

Kurzinformationen zu Parawissenschaften – Esoterik – Paramedizin

Die Blätter dieser Reihe bieten schnelle Informationen aus wissenschaftlich-kritischer Sicht über Themen und Behauptungen aus dem Bereich der Parawissenschaften und verwandter Gebiete. Sie sind von Experten bzw. in Zusammenarbeit mit Experten verfasst und weisen auf Literatur zum vertiefenden Studium hin. Weitere Informationen sind bei Bedarf im *Zentrum für Wissenschaft und kritisches Denken* der GWUP erhältlich.

Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

Was ist NLP? Fragt man einen vom NLP Überzeugten, so erhält man meist Antworten wie "NLP vermittelt hochwirksame Kommunikationstechniken", "NLP ist ein bedeutsames Konzept für Kommunikation und Veränderung", "NLP ist exzellente Kommunikation" und andere Sätze, die einen Superlativ enthalten. Was ist NLP nun aber wirklich?

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) wurde Anfang der 70er Jahre von Richard Bandler und John Grinder entwickelt. Angeblich beobachteten sie mehrere berühmte Psychotherapeuten (Virginia Satir, Fritz Perls u.a.) und kamen so auf einige Methoden, die den Erfolg dieser therapeutischen "Magier" bewirkten. Ob diese Beobachtungen tatsächlich stattgefunden haben, ist übrigens gänzlich unbelegt. Diese Methoden fassten sie unter der Bezeichnung "Neurolinguistisches Programmieren" zusammen. Die Wahl des Namens leiten die Erfinder des NLP überraschenderweise von ihren Berufen ab: Grinder ist Linguist (daher das L für "-linguistisch" in NLP), Bandler ist Psychologe (daher das N für "Neuro-") und Mathematiker (daher das P für "Programmierung"). Sie bedienten sich dabei einer an formale Sprachen und die generative Transformationsgrammatik angelehnten Ausdrucksweise, die den Anschein von wissenschaftlicher Fundierung und technischer Exaktheit vermitteln soll. Ihre Ideen wurden von andern Autoren aufgegriffen und variiert und in ungezählten Büchern, Seminaren und Workshops unters Volk gebracht. NLP boomt zur Zeit wie keine andere Psychotechnik.

Von vielen NLP-Anwendern wird das NLP gerne als ein Werkzeugkasten bezeichnet, der vielerlei therapeutische Techniken enthält, die sich jeweils autonom (ohne Bezug zu einem dahinter stehenden System) einsetzen lassen, um das Verhalten und Erleben von Menschen zu ändern. NLP wird daher nicht nur als therapeutisches Verfahren im weitesten Sinne eingesetzt, sondern auch in der Werbung, der Mitarbeitermotivation usw. Der Begriff "NLP" ist nicht geschützt. Auch gibt es keinen verbindlichen Grundstock an theoretischen Aussagen und Techniken. Jedoch tauchen einige davon bei fast

allen Vertretern des NLP auf, so dass es gerechtfertigt ist, im folgenden von *dem* NLP zu sprechen.

Eine zentrale Annahme des NLP ist, dass Menschen beim Denken verschiedene Repräsentationssysteme – gewissermaßen geistige Codierungssysteme – benutzen: visuelle (aufs Sehen bezogene), auditive (aufs Hören), olfaktorische (Geruch) usw. Welches Repräsentationssystem wir benutzen, hängt von unserer Veranlagung und den aktuellen Gegebenheiten ab. Das Repräsentationssystem (oder die "Submodalität"), das ein Mensch benutzt, könne man zum einen an den von ihm verwendeten Wörtern erkennen. So benutzen Menschen, die vornehmlich visuell verarbeiten, Ausdrücke wie "etwas ist einsichtig" und "man sieht, dass...", wohingegen eher auditiv verarbeitende Menschen sagen würden, etwas "höre sich gut an" usw. Zum anderen könne man das Repräsentationssystem an den Augenbewegungen erkennen: Die Richtung, in die jemand beim Nachdenken sieht, gebe Rückschluss darauf, wie er gerade denkt. Eine der Techniken des NLP besteht darin, dass der Therapeut sich an das Repräsentationssystem des Klienten angleicht, um Rapport (guten Kontakt) herzustellen, z.B. indem er dieselben Worte benutzt wie der Klient.

