

Kommunikation

Oktober 2010

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit



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

Lizenz zur Zufriedenheit

Coaching mit NLP



Ziele und Grenzen

Joey Kelly
im Gespräch



Betrachte das Blau

Die Mace-Energy-Methode



Davids Schleuder

Spirituelle Intelligenz

Verlag

Junfermann



Bühne frei!

Von Klaus Frommer-Eisenlohr

Der Einsatz von Theater-Elementen
kann die Veränderungsarbeit
im NLP enorm vertiefen.

Toskana im Juni. Mit den Teilnehmern meiner Theaterpädagogik-Ausbildung probe ich an einer Straßentheater-Szene: Sie spielt vor hundert Jahren am gleichen Ort, einem toskanischen Gutshof: Die junge, schöne Contessa und ihr Liebhaber, der arme Gärtner, werden ertappt ...

Martin spielt den Liebhaber. Er kam mit Dauerniesen, Triefnase – seinem üblichen Heuschnupfen, ziemlich extrem. Wir arbeiten intensiv an den Rollen, in Kostümen, und stellen fest, dass Martins Symptome während der Probe vollkommen schwinden. Erst nachdem er aus seiner Rolle aussteigt, beginnt er wieder zu schniefen und zu prusten. Das gleiche wiederholt sich jedes Mal, wenn wir intensiv an der Rolle und der Szene arbeiten – zu meinem Erstaunen und zu seiner Freude.

Das war vor zehn Jahren. Damals entstand die Idee, NLP mit Mitteln des Theaters zu kombinieren. Zum Beispiel, um gezielter als oben geschildert innere Zustände zu erzeugen, die so kraftvoll sind, dass körperliche Symptome verschwinden oder bewusst erzeugt werden können. Dass dies prinzipiell möglich ist, kennen wir aus der Placebo-Forschung: Informationen, die wir in einem bestimmten Moment intensiv erleben, werden von unserem Gehirn als real empfunden und unser Verhalten orientiert sich daran¹. Spannend finde ich vor allem die Frage: Wie können wir diese Erkenntnisse für erwünschte und nachhaltige Verhaltensmodifikationen einsetzen?

Im NLP versuchen wir, über mentale Prozesse reale Veränderungen in unseren Denk- und Verhaltensmustern zu erreichen. Das funktioniert meines Erachtens nur, wenn im unmittelbaren Prozess der Veränderung ein Höchstmaß von Intensität erlebt wird. Schon aus der klassischen Lernpsychologie

wissen wir: Je intensiver der Lernprozess, desto höher die Chance der Integration neuer Lernerfahrungen.

Die Wirksamkeit der NLP-Formate hängt also entscheidend von der Qualität des mentalen Erlebnisses ab, wie uns z.B. die Ankertechnik zeigt. Ist diese Qualität zu schwach oder wird sie nicht körperlich sondern nur auf der Erkenntnis-Ebene erzeugt, verblasst die Wirkung von NLP-Formaten nach kurzer Zeit, sofern sie sich überhaupt einstellt. Es ist sogar ernsthaft zu fragen, ob die Arbeit mit NLP-Formaten ohne ein intensives Wahrnehmungs- und Imaginations-Training überhaupt wirken kann.

In meiner Praxis als Coach, NLP-Lehrtrainer und als Ausbilder von Theaterpädagogen habe ich festgestellt, dass sich viele Methoden aus der Theaterarbeit hervorragend für eine Kombination mit NLP eignen. Das können Übungen aus der Improvisationstechnik und dem Rollentraining sein, die wichtige Voraussetzungen schaffen für nachhaltige NLP-Veränderungsarbeit. Es eignen sich auch Elemente aus dem szenischen Spiel, die in Verbindung mit klassischen NLP-Formaten deren Wirksamkeit eindrucksvoll erhöhen können. Ich werde an drei Beispielen die enge Verbindung zwischen Theater und NLP aufzeigen und dazu jeweils eine Trainingseinheit skizzieren.

