

# Eine Methode, die Autonomie gewährt

Neurolinguistisches Programmieren und Traumaarbeit –  
Interview mit der Psychotherapeutin Birgit Bader.

**Frau Bader, Sie arbeiten als Psychotherapeutin. Wie setzen Sie NLP in Ihrer täglichen Arbeit ein?**

NLP-Anwendung kann aus meiner Sicht immer nur eine Methode von mehreren in der Therapie sein. Die diagnostische und problemorientierte Arbeit ist zuerst einmal das Wichtigste, bevor dann Methoden des NLP eingesetzt werden können. NLP ist ja von seinem Wesen her ziel- und lösungsorientiert, es muss also immer ein konkretes Ziel formuliert werden, damit die NLP-Tools auch präzise angewendet werden können. Wenn aber jemand zu mir kommt, der schwer depressiv ist, dann kann er mir meist nur als Ziel nennen: Es soll mir besser gehen. So ein Ziel ist für NLP-Arbeit viel zu global formuliert. Und andererseits würde es bei einem depressiven Menschen auch an Antrieb fehlen, das Ziel zu verfolgen.

So setze ich auch im therapeutischen Setting zuerst einmal Methoden der Kommunikation ein. Im NLP heißt das

Kalibrieren, Pacen, Rapport aufbauen, es dient dazu, mit dem Patienten in Kontakt zu kommen. Es gibt auch viele Techniken, die sich gut in der Traumaarbeit einsetzen lassen: Die Phobietechnik, Change History und vor allem auch die Belief-Arbeit. Bei Letzterem geht es um Grundüberzeugungen, wie *Ich bin wertlos* oder *Ich habe es nicht verdient*. Durch diese Einstellungen, die immer wieder aufgerufen werden, kann es durchaus in der Gegenwart zu Retraumatisierungen kommen. Daher ist deren Bearbeitung sehr wichtig.

**Warum ist NLP so effektiv?**

Es gibt zwei Aspekte: Etwas, das mir die ganze Zeit im Kopf herumspringt, kann endlich herauskommen. Ich denke dabei an die Phobietechnik, bei der ich mir eine Situation z.B. auf einer Leinwand vorstelle. Sie ist in der Bearbeitung weit entfernt, der Klient kann die Intensität des (Wieder-)Erlebten selbst steuern. Dazu kommt, dass der Klient nichts im Detail erzählen muss. Im Un-

terschied zu vielen Beratungssituationen, in denen oft alles genau erzählt werden soll, kann es so auch nicht zu einer Retraumatisierung kommen. Wenn ich NLP anwende, muss ich als Therapeutin keine genauen Inhalte kennen. Es interessiert mich vor allem, auf welche Weise der Klient mit dieser Situation belastet ist, um ihm dann einen Ausweg zu zeigen. Das kann über eine Strukturveränderung des Wahrgenommenen geschehen, z.B. indem die Perspektive verändert wird oder man sich in der Vorstellung von der Situation weiter entfernt. So, dass die Information an das Unterbewusstsein weitergegeben wird: *Ich kann das kontrollieren*. Das heißt, über NLP kann ich meine Perspektive zu einem Geschehen verändern. Ich kann mir bewusst machen, dass dieses Geschehen in der Vergangenheit liegt und ich nun gezielt den Fokus auf die Zukunft richte. Diese Konzentration auf die Wahrnehmungsebene und das Fokussieren auf bestimmte Sinnesreize sind für mich die eigentliche Stärke von NLP. Das macht keine andere Technik so konsequent.

## Geld zurück nach Massenveranstaltung

Vor einiger Zeit wurde ich durch eine Supervisorin auf ein Themenheft zum NLP aufmerksam gemacht, das von einer mir bis dato unbekanntem „Bundesarbeitsgemeinschaft Prävention und Prophylaxe“ (BAG) in Berlin herausgegeben wird. Sofort hingte ich mich ans Telefon und hatte mit der zuständigen Beraterin, Ina May, ein interessantes und freundliches Gespräch. Frau May berichtete mir u.a. über eine Massenveranstaltung, die sie gemeinsam mit Kolleginnen besuchte, um etwas über das Neurolinguistische Programmieren zu erfahren. Bei ihrer Arbeit würden sie immer wieder über den Begriff NLP stolpern, so dass sie mehr dazu wissen und darüber auch in einem Themenheft ihres Newsletters berichten wollten.

