

WIE WIR UNS GANZ ERLEBEN

Über das NLP, den Weg in den Mainstream
und den Wholeness-Prozess.

Interview mit Connirae Andreas.

VON LUDGER BRÜNING

■ Wann bist du erstmals auf Richard Bandler, John Grinder und die Anfänge des NLP gestoßen?

Steve, mein Ehemann, und ich hörten erstmals 1977 vom NLP. Ein Kollege von Steve kam gerade von einem Seminar und führte uns in die Augenzugangshinweise, in das Anker und ein paar andere Ideen ein. Wir waren fasziniert und besuchten Ende 1977 ein zweitägiges Seminar, das Greg Brodsky in Kalifornien gab. Von da an waren wir überzeugt, dass wir es mit einer Sache von echtem Wert zu tun hatten, und besuchten jedes Training der NLP-Entwickler Richard Bandler und John Grinder, sofern es vier Tage oder länger dauerte und irgendwo in den USA stattfand.

■ Was hat dich am meisten fasziniert? Was war der Unterschied zwischen NLP und anderen Methoden zu der Zeit?

Drei Dinge stechen hervor: NLP fokussierte auf die Struktur der Erfahrung, die jemand im Moment macht, anstatt auf den Inhalt oder auf Veränderungstheorien. Das ist ein großer Wechsel. Ein einfaches Beispiel: Wenn du an etwas denkst und dabei ein Bild siehst: groß und hell und direkt vor deinen Augen, wird es mehr Wirkung haben, als wenn du etwas klein, trübe und weit entfernt siehst. Diese Struktur ist wichtig. Denn wenn das Bild eines Versehens direkt vor unseren Augen steht, wird es uns wirklich stören. Wenn wir dagegen alles tun, um es wiedergutzumachen, und das Bild zur Seite gehen lassen,

werden wir immer noch Zugang zur Information haben, aber sie wird nicht mehr ständig unsere Erfahrung einfärben. NLP bot spezifische und präzise Verfahren an, um Veränderungen zu bewirken, die jeder lernen konnte. NLP legte Wert darauf Veränderungen hervorzurufen, die zur gleichen Zeit beobachtet und getestet werden konnten. In der herkömmlichen Gesprächstherapie gab es keine Möglichkeit zu wissen, ob du etwas bewirktest oder nicht.

■ Was waren deinen Erfahrungen nach die wichtigsten Auswirkungen des NLP auf die Gebiete von Persönlichkeitsentwicklung, Training und Coaching?

Ich glaube, NLP hat Persönlichkeitsentwicklung und Therapie in vielfacher Weise beeinflusst. Teile des NLP wurden inzwischen Mainstream-Ideen. Vor NLP war Therapie zumeist problemfokussiert. NLP lehrte das Konzentrieren auf die Lösung – „Was willst du?“ – statt nur darauf zu fokussieren, was falsch ist und wodurch das Problem verursacht wurde. Ich glaube nicht, dass NLP den kompletten Verdienst für diese Fokus-Verschiebung beanspruchen kann. Erickson, Satir und vielleicht noch andere, die vor NLP da waren, arbeiteten schon mit einem Lösungsfokus. Ich glaube aber, dass NLP das erste Gebiet war, das dieses sehr explizit machte.

Außerdem übte NLP zumindest teilweise einen Einfluss auf die Mainstream-Therapie aus, und zwar in dem Bestreben, genauer auf die Struktur der Erfahrung zu achten. Zum Beispiel wahrzunehmen, ob jemandes

„Problem“ z.B. das Ergebnis einer inneren Stimme oder eines inneren Bildes ist und ob jemand bei einer Erfahrung assoziiert oder dissoziiert ist. NLP verfügt über eine Vielzahl von Unterscheidungen in der Struktur der Erfahrung, die einen großen Unterschied darin machen, ob wir ein Problem haben oder nicht. Und einige dieser Unterscheidungen finden langsam ihren Weg in die Mainstream-Praxis.