Erstens: Das Imaginations-Training

Im Theater werden bewusst Realitäten konstruiert. Diese müssen so echt wie möglich sein. Ein guter Schauspieler ist in der Lage, auf der Theaterbühne beispielsweise die Atmosphäre eines Parks so gut zu etablieren, dass er den Zuschauer mit in diese Welt hinein nehmen kann. Sogar irrealer Szenarien

(im Himmel, im Feenreich, in der Zukunft) können mittels intensiver Spielweise so echt kreierte werden, dass sie beim Zuschauer spontane Emotionen (Lachen, Mitfiebers, Entrüstung) oder auch ernsthafte Reflexionsbereitschaft hervorrufen.

Der Abenteuer-Spaziergang: Die Teilnehmer gehen im Raum, jeder für sich. Die Inputs der Leitung werden während des Gehens sofort umgesetzt.

1. Phase: Zunächst wird die Aufmerksamkeit auf den Raum gerichtet: Bodenbeschaffenheit, Höhe, Größe, extreme Perspektiven usw.

2. Phase: Die Teilnehmer verbleiben im Raum, begeben sich aber mental hinaus in die Natur. Inputs: „Spüre, wie es kälter oder wärmer wird, vielleicht bekommst du eine Gänsehaut oder dir wird heiß; sieh dich genau um, welche Pflanzen du entdeckst, stell den Blick in die Weite, spüre, dass über dir keine Zimmerdecke ist, sondern dass es viel Platz, einen freien Himmel gibt, verändere dementsprechend deine Körperhaltung“ usw. Der Spaziergang geht zunächst auf eine Wiese, über ein Feld, durch Gebüsch. Dann über Kieselsteine zu einem Bach, der durchquert wird, um danach auf einem bequemen Weg zu schlendern. In so genannten Freeze-Phasen sollen die Teilnehmer dabei genau auf die Veränderung ihrer Körperhaltung achten. Die Anweisung „Freeze“ bedeutet, dass jeder sofort mitten in der Bewegung „einfriert“, aber in der Spielspannung bleibt.

3. Phase: Starke Emotionen kommen hinzu. Das bequeme Schlendern wird etwa zum eilenden Gang: „Stell Dir vor, du hast einen sehr wichtigen Termin vergessen. Wenn du Glück hast und den Bus bekommst, der dort vorn gerade hält, schaffst du es noch“. Die Eile wird zur Hektik und dann, wenn der Bus doch noch erreicht wird, fühlen sich die Teilnehmer erleichtert, ja sogar übermütig. Auch geht es immer

¹ McDermott/O'Connor: NLP und Gesundheit. VAK-Verlag, Kirchzarten b. Freiburg 2002, S.106 ff

wieder darum, die eigene Körperhaltung je nach Emotion bewusst wahrzunehmen (zu „scannen“). Und die dazu gehörigen Emotionen möglichst authentisch zu fühlen und auszudrücken. Die Leitung animiert dazu, die Emotionen und den körperlichen Ausdruck möglichst extrem zu spielen. Dadurch soll die Bereitschaft zu deutlichen und ausdrucksstarken Körperhaltungen geweckt werden.

NLP-Praktizierende profitieren von dieser Übung gleich mehrfach:

- Die Fähigkeit, erwünschte Situationen zu imaginieren, die so klar und lebendig sind, wie die tatsächliche Realität, erleichtert z.B. das Erschaffen von Zielbildern und Ressourcensituationen.
- Das Einsetzen aller Sinne verbunden mit aktivem körperlichem Erleben trainiert das Arbeiten mit Submodalitäten.
- Durch das spielerische Darstellen von Gefühlen und das bewusste Steigern und Verändern dieser Emotionen können Assoziationen intensiver erlebt und Dissoziationen besser gesteuert werden.

Zweitens: Improvisation für flexibles Verhalten

Improvisation bedeutet spontanes spielerisches Agieren in unvorhersehbaren Situationen. Ein ganzes Kompendium von Improvisations-Übungen dient Schauspielern dazu, sich kreativ und vor allem positiv auf Situationen einzustellen, immer Zugang zur eigenen Phantasie zu halten und sich flexibel auf andere Mitspieler einzustellen.