Bezüglich des NLP stellen sich zwei Fragen:

1. Wie solide ist die theoretische Fundierung? - Das NLP macht einige Annahmen über die Funktionsweise des menschlichen Gehirns und der Psyche. Ein Verfahren, auch wenn es nur ein Werkzeugkasten ist, sollte ein solide Basis besitzen.
2. Sind die Techniken wirklich so effektiv wie behauptet wird? - Ein Großteil der Äußerungen von NLP-Anhängern ist Werbung für das Verfahren (siehe oben). Wenn diese nicht zu belegen sind, machen sie sich des Betrugs schuldig.

Zu 1) Die theoretische Fundierung der NLP-Techniken ist ausgesprochen dürftig. Genauer betrachtet ist eigentlich keine explizite Theorie erkennbar. Viele Aussagen sind in hochtrabende Worte verpackte Platitüden: "Geist und Körper sind Teile des gleichen kybernetischen Sys-

tems und beeinflussen sich wechselseitig". Zentral für das NLP sind Spekulationen über die Funktionsweise des Gehirns. Insbesondere beziehen sich NLP-Autoren gelegentlich auf veraltete Vorstellungen zur Hemisphärenasymmetrie, der unterschiedlichen Funktion der beiden Gehirnhälften. Vor diesem Hintergrund ist auch die so genannte Augenbewegungshypothese zu sehen. Nach Auffassung des NLP lassen sich aus der Richtung, in die eine Person beim Denken blickt, Rückschlüsse auf ihren Denkstil ziehen. Ebenso wird vereinzelt angenommen, dass man umgekehrt durch die Änderung der Blickrichtung die Art zu denken beeinflussen kann. Diese Annahmen wurde mittlerweile auf verschiedenste Weise geprüft und können als eindeutig widerlegt gelten: Es gibt einfach keinen Zusammenhang zwischen der Blickrichtung und der Art zu denken, weder im Sinne der NLP-Annahmen noch sonst.

Das so genannte Ankern ist eine der bekanntesten NLP-Techniken. Dabei lässt der Therapeut den Klienten sich auf sein Problem konzentrieren und "ankert" es dann, indem er dem Klienten beispielsweise mit der Hand leicht die linke Schulter drückt. Nun soll sich der Klient vorstellen, dass er alle zur Lösung seines Problems nötigen Fähigkeiten besitzt, und der Therapeut drückt ihm jetzt beispielsweise die rechte Schulter. Zuletzt drückt der Therapeut beide Schultern des Klienten, wodurch das Problem "integriert" wird. Zur Erklärung dieses Vorgangs wird auf die Forschung zu den bedingten Reaktionen verwiesen. Tatsächlich aber ist ein solcher Mechanismus nicht denkbar. Auch im Bereich der Lernpsychologie widersprechen die Annahmen des NLP also längst bekannten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Ähnliches gilt für zahlreiche weitere NLP-Hypothesen: Die Behauptungen des NLP sind außergewöhnliche Behauptungen. Sie stehen zu dem, was wir bislang von der Welt zu wissen glauben, in krassem Gegensatz.

Zu 2) Die meisten Anwender des NLP sind an der theoretischen Grundlegung des Verfahrens nicht interessiert und verweisen auf die überragenden Erfolge, die sich mit NLP erzielen ließen. Jedoch liegt für das Verfahren bislang kein Nachweis der Wirksamkeit vor. Zwar gibt es zahlreiche Studien, doch diese erbringen entweder für das NLP ernüchternde Ergebnisse - die "Wirkung" von NLP ist vergleichbar mit der von "Einfach abwarten" - oder aber die Studien sind voller methodischer Mängel. Es gibt bislang keine Studie, auf die beides zutreffen würde: Die Einhaltung wissenschaftlicher Spielregeln (z.B. Verwendung von Kontrollgruppen) und ein positives Resultat. Dies gilt sowohl für verschiedene Formen der "Neurolinguistischen Psychotherapie" als auch für einzelne Techniken.