Die Beraterinnen hatten das Angebot zu einem zweiwöchigen NLP-Kurs im Berliner Schillertheater für „nur 250 €“ gebucht, wie Frau May sagt, und zwar mit „etwa 700 Teilnehmern“. Die Erfahrung war offensichtlich ernüchternd. Frau May berichtete: „Wir stellten ziemlich bald fest, dass es eine Art ‚Guru‘ gab, der den Vormittag über erzählte. Eine große Anzahl junger ‚Anhänger‘ hatte die Organisation übernommen und hielt ihm den Rücken frei. Die Veranstaltung begann, und der ‚Guru‘ schlappte ganz lässig auf die Bühne, ausgestattet mit Funkmikrofon und einem Barhocker. Dann legte er los mit einer supersmartem Werbefilm-Stimme und mitreißenden Wows, Heys und Cools. Wir dachten, wir sind in einer Teenie-Veranstaltung ... Er hatte es geschafft, während zwei Stunden keine einzige handfeste Aussage

zu machen. Statt dessen sprang er mit aneinander gereihten Halbsätzen und Floskeln von einem Thema ins nächste. Endlich kam die Pause und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen. Viele hatten den verklärten Blick der ‚Wissenden‘, andere die kräuselnde Stirn der Zweifelnden ...“ Die Kolleginnen hielten noch einen zweiten Block durch und machten dann von ihrer „Geld-Zurück-Garantie“ Gebrauch. „Wir konnten nicht erkennen, wie wir durch diese Fortbildung einen Einblick in NLP erhalten sollten.“

Soweit die Kolleginnen aus der BAG. Meine persönliche Meinung zu solchen Veranstaltungen ist, dass sie NLP und vor allem der Anwendung im therapeutischen Bereich mehr schaden als nützen. Und „Verklärungen“ sind ebenso schädlich – NLP ist schließlich kein Glaubensbekenntnis, sondern eine handfeste Verfahrensweise, die sich auf vielerlei Weise bewährt hat. Und auch wenn manches mit Hilfe von NLP-Anwendungen schneller auf den Punkt gebracht werden kann als mit herkömmlichen Methoden, verdienen diese herkömmlichen Methoden unseren Respekt, denn auch ein NLPler kann von anderen Ansätzen profitieren.

Ina May führte mit mir ein Interview, in dem ich einiges gerade rücken konnte. Es ging vor allem um „NLP in Beratungsstellen, speziell im Bereich Traumatisierung“. Mit freundlicher Genehmigung der BAG wird es hier – leicht verändert – veröffentlicht.

*Birgit Bader, Hamburg*

### ***Können Sie bitte speziell auf den Einsatz von NLP im Zusammenhang mit der Therapie oder Beratung von sexuell Traumatisierten eingehen?***

Die Therapie von komplexen Traumata, wie es auch bei sexuellem Missbrauch der Fall ist, muss ganz anders behandelt werden als bei Einfachtraumatisierungen, wie nach Unfällen oder

Ähnlichem. Bei sexuellem Missbrauch sind ja auch Beziehungsproblematiken entstanden, die weit reichende Folgen auch in der Beziehungsgestaltung von heute haben. Da macht es Sinn, therapeutisch so zu arbeiten, dass das Traumaschehen auch in seinen systemischen Bezügen bearbeitet wird. Ich denke z.B. an Vergewaltigung in der Ehe. Da ist es sicher auch sinnvoll zu

schauen, mit welchen Unklarheiten und Signalen der Partner eventuell dazu beigetragen haben kann, dass es zu diesen Übergriffen gekommen ist. Nicht im Sinne einer Schuldzuweisung, sondern um zu erkennen, in welchen Situationen sich die oder der Betroffene früher und klarer positionieren sollte, wo Loyalitäten zu kappen sind, an welchen Stellen sie oder er

seine eigenen Bedürfnisse stärker zum Ausdruck bringen kann usw. Das sind alles Themen, die nur in der vertrauensvollen therapeutischen Beziehung aufgearbeitet werden können.

