktionen – fast zwangsläufig auch zu einer Veränderung beim Gegenüber.

Die erste Wahlmöglichkeit – die Veränderung des (Ausdrucks-)Verhaltens - steht im Vordergrund klassischer verhaltenstherapeutischer Interventionen. Der Klient wird – im Anschluß an eine sorgfältige Verhaltensanalyse – dazu angeleitet, sein eigenes Verhalten dahingehend zu verändern, daß die destruktive Interaktionsschleife unterbrochen wird. Nachteilig hierbei ist, daß dieser Ansatz einer bewußten Selbstkontrolle des Klienten bedarf. Diese geht aber erfahrungsgemäß genau dann verloren, wenn die betreffende Person emotional derart erregt ist, daß sie alle guten Vorsätze vergißt. Darüber hinaus bindet die bewußte Selbstkontrolle in der Regel auch zu viel Kapazität der bewußten Aufmerksamkeit, so daß das Verhalten und Erleben des Menschen im Grunde einen Großteil seiner Spontaneität und Ausdruckskraft verliert. Trotz dieser Bedenken kann die „Verhaltensmodifikation“ jedoch in

bestimmten Fällen die Methode der Wahl sein.

Die zweite Wahlmöglichkeit – die Veränderung (emotionaler) Reaktionen auf spezifische Auslöser – stand im frühen NLP der 70er Jahre des 20. Jahrhunderts im Vordergrund therapeutischer Bemühungen. Dabei identifiziert man die spezifischen Trigger im Kommunikationsverhalten des Gegenübers, die zu den als unerwünscht erlebten emotionalen Reaktionen führen. Mittels einfacher Anker-Techniken wird die - spontan und unbewußt generierte - Reaktion des Klienten dann dahingehend modifiziert, daß der ursprüngliche Auslöser seine unerwünschte Wirkung verliert. Der Vorteil dieser Methode liegt nicht zuletzt darin, daß hier eine Umorganisation auf *unbewußter* Ebene angestrebt wird, die anschließend keinerlei bewußter Aufmerksamkeit für ihre Stabilisierung benötigt.

Medium der Veränderungsarbeit sind „prototypische Problem-Situationen“ aus dem biographischen Gedächtnis (mentale Repräsentationen, die mit einem spezifischen Raum-/Zeit-Index verknüpft sind). Die imaginativ erarbeitete Veränderung des subjektiven Erlebens und Verhaltens wird dann mittels eines sog. „Future Pace“ als neues Reaktionsmuster in die Zukunft generalisiert.

Die dritte Wahlmöglichkeit – die Veränderung fixierter Erwartungshaltungen – steht im Zentrum eines Ansatzes, den der niederländische Sozialpsychologe und NLP-Forscher LUCAS DERKS im Rahmen seines Modells des „Sozialen Panoramas“ entwickelt hat. Hier werden generalisierte soziale Repräsentationen des Gegenübers („Personifikationen“) aufgedeckt und in ihrer Funktion als Wahrnehmungsfiler analysiert. Gezielte Veränderungen dieser „Personifikationen“ führen unmittelbar zu einem anderen Erleben der realen Person „aus Fleisch und Blut“ und ermöglichen somit die - derzeit tiefgreifendste und generalisierteste - Veränderung von unerwünschten Beziehungsmustern.

Pragmatisch betrachtet unterscheiden sich Einzel-, Paar- und Familientherapie dabei lediglich darin, daß der/die problematische/n Interaktionspartner in der Einzeltherapie *rein mental* repräsentiert wird, während er/sie in der Paar- bzw. Familientherapie als Auslöser „*in Fleisch und Blut*“ anwesend ist/sind.





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)

