

Moderne Neurowissenschaft und Psychotherapie – welche Implikationen ergeben sich daraus für NLP und NLP-Anwender?

Endlich! Das hat uns (gerade noch) gefehlt! Die Ergebnisse der modernen Hirnforschung sind da! Die beiden Bücher von Joachim Bauer „Das Gedächtnis des Körpers“ und „Warum ich fühle was du fühlst“ enthalten für mich wesentliche Aussagen, die für NLP, dessen Anwendung und Weiterentwicklung zentral sind. Sie enthalten wichtige Botschaften für Lernen und menschliche Begegnung im Allgemeinen (Alltag, Erziehung, gesellschaftliche Modellbildung) und im Besonderen (Beratungskontakte, Coaching, Psychotherapie). Nachfolgend dazu einige von mir kommentierte Bauer-Thesen.

1. Zwischenmenschliche Beziehungen beeinflussen das Gehirn

Zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen formen neuronale Strukturen des Gehirns und legen neuroendokrinologische Reaktionsmuster des Gesamtorganismus fest. Gene formen die grobe Struktur des Gehirns, doch letztlich sind es die Erfahrungen des Menschen, welche die Feinregulierung bei den Nervenverbindungen bestimmen, wovon die Funktionsweise des Gehirns abhängt. Diese Feinregulierung durch Erfahrungen in der Umwelt geht auch im Erwachsenenalter weiter.

Feinregulierungen entwickeln sich abhängig davon, welche Fokussierung der Aufmerksamkeit „trainiert“ wird und somit das Gehirn und seine Windungen gestaltet. Wenn wir z.B. überwiegend Probleme in unseren Fokus stellen, werden die Bahnungen des Gehirns zu „Problemautobahnen“ – wir werden immer schneller in allem und jedem Probleme sehen, da unser Gehirn darauf trainiert ist, Probleme zu erkennen und sich die „zum gleichen Thema“ abgespeicherten Erinnerungen über die Aktivierung der entsprechenden Nervenimpulse holt. Auf die gleiche Weise kommen wir allerdings auch immer schneller zu Lösungen, wenn wir erst einmal angefangen haben, in diese Richtung zu denken. „Das Gedächtnis des Körpers“ verlässt uns eben auch in dieser Hinsicht nicht: Wenn wir verinnerlicht haben, dass es schneller hell wird, wenn wir uns auf die Suche nach dem Lichtschalter machen statt darüber zu klagen, dass es dunkel ist, werden wir bald aus dem Trampelpfad der Lösungen eine Autobahn gebaut haben, die uns immer schneller die entscheidenden Hinweise zur angestrebten Veränderung zeigt. Und dies ist die erste und wichtigste Chance von NLP: konsequent auf Ressourcen und Lösungen zu setzen und damit DIE pragmatische Ressource zur Problemlösung zu sein!

2. Erfahrungen mit der Umwelt bestimmen seelisches Erleben und Verhalten

Erfahrungen mit der Umwelt spielen bereits bei der prä- und postnatalen Hirnentwicklung eine entscheidende Rolle und determinieren späteres Erleben und Verhalten.

So weiß man heute, dass Embryos bereits im Mutterleib auf die Stimmung der Mutter reagieren und praktisch mit der Mutter zusammen Musik hören. Später findet sich dieses Resonanzphänomen auch außerhalb des Mutterleibes. Empathische Menschen können die Stimmungen und Gefühle anderer, vor allem ihnen nahe stehenden Menschen mitunter geradezu selber spüren.

Im Titel des zweiten Buches “Warum ich fühle was du fühlst“ geht Joachim Bauer der Frage nach: *Warum können Menschen sich spontan verstehen, fühlen was Andere fühlen und sich intuitiv eine Vorstellung davon machen, was Andere in etwa denken? Die Erklärung dieser Phänomene liegt in den Spiegel- Nervenzellen, einer vor kurzem entdeckten neurobiologischen Sensation. Spiegelzellen unseres Gehirns versorgen uns mit intuitivem Wissen über die Absichten von Personen, deren Handlungen wir beobachten. Sie melden uns, was Menschen in unserer Nähe fühlen, und lassen uns deren Freude oder Schmerz mitempfinden. Spiegel-Nervenzellen sind die Grundlage emotionaler Intelligenz. Sie sind die neurobiologische Basis*

von jeder Art von Empfindung, die wir füreinander haben.