Das Stopp-Spiel oder „Immer schön positiv bleiben“: Das Stopp-Spiel beginnt damit, dass zwei Teilnehmer sofort spontan beginnen, ein vorgegebenes Thema (z.B. beim Frisör) spielerisch zu improvisieren. Auf ein Stopp-Signal der Leitung gehen die Spielenden sofort ins Freeze. Ein dritter Spieler kommt hinzu und übernimmt die Körperhaltung von einem der beiden

bisherigen Akteure, der damit aus der Szene geht. Das Freeze wird aufgelöst und der neu hinzugekommene Spieler führt die Improvisation fort mit einer vollkommen neuen Geschichte – spontan und ohne Absprache. Es kommen weitere Stopp-Signale und jedes Mal betritt eine weitere Person die Bühne und löst durch Nachahmung des Standbildes den jeweils am längsten Spielenden ab. Jedes Mal wird dadurch eine vollkommen neue Situation definiert.

Zwei Regeln werden konsequent trainiert: immer im positiven Bereich spielen, alle Spielangebote annehmen.

Diese beiden einfach klingenden Regeln haben fundamentale Bedeutung für die Kreativität: Sie einzuhalten fällt am Anfang meist nicht leicht: Ignorieren die Akteure Spiel-Ideen ihres Spiel-Partners oder halten sie sich zu lange in negativen Themen auf, entsteht sehr schnell Langeweile, die Kreativität versiegt regelrecht und es kann sogar sein, dass den Spielenden plötzlich nichts mehr einfällt (Blackout). Werden die beiden Grundregeln des Impro-Trainings konsequent beachtet, entstehen Szenen voller Kreativität, Spielwitz und Spannung. Was den meisten Akteuren am Anfang äußerst schwer fällt, wird schnell zur positiven Erfahrung: Die Spielideen werden phantasievoller und spannender.

Mit diesen Übungen trainiere ich in meinen Kursen das Beherrschen eines schnellen und totalen Wechsels von Wahrnehmungsperspektiven (Positionen) als Voraussetzung für viele NLP-Techniken, z.B. das 3-Positionen-Format und die Phobietechnik. Das schnelle, unvorbereitete Spielen erhöht Spontaneität und Flexibilität etwa im Umgang mit festgefahrenen Situationen, so genannten *stuck states*. Die Regel „positiv spielen“ erweist sich immer wieder als wichtigster Trainingseffekt. Erstens wird uns klar, wie oft wir immer wieder im negativen Bereich denken, und zweitens erleben wir eindrucksvoll, dass zu langes Beschäf-

tigen mit negativen Themen ziemlich schnell jegliche Phantasie erdrückt.

Drittens: „Play NLP“ für Lernerfahrungen

Das Theater verfügt über viele Stilmittel, Szenen zu verdichten, Aussagen zu unterstützen oder Erlebnisse zu verstärken: chorisches Sprechen, das Auftreten mehrerer Ich-Anteile als reale Personen, mehrfaches unterschiedliches Wiederholen von Sequenzen usw. Diese und andere spielerische Elemente können natürlich auch mit klassischen NLP-Formaten kombiniert werden. Dadurch entstehen Szenen, in denen andere Personen (oder, wenn es an ihnen mangelt, der Coach) bestimmte Rollen übernehmen. Auch der Protagonist selbst kann seine mentalen Erlebnisse körperlich ausdrücken. Solche Lern-Erlebnisse werden als neue, bessere Erfahrungen oder Verhaltensweisen gespeichert und sind jederzeit abrufbar.

Play NLP mit dem Format „Mentoren-Technik“: Für eine schwierige bevorstehende Aufgabe oder Entscheidung sucht der Protagonist nach drei Personen aus der eigenen Biografie, die als Mentoren in wichtigen Lebensphasen oder Situationen entscheidende Unterstützung gaben. Diese werden nach ihrer Meinung zum betreffenden Thema befragt und der Protagonist erhält (mental) ihre Antworten. Dann sucht er sich drei Teilnehmer aus der Gruppe. Es ist wichtig, dass diese drei Live-Mentoren so echt wie möglich (Sprache, Dialekt, Körperhaltung, Gestik usw.) auftreten, damit sie die Botchaften der Original-Mentoren so authentisch wie möglich wiedergeben und von der agierenden Person als Ressource für die bevorstehende Aufgabe verankert werden können.