In der Regel gehen massive Flashbacks allein durch diese – eher kognitive – Art der Arbeit nicht weg, auch wenn dies durch starke Gefühle begleitet wird. Das liegt daran, dass es so eine Art „Knoten im Gehirn“ gibt. Man spricht hier von Gedächtnis-Clustern, die sich gebildet haben. Und an dieser Stelle ist die Kombination mit gewissermaßen technischen Methoden eine kolossale Erleichterung und Entlastung. Ich arbeite da inzwischen gern mit EMDR, damit der Klient sich von den Bildern und den damit zusammenhängenden Gefühlen möglichst schnell befreien kann.

**Wie erklären Sie sich, dass NLP so polarisiert: In manchen Kreisen wird es sehr kritisch betrachtet, in anderen gilt es als schnelles und effektives Verfahren?**

Richtig angewendet ist NLP ist eine schnelle und effektive Methode, ohne Frage. In Deutschland stehen viele Menschen schnellen Verfahren zuerst einmal skeptisch gegenüber. Auch wird der Begriff des Programmierens von Kritikern oft mit Gehirnwäsche assoziiert. Zum anderen gibt es viele NLPler, die aus meiner Sicht doch etwas großspurig auftreten und die sehr methodenverliebt auf Erfolg und Schnelligkeit abzielen, dabei aber wichtige Hintergründe und Zusammenhänge außer Acht lassen.

So bezieht sich die Kritik letztlich eher auf gewisse NLPler, wie jenen Kollegen, der die Massenveranstaltung im Schillertheater inszenierte, und nicht auf NLP als Methode. Diese Verwechslung mussten und müssen allerdings auch heute immer wieder andere Disziplinen erfahren, z.B. Psychoanalyse und Psychoanalytiker.

**Ist diese Kritik aus Ihrer Sicht berechtigt?**

Ja und nein. NLP ist nicht das einzige Verfahren, das schnell ist und mit Umprogrammierung von Gedächtnisinhalten und Wahrnehmungen arbeitet. Andere Schnellverfahren wie EMDR, Energetische Psychologie und Quick Remap sind ebenfalls bewährte Verfahren. Veränderung belastender Zustände geht mit EMDR meiner Erfahrung nach sogar oft viel schneller als mit NLP. Aber EMDR hat aufgrund der höheren Zulassungsregelungen zur Ausbildung einen viel besseren Ruf in der Therapeutenzene, was man auch an der Besucherzahl der EMDR-Kongresse oder den vorhandenen Wirksamkeitsstudien sieht. In der modernen Hirnforschung gibt es den Begriff des Priming, was dem Programmieren im NLP entspricht – Bahnung von Aufmerksamkeit, um neue synaptische Verbindungen zu schaffen, die schneller zu den gewünschten Veränderungen, Lösungen und Wirklichkeitsgestaltungen führen. Priming klingt natürlich schicker als (Um-)Programmieren, und – ehrlich gesagt – benutze ich selber diesen Begriff auch lieber, wenn ich erkläre, wie NLP funktioniert.

Und ich finde es legitim, wissen zu wollen, wie man selber dafür sorgen kann, dass sich Befindlichkeiten und Zustände positiv verändern. Von daher ist NLP für mich eine zutiefst demokratische, humanistische und Autonomie gewährende Methode, und das gefällt mir persönlich sehr.

**Können Sie bitte noch einmal auf die NLPler eingehen. Warum gibt es in diesen Kreisen so große Unterschiede in der Seriosität?**

Um das zu verstehen, müssen Sie die unterschiedlichen Anwendungsbereiche betrachten. Eine NLP-Ausbildung kann jeder ohne besondere Vorkenntnisse machen. Ein Haupteinsatzbereich von NLP ist das Coaching, und

## »Open« NLP

... weiter gehen,  
weiter führen ...