■ Welche Chancen siehst du für die Zukunft des NLP, für seine weitere Entwicklung? Manche in der Community wollen sich ja eher auf seine „ursprünglichen“ Vorgehensweisen konzentrieren, andere wünschen eine Öffnung gegenüber neuen Ansätzen und Techniken bzw. eine Kombination mit anderen Methoden.

Manchmal kann eine Kombination mit anderen Methoden etwas Wundervolles sein. Es kann ein Weg sein, um frische Ideen und neue Perspektiven hereinzubringen – „frisches Blut“. Und manchmal ist das Kombinieren mit existierenden Methoden ein Schritt rückwärts: Häufig sind andere Methoden mehr am Inhalt orientiert und mehr auf die Theorie bezogen. Wenn wir offen gegenüber all den Ideen sein können und uns ihnen auf einem Weg annähern können, der uns eher zur Tiefenstruktur der Erfahrung führt als zum Inhalt, dann kann uns das weiterbringen. Sonst ist es ein Rückschritt. Es ist leicht, sich von Theorien und konzeptuellen Systemen begeistern zu lassen, die uns nicht wirklich helfen, einen besseren Zugang zur Struktur von Erfahrung zu finden. ▶

Future Tools mit Connirae Andreas

120 Coaches, Trainer und Berater kamen zu den zweitägigen Future Tools des DVNLP Anfang Juni nach Göttingen – so viele Teilnehmer wie noch nie. Die Veranstaltung war erstmals ausgebucht. Connirae Andreas – vorzüglich gedolmetscht von Ralph Köbler – führte ihr Publikum mit Vortrag, Demos und begleiteter Partnerarbeit in Grundlagen und Vorgehensweise des von ihr entwickelten Wholeness-Prozesses ein. Durch ihre humorvolle, lebendige und präzise Arbeit begeisterte sie die Teilnehmer.

Der Wholeness-Prozess ermöglicht die Bearbeitung von Themen in einem Vorgehen, das sich auf entstehende Empfindungen und deren jeweiligen Herkunftsort im mentalen Raum konzentriert. Der Ansatz überzeugt in der praktischen Arbeit. Fragen und Vergleiche mit Achtsamkeit, Submodalitäten-Arbeit oder auch Spiritualität beantwortete die Referentin mit großer Offenheit, Freundlichkeit und Verbindlichkeit. Ein beeindruckender Workshop.

L.B.

■ **In Deutschland zählt NLP nicht zu den zugelassenen Therapieformen. In den USA verliefen Wirksamkeitsstudien bei Veteranen mit posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) bisher vielversprechend. Welche Anwendungsmöglichkeiten von NLP siehst du im klinischen Kontext?**

Stimmt, das Forschungs- und Anerkennungsprojekt untersucht eine vom NLP abgeleitete Verfahrensweise, Reconsolidation of Traumatic Memories genannt. Es hat eine Pilotstudie veröffentlicht und drei weitere Wiederholungsstudien abgeschlossen, die alle zu mehr als 88 Prozent eine Minderung von PTBS zeigen. Außerdem wurde eine neurologische Pilotstudie hierzu abgeschlossen, die die Überwindung von PTBS neurologisch misst. Zudem zeigt eine Doktorarbeit über die Core-Transformation-Methode als randomisierte klinische Studie eine signifikante Verbesserung der Ergebnisparameter nach einer einzigen Sitzung. Nach meiner eigenen Erfahrung kann Core-Transformation zusammen mit Wholeness-Work in einer großen Anzahl von klinischen Themen wirksam sein, einschließlich Depression und Angst, und ich freue mich auf die weitere Forschung zu diesen Methoden.

Viele andere NLP-Methoden werden in klinischen Kontexten verwandt und stünden der Forschung zur Überprüfung ihrer Wirksamkeit zur Ver-

fügung. So wären zum Beispiel die Grief-Resolution-Method zur Auflösung von Trauer und die Spinning-Feelings-Method im Hinblick auf Angst einfach zu testen.