Seit über fünfzehn Jahren bilde ich Theaterpädagogen nach dem Konzept des „authentischen Theaters“ von K.S. Stanislawski und Lee Strasberg aus. Damals schon war ich durch meine ei-

gene NLP-Ausbildung bei Gundl Kutschera fasziniert von der Intensität live gespielter NLP-Aktionen. Seitdem arbeite ich an der Idee, NLP mit methodischen Elementen des authentischen Theaters zu verbinden.

Auch Robert Dilts, einer der kreativsten Weiterentwickler des NLP, konzentriert sich immer mehr auf das Potenzial des körperlichen Erlebens. Er misst diesem „somatic mind“ im Zusammenhang mit der aktuellen „3rd Generation NLP“ große Bedeutung zu.

Für die Arbeit mit Mitteln des Theaters ist fachliches Knowhow notwendig. Dieses besteht natürlich aus einer Fülle an Methoden für Improvisation, Rollentraining, Körperarbeit u.v.m. Weitere Voraussetzung für die Anwendung ist gründliche Erfahrung und Selbsterfahrung. In den verschiedenen NLP-Ausbildungslevels und in der 2011 beginnenden Weiterbildung „Theater für Coaching, Training und Therapie“ des Tübinger Instituts für NLP kann diese Kompetenz erworben werden.



Klaus Frommer-Eisenlohr, Diplom-Pädagoge, Supervisor (DGSv), Lehrcoach und Lehrtrainer (DVNLP), leitet das Tübinger Institut für NLP. Er bildet Theaterpädagogen aus und leitet das NN Theater Tübingen.

Werden Sie Partner!

Partnerschaftsprogramm

Als unser Partner präsentieren und empfehlen Sie ausgewählte JUNFERMANN-Bücher auf Ihrer Website. Von diesen Büchern aus erfolgt eine Verlinkung zum JUNFERMANN-Online-Shop.

Wenn ein Kunde, der über Ihre Website in unseren Shop gekommen ist, bei uns Bücher bestellt, zahlen wir Ihnen eine Provision von 25% des Gesamtbestellwertes.

Ein interessantes Angebot also, das für Sie mit minimalem Aufwand und keinerlei Kosten verbunden ist – und bei dem Sie als Website-Betreiber über die Provision am Verkaufserfolg beteiligt sind.

Büchertisch

Mit einem Büchertisch profitieren Sie von unseren attraktiven Wiederverkäufereigenschaften und bieten gleichzeitig Ihren Seminarteilnehmern einen zusätzlichen Service.

Wir unterstützen Sie gerne bei der Titelauswahl sowie bei der Gestaltung, z.B. mit unserer neuen Posterreihe, wunderschönen Aufstellern, Buttons u.v.m.

Kontakt:

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung •
Imadstr. 40 • 33102 Paderborn
Stefanie Linden • eMail: linden@junfermann.de
Tel.: +49 (0)5251 – 134416 • Fax: +49 (0)5251 – 134444

www.junfermann.de



«Open» NLP

... weiter gehen und
weiter führen ...



**NLP-TRAININGS
AUF ALLEN STUFEN**
die nächsten Termine:

PRACTITIONER

COACHYOURSELF
3.-5.12.10

COACHYOURPARTNER
6.-7.12.10

CHANGE NOW
14.-16. und 27.-30.1.11

MASTER

DER HYPNOKOMMUNIKATOR
22.-29.4. und 2.-13.6.11

COACH & TRAINER

SPINNER
4.-7.11.10

SOULTRAIN – DAS ABC
DER EMOTIONEN
10.-12.12.10

DER BÜHNENTIGER
28.-31.12.10

MODELER, COACH & TRAINER
1.-4.1.11

NLP günstig wie nie – dank
unserer neuen ZWEI ZWEI
Karte. Mehr dazu auf unserer
Website.

Philosophie mit
Konsequenzen ...

ronald amsler
nlp-institut zürich
lättenstrasse 18
ch-8914 aegust am albis
t +41 (0) 44 761 08 38
f +41 (0) 44 761 08 09
ronnie@nlp-institut.ch
www.nlp-institut.ch