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

### STARTER

● 23.-25.10.09  
● TALKER ONE  
26.-29.10.09

### MASTER

● 2.-9.4.10 und 22.-29.5.10  
und 24.-27.6.10

### TRAINER

● REGELN – NACH WESSEN  
PFEIFE TANZEN SIE?  
6.-8.11.09  
● SPINNER  
20.-23.11.09  
● DER BÜHNENTIGER  
28.-31.12.09

### SPECIALS

● SOULTRAIN – DAS  
ABC DER EMOTIONEN  
11.-13.12.09

Auf unserer Website  
finden Sie viele  
interessante  
Gratis-Downloads

Verlangen Sie  
unsere Kursinfos!

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



**Birgit Bader**, Traumatherapeutin und NLPt-Lehrtherapeutin in Hamburg. Buchautorin und -herausgeberin, letzte Veröffentlichung: „NLP konkret in der Psychotherapie und im Coaching“, psy-med-Verlag 2008. [www.bibader.de](http://www.bibader.de).

**Ina May**, Lerntherapeutin, Traumabehandlerin, 2. Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft Prävention und Prophylaxe in Berlin. [www.praevention.org](http://www.praevention.org).



der Titel Coach ist kein geschützter Titel – deshalb kann sich auch jeder so nennen, der meint, dafür geeignet zu sein. Das bringt natürlich eine Bandbreite ganz unterschiedlicher Qualifikationen und Qualitäten mit sich, was nicht unbedingt nur schlecht ist.

Nun können Sie aber davon ausgehen, dass in einer Coachingsituation durchaus auch therapierelevante Themen thematisiert oder auch ausgelöst werden, z.B. auch deswegen, weil es heute oft vorkommt, dass zwar Therapie induziert wäre, aber doch lieber ein Coach aufgesucht wird. Einem Coach ohne therapeutischen oder mindestens psychologischen Hintergrund fehlen natürlich Know-how und Vorgehensweisen, um angemessen mit der Situation umzugehen, und das kann böse Folgen haben. Als Coach muss man daher auch um seine Grenzen wissen, was immer einen seriösen Eindruck macht. Die Gefahr liegt in den Unschärfen des Angebotes, im Coaching kann nämlich potenziell jeder alles anbieten.

**Sehen Sie auch Gefahren beim Einsatz von NLP-Techniken in der Therapie? Wenn ja, welche sind das?**

Jein. Ja, weil die tatsächliche Schnelligkeit, mit der mitunter Situationen und Gefühle verändert werden können, zum Größenwahn der Anwender und damit zur Fahrlässigkeit im Umgang mit den Betroffenen beitragen kann. Ja, weil die therapeutische Situation natürlich eine besondere ist, in der die Gestaltung der Beziehung als Basis für eine gelungene Arbeit und als Modell für eine Gestaltung von Beziehungen überhaupt gesehen werden kann, und das bringt eine besondere Verantwortung mit sich, auf die die traditionelle NLP-Ausbildung kaum fokussiert.

Nein, weil NLP letztlich auch harmlos ist – es wird eben keine Gehirnwäsche veranstaltet. Wenn ich wirklich mit NLP arbeite, werde ich ja geradezu aufgefordert, mich ständig auf die Klienten zu kalibrieren. Das heißt, dass ich bei dem Menschen da vor mir bleibe und genau hinsehe und hinhöre, wie es ihm geht. Ich bin mir also dessen bewusst, dass ich mich genau auf mein

Gegenüber einstellen muss, um mitzubekommen, ob ich mich in Richtung Lösung (im tatsächlichen Sinne des Wortes) bewege oder weiter das Problem verstärke. Nein, weil NLP-Kenntnisse kein Geheimwissen sind. Man kann sich überall informieren, welche Vorgehensweisen es so gibt. Erfahren muss man sie allerdings selbst – wie so vieles im Leben, das vom Hörensagen alleine keine gelebte Realität und wirkliches Verstehen produziert.

**In welchen Bereichen kann NLP sich besonders weiterentwickeln?**

Ich denke, es ist an der Zeit, NLP auch in punkto Beziehungsmanagement genauer unter die Lupe zu nehmen, denn bis dato werden die NLP-Tools ja überwiegend in der Arbeit mit Einzelnen oder im Projektmanagement angewendet. Die Beziehung zwischen KlientIn und TherapeutIn sowie auch die verschiedenen Beziehungsebenen der KlientInnen