■ **Die von dir entwickelte Core-Transformation zählt zum Pflichtprogramm der NLP-Master-Ausbildung in Mitteleuropa. Nach existenziellen Erfahrungen hast du einen weiteren Veränderungsprozess entwickelt: den Wholeness-Prozess (Ganzheitsarbeit). Wie verhält er sich zur Core-Transformation?**

Viele Veränderungsmethoden des NLP geben uns präzise Abläufe vor, um spezifische Ergebnisse bei bestimmten Anliegen zu erzielen. Wir haben zum Beispiel ein Fast-Phobia-Format und Formate zum Auflösen von Trauer, Scham, Schuld, Angst und dergleichen. Im Unterschied dazu verändern sowohl die Core-Transformation als auch der Wholeness-Prozess grundlegend unsere Art in der Welt zu sein. Diese Methoden führen zu Veränderungen, die viel weitreichender sind als nur die Lösung eines einzelnen Problems. Wir werden mehr zu vollen, kompletten, kreativen menschlichen Wesen. Ein Thema kann ein Anfang sein, aber wir verändern schließlich mehr als nur „das Problem“.

Core-Transformation und Ganzheitsarbeit ergänzen sich – sie arbeiten in die gleiche Richtung, sind aber gänzlich

verschiedene Wege sich Veränderungen anzunähern. Normalerweise empfehle ich, wenn es möglich ist, mit der Core-Transformation zu beginnen und dann die Ganzheitsarbeit zu lernen. Aber auch umgekehrt funktioniert es.

■ **Betrachtest du den Wholeness-Prozess als eine Vertiefung oder als eine Erweiterung des NLP?**

Ich glaube, er ist beides. Die Ganzheitsarbeit entstand aus der Stärke des NLP, präzise zu sein – im Anbieten spezifischer und machbarer Wege, etwas zu tun. Aber Wholeness-Work ist auch ein Ausdruck von einigen Grundsätzen, die nicht Teil von NLP waren. Ich glaube, es ist diese Kombination, die die Ganzheitsarbeit bedeutsam macht. Kürzlich sagte ein Teilnehmer zu mir, nachdem er den Fortgeschrittenen-Kurs besucht hatte: „Das veranlasst mich, alles im NLP zu überdenken. Das ist faszinierend.“

■ **Worin liegt die besondere Bedeutung des Wholeness-Prozesses? Für wen ist er am besten geeignet?**

Ich glaube, er ist für jeden geeignet. Er ist so einfach zu nutzen, wenn jemand ihn erst einmal lernt. Und möchte nicht jeder ein leichteres Leben haben, mit weniger Stress und mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden? Dafür ist er da. Es ist vielleicht der einfachste und direkteste Weg „dorthin“. Gleichzeitig weiß ich, dass manche Leute in

keiner Weise an einem Fokus auf ihr Innenleben interessiert sind. Einige sind damit beschäftigt, sich auf eine andere Richtung zu konzentrieren, und es gibt keinen Punkt, jemanden zu drängen, diese Ganzheitsarbeit zu machen. Das ist also vielleicht die größte Voraussetzung, dass jemand daran interessiert ist, ein besseres, glücklicheres Leben zu haben, und neugierig genug ist, sich ein Video ansehen oder zu einem Training kommen und mit dem Auskundschaften anfangen zu wollen.

Woran können wir dieses bessere, glücklichere Leben erkennen?

Die Arten von Nutzen sind sehr weitreichend. Menschen wollen unterschiedliche Dinge in ihrem Leben, und worauf auch immer sie sich mit der Ganzheitsarbeit konzentrieren, sie neigen dazu, sich zu verbessern. Eine der häufigsten Wirkungen ist, dass sie entdecken, wie sich ihre emotionale Intelligenz verbessert. Sie sind nicht mehr so emotional reaktiv, sie können Situationen besser „lesen“, es fällt ihnen leichter, in wichtigen Situationen für sich einzustehen, und ein natürlicher Sinn für Freundlichkeit und Humor zeigt sich. Das geschieht auf ganz natürliche Weise, ohne Anstrengung, ohne das Bemühen nett zu sein.

Menschen mit Schlafproblemen hat die Ganzheitsarbeit geholfen, besser zu schlafen. Sie half ebenso bei Stress und chronischen Schmerzen. Und ich könnte so immer weiter erzählen. Denn diese Arbeitsweise führt zu einer elementaren Erfahrungsebene und ruft dort die Veränderung hervor. Was ich für ihren größten Wert halte: Sie führt systematisch dazu, dass wir uns als menschliche Wesen entfalten. Auf diese Weise geht sie über das Lösen von Problemen hinaus.