Allgemein drängt sich der Eindruck auf, dass sich die Begründer und viele Anwender des NLP zwar gerne den Anschein geben, exakt und wissenschaftlich zu sein: Der Mensch wird aus einem "technischen" Blickwinkel heraus betrachtet. Diese Wissenschaftlichkeit ist jedoch nur Fassade. Zwischen Wirklichkeit und Lüge wird nicht nur im therapeutischen Kontext nicht klar getrennt. Nach Kossak (1993) sollen Bandler und Grinder in einer öffentlichen Diskussion einmal zugegeben ha-

ben, dass "ihre ersten mit NLP erfolgreich behandelten Fälle reine Konstruktionen gewesen seien, um eine Idee zu 'verdeutlichen'." (S. 154).

Werden NLP-Anwender mit den Ergebnissen kontrollierter Studien konfrontiert, so ziehen sie sich gerne auf eine rein subjektive Ebene zurück: Man müsse einfach selbst erleben, dass es funktioniert. Und in der Tat können NLP-Anwender auf erfolgreiche Interventionen verweisen. Wie kann man diese erlebten Erfolge erklären? Hier spielen mehrere Faktoren eine Rolle: Anhänger des NLP wird nur, bei dem es funktioniert hat. Diejenigen, die von NLP enttäuscht sind, werden keine Werber für das Verfahren. Zum anderen ist bereits jede Beschäftigung mit einem Problem auf der Meta-Ebene ein Schritt in die richtige Richtung: Wer sein Problem in den Begriffen des NLP beschreibt, distanziert sich davon und kann es nun objektiver betrachten. NLP liefert gewissermaßen nur den austauschbaren Rahmen, in dem die Beschäftigung mit dem Problem stattfindet.

Das Besondere am NLP ist wohl die Selbstüberschätzung auf Seiten vieler Ausbilder und Anwender. Colin Goldner (2000) schreibt von einem "hybriden Selbstverständnis der Szene". Ein sich selbst überschätzender Therapeut ist insofern für den Klienten gefährlich, als er in seinem Wahn, heilen zu können, diesen eventuell von einer notwendigen wirksamen Behandlung abhält. Das ist freilich ein Problem einzelner Personen, nicht des Verfahrens. Zu fragen bleibt nur, warum gerade NLP-Anhänger diese Hybris entwickeln.

Ein Grund mag hierin liegen: Auffallend ist die Nähe des NLP zu esoterischen Kreisen. Viele Institute bieten neben NLP auch allerlei Esoterisches an. Der NLP-typische Machbarkeitswahn ist in anderer Gestalt in vielen New-Age-Therapien zu finden; auch dort kann man alles erreichen, wenn man nur will, sogar seine physische Erscheinung nach Belieben verändern. Hier wie dort wird die Verantwortung dem Individuum zugeschoben und implizit oder explizit auch die Verantwortung für das eigene Unglück.

Dr. Christoph Bördlein

Literatur

Eine lesbare und für NLP-Verhältnisse einigermaßen seriöse Einführung in das NLP:

O'Connor J, Seymour J (1994) *Neurolinguistisches Programmieren*. VAK-Verlag für Angewandte Kinesiologie: Freiburg

Es gibt bislang noch keine ausführliche, gute und kritische Auseinandersetzung mit dem NLP in deutscher Sprache. Empfohlen seien die im Text genannten Artikel und der bislang nur englischsprachige Beitrag im *Skeptic's Dictionary* im Internet:

Bördlein C (2002) Gefärbtes Wasser in neuen Schläuchen. Das "Neurolinguistische Programmieren" (NLP). *Skeptic* 15: 99-104

Goldner C (2000) *Die Psycho-Szene*. Alibri: Aschaffenburg

Kossak H-C (1993) *Neurolinguistisches Programmieren*. In *Hypnose. Ein Lehrbuch*. Psychologie-Verlags-Union: Weinheim, pp 146-154

The Skeptic's Dictionary: Neuro-Linguistic Programming (NLP). <http://skepdic.com/neurolin.html>