Das im NLP so verpönte „Gedankenlesen“ erfährt dadurch eine neue Wendung. Sollte die von mir aus dem NLP-Practitioner verbannte Frage nach dem „Gefühl“, das man im Kontakt mit anderen empfindet, doch ein wichtiger Hinweis auf den inneren Zustand – die emotionale Physiologie – sein? In der analytischen Therapie haben die Gegenübertragungsgefühle ja schon immer diagnostischen Wert und gelten als Fahrte zum anderen und seiner persönlichen Struktur. Hier sehe ich Erweiterungsbedarf für das NLP: Rapport mit dem Bauchgehirn gestalten!

Spiegelungsphänomene können aber auch noch mehr: sie helfen uns, das „Lernen am Modell“ effektiv anzugehen. Da die Spiegelssysteme unseres Gehirns vorzugsweise erfahrungsbasiertes Wissen speichern, ergeben sich daraus wichtige Hinweise für den Unterricht und das Lernen in der Schule. Spiegelneurone sind das neuronale Format, über das Wissensbestände nicht nur zwischen Personen, sondern auch über die Generationen hinweg weitergegeben werden. Das von C.G. Jung titulierte „kollektive Unbewusste“ ist damit nichts Magisches, Unerklärliches, sondern etwas, das wissenschaftlicher Untersuchung (z.B. durch bildgebende Verfahren wie die Magnet-Resonanz-Therapie MRT) heute standhält. Insofern ist das System der Spiegelneurone, wie Bauers Buch darlegt, auch eine Art Gedächtnis der Menschheit.

3. Die Nervenzell- Anatomie verändert sich unter jeweiligen Erfahrungen mit der Umwelt *Nach dem Prinzip "Benütze es oder Du verlierst es" (Use it or loose it) kommt es unter dem prägenden Einfluss individueller Umwelterfahrungen zum "Imprinting", d.h. zur Herausbildung und Stabilisierung von Nervenzell-Netzwerken. Nervenzell-Verbindungen entstehen durch sozial vermittelte Erfahrungen in der Umwelt, sie geben diese Erfahrungen wieder bzw. enthalten sie.*

Die Art also, wie wir unsere Wirklichkeit erfahren und immer wieder repräsentieren, bildet sich (und das ist im Grunde nicht neu, sondern erfährt jetzt eine neue Wendung) aus der Begegnung mit den wichtigsten Bezugspersonen, vor allem in den ersten Lebensjahren, heraus. Von diesen Bezugspersonen „abgeguckte“, d.h. sinnlich erfahrene und dadurch im Gehirn gespeicherte Interaktions- und Lösungsmuster werden also zur neurologischen Basis für daraus entstehende Handlungen - was die Wichtigkeit der ersten Modelle, an und mit denen wir lernen, neu betont.

Durch die Gegenwart anderer Menschen ausgelöste Resonanzreaktionen haben nicht nur psychologische, sondern auch biologische Effekte.

Was wir erleben, was uns von Anderen widerfährt, beeinflusst und verändert uns. Wie tief der Rapport gehen kann, sieht man z.B. an Ehepaaren, die seit Jahrzehnten zusammen sind. Die Körperhaltung, die Gangart, die Art, die Dinge der Welt zu betrachten – all dies kann eine tiefe Annäherung erfahren, die sich mitunter auch auf den gemeinsamen Hund auswirkt, der – wie ich mehrfach gesehen habe - in einer ebensolchen Haltung neben Herrchen und Frauchen spazieren geht. Wir verändern uns tatsächlich im Antlitz des Anderen.

Das Rapportphänomen wird in der NLP-Ausbildung oft nur sehr vordergründig erfasst. Was

die Rapport-Techniken – das Angleichen von Körperhaltung, Stimme und Sprechrhythmus z.B. – betrifft, so muss dringend verstanden werden, dass sich diese immer dem eigentlichen Rapport unterordnen, ja unterordnen müssen: der inneren Haltung, der wirklichen Hinwendung zum Gegenüber. Dank der Entdeckung der Spiegelneurone haben wir aber nun einen untrüglichen Beweis dafür, ob der Rapport nur gespie(gel)t ist oder auf der Ebene der Nervenzellen, also eines wirklichen Interesses am Anderen stattfindet.

4. Störungen zwischenmenschlicher Beziehungen machen Seele und Gehirn krank. *Zwischenmenschliche Beziehungen, welche ökologische oder pathogene Umwelten erzeugen, haben - über ihre psychobiologischen Effekte - klinische Folgen. Stimulusdeprivation, wie sie z. B. Säuglinge erleiden, deren Mütter an einer postpartalen Depression erkrankt sind, hat bei den betroffenen Kindern psychobiologische Beeinträchtigungen zur Folge, die nicht nur in einer späteren Einengung der seelischen Erlebnisbreite, sondern auch in neuropsychologischen Defiziten zum Ausdruck kommen können. Kinder, die unter benachteiligten Bedingungen aufgewachsen sind oder von manifesten Misshandlungen betroffen waren, zeigen - gegenüber Kontrollgruppen - nicht nur Beeinträchtigungen des seelischen Erlebens und Verhaltens, sondern testpsychologisch sowie elektroenzephalographisch (im EEG) nachweisbare Störungen biologischer Hirnfunktionen.*

Alexithymie z.B. – eine Art „Gefühlsblindheit“ – wirkt sich im mitmenschlichen Kontakt so aus, dass der emotionale Zugang zum Gegenüber sehr erschwert wird. Sie kann eine Reaktion auf erlebte Mangelserfahrungen sein und führt zu erneuten Störungen der jetzt aktuellen Beziehungen. Wenn diese Menschen versuchen, ihre Gefühle zu beschreiben, ist das ungefähr so, als redeten Blinde über Farben, wobei man spürt, dass ihnen die Sache grundsätzlich fremd ist. Sie sind unfähig, Gefühle bei sich und anderen wahrzunehmen und darüber zu sprechen. Die erlebten Gefühle beim Gegenüber bleiben dadurch auf einer abgeflachten Stufe und sind emotional wenig befriedigend. Natürlich kann ein Mensch mit dieser Gefühlsabflachung der eigenen Empfindungen auch Beziehungen haben, die dann allerdings an Tiefe vermissen lassen.

Süchte sind ebenfalls „Ergebnisse“ von (meist frühen) Traumatisierungen. Man kann sich unschwer vorstellen, welche Modellbildungen und gespeicherte Interaktionsmuster bei Kindern stattfinden, die tagtäglich erleben, wie ihre Eltern mit Hilfe des Alkohols triste Stimmungen und Konflikte wegschlucken, während der Fernseher läuft und Rauchschwaden über dem Kinderbett schweben. Keine überzogene Darstellung, denn als Supervisorin von sozialpädagogischen und psychiatrischen Familienhelfern weiß ich, dass dies nur allzu oft traurige Realität ist.

In den letzten 10 Jahren beschreiben weit über hundert Studien die verheerenden seelischen Gesundheitsschäden, die sich aus Traumatisierungen nicht nur in der Kindheit, sondern auch im Erwachsenenalter ergeben. Über diese Zusammenhänge findet sich eine umfassende empirische Literatur, außerdem liegen unzählige praktische Erfahrungen von Familienhelfern, Gesundheitsamtsmitarbeitern und Psychotherapeuten vor, die täglich Zeugen von erlebten Mangelserfahrungen, Vernachlässigungen und körperlichen, seelischen und geistigen Schädigungen sind.

Ressourcen in problematischen Situationen zu eruieren, kann den Blick auf das Geschehen verändern und Wege zu Veränderungen öffnen. Zu leicht wird übersehen, dass diese (Problem-) Familien oft zueinander sehr loyal sind; dass die Familienbande stark sind und die Bereitschaft zur Kooperation mit behördlichen Stellen durchaus vorhanden ist – wenn der Rapport stimmt und das soziale Gefälle nicht noch zusätzlich durch problematische Kommunikationen erschwert wird.

Arbeit mit NLP kann – eingesetzt schon im Vorschulkindergarten und in der Schule – hier bereits systematisch „Gegenmodelle“ anbieten und damit Kindern und Eltern helfen, den Zugang zu eigenen Ressourcen und Wahlmöglichkeiten zu öffnen.

„Jedes Verhalten ist nützlich in einem bestimmten Kontext“? Die innerliche Weite von NLP-Anwendern zeigt sich erst wirklich im Angesicht existentieller Themen. Natürlich muss es auch

beherzte Entschlossenheit geben, um bedrohliche Situationen zu entschärfen oder gar zu beenden. Konzeptionell und langfristig gesehen, reicht dies aber nicht. Wir brauchen fundierte Konzepte und Vorgehensweisen, die nicht nur sozial, sondern vor allem auch neurologisch andere Programme speichern helfen, damit disfunktionale Interaktionsmuster gestoppt werden und an deren Stelle ökologische Veränderungen stattfinden können.

5. Psychotherapie heilt seelische Erkrankungen und hat positive Effekte auf Gehirn und Körper.

Seelische Erkrankungen bilden sich keineswegs von selbst zurück. Die empirische Datenlage darüber, dass Psychotherapie wirksam ist, ist geradezu erdrückend. Psychotherapie hilft nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper, denn in einem lebenden Organismus sind alle biologischen Funktionen zutiefst "beseelt".

Umso zynischer kommt mir das neue Buch von Rolf Degen vor, der nun in einer beispiellosen Ignoranz und Hähme den kompletten Berufsstand der Psychotherapeuten in die Pfanne haut. Warum Psychotherapie wirksam ist, ist im Grunde ganz einfach. Wir nehmen unsere Welt in einer bestimmten Weise wahr, die wir über Konditionierung erworben haben und die wir auch wieder verändern können (wir können uns wirklich „umprogrammieren“ durch das Erlernen neuer Sichtweisen – auch eine powervolle Facette von NLP). Unter Zuhilfenahme einer externen Ressource – dem Psychotherapeuten – und der Resonanz Erfahrung des mitfühlenden Angenommen-werdens durch diesen können psychisch kranke Menschen ihr Selbstgefühl positiv beeinflussen.

Dies geschieht manchmal in lang angelegten Prozessen, in denen zuerst eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut werden muss, auf deren Basis dann die „Umprogrammierungen“ statt finden. Umprogrammierung - ein entsetzliches Wort, aber es beschreibt am treffendsten das, was tatsächlich passiert: disfunktionale Weltanschauungen in konstruktive Einstellungen zu verwandeln – was nicht mit einer Gehirnwäsche zu verwechseln ist!

6. Implikationen für alle kommunikativen Begegnungen

NLP fokussiert auf einige grundlegende Facetten, die in der Ausbildung zum NLP-Practitioner gelehrt und gelernt werden: Rapport-Techniken, konsequentes Orientieren auf Ressourcen, Lösungen und Ziele, Modellieren von erfolgreichen Strategien und sprachliche Angebote, die es einem Ratsuchenden ermöglichen, Ereignisse aus anderen Perspektiven wahr zu nehmen, Tilgungen und Verzerrungen aufzulösen und so wieder zurück zu kehren in ein erfülltes Leben.

All dieses kann seine Eleganz und Kraft nur wirklich entfalten, wenn die Technik das darunter liegende Wesentliche menschlicher Begegnung ausdrückt: wirkliche Empathie, Liebe und Demut im Umgang mit dem „dark continent“ des anderen Menschen.

Angewandtes NLP ist – wenn es auch Haltung und nicht nur Technik ausdrückt - *die* Methode der Wahl, um das Lernen an konstruktiven und positiven Modellen bewusst und sinnstiftend zu systematisieren. Aus diesem Grund plädiere ich auch dafür, dass die kommunikativen Grundfertigkeiten des NLP bereits in der Schule, mindestens aber später in den Ausbildungslehrgängen zum Erzieher, Sozialarbeiter, zur Krankenschwester, zum Psychologen, Arzt und Seelsorger vermittelt werden.

„Creating a world to which people want to belong“ – dieses Motto von Dilts gilt heute auf der Basis der modernen Hirnforschung mehr denn je.

Birgit Bader, mit Auszügen aus Joachim Bauers Büchern „Das Gedächtnis des Körpers“ und „Warum ich fühle, was du fühlst“