Braucht man eine besondere spirituelle Ader, um vom Prozess zu profitieren? Nein, ganz und gar nicht. Es reicht, Mensch zu sein und wenigstens ein bisschen neugierig. Wholeness-Work entstand, als ich ein Modeling spezi-

fischer spiritueller Verständnisformen machte. Die wahren spirituellen Lehrer hatten Zugang zu etwas. Sie sprechen von „Erweckung“ und „Erleuchtung“, aber was heißt das? Wenn wir die spirituellen Vorstellungen entfernen – was war es, das sie zu beschreiben versuchten? Das ist es, wohin sich Ganzheitsarbeit begibt. Achtsamkeit versucht, das zu tun, endet aber meist damit, spirituell verwässert zu werden. Es gibt dabei kein präzises Vorgehen. Und einige der Vorgehensweisen sind meiner Ansicht nach missverständlich. Sie werden uns dort nicht hinbringen.



Dr. Connirae Andreas

Psychotherapeutin, zählt seit den Anfängen des NLP zu seinen bedeutendsten Vertretern. Gemeinsam mit ihrem Mann Steve Andreas entwickelte sie z. B. die Eye Movement Integration (EMI). Sie sitzt im Kuratorium einer breiten Wirksamkeitsstudie des NLP mit traumabelasteten US-Kriegsveteranen.

Was heißt Spiritualität in diesem Kontext? Für den einen ist es das Gefühl, eins mit der Natur zu sein, für den anderen ist es etwas tief Religiöses, für wieder andere ist es etwas gänzlich anderes.

Wenn ich Wholeness-Work unterrichte, versuche ich nicht, Spiritualität zu definieren. Ich sage nicht, Ganzheitsarbeit ist spirituell, und ich präsentiere sie auch nicht als nicht-spirituell. Beides würde sie in eine Kategorie zwingen. Bei Wholeness-Work geht es ums Leben. Geht es um uns. Geht es um all unsere Erfahrungen. Wir müssen Dinge nicht trennen, denn ihre Unterscheidung neigt dazu, zu Missverständnissen zu führen. Mit Wholeness-Work werden alle unsere Erfahrungen zu einem Zugang, eine Art von Ganzheit zu erleben, die sehr schön ist. Das geschieht ohne Glaubensvorstellungen, da jedes Glaubenssystem von einer direkten Erfahrung von Ganzheit ab-

lenkt. Das mag hier abstrakt klingen, durch die Trainings wird man es bewusst erfahren. Ich habe eine 70-minütige Video-Einführung hergestellt. Man findet sie unter www.Wholeness-Process.org. Sie ist kostenfrei und ermöglicht eine erste Erfahrung. Es ist überhaupt nicht abstrakt.

Elektronische Medien und Formen von Blended Learning gewinnen mehr und mehr an Einfluss. Du bietest auch eine Online-Version des Wholeness-Prozesses an. Wie stark werden sich klassische Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung in Zukunft verändern?

Stimmt, ich nutze zunehmend Online-Training-Formate, sodass Menschen überall einen Zugang haben können, ohne reisen zu müssen. Wir haben im Moment zwei Online-Wholeness-Trainings und ich werde bald ein interaktives Online-Training hinzufügen. Doch ich glaube, dass Live-Schulungen immer noch der wirkungsvollste Weg sind, um die Ganzheitsarbeit zu erlernen. Ich hoffe, ein Team von Wholeness-Work-Trainern aufzubauen, die die Tiefe und den Hintergrund haben, Live-Schulungen rund um den Erdball anbieten können.



Zum Autor

Dr. Ludger Brüning

Business-Trainer und -Coach, Lehrtrainer und Lehrcoach (ECA) sowie NLP-Lehrtrainer und Master-Coach (DVNLP).

Er wurde im Herbst in den DVNLP-Vorstand gewählt.

www.bruening-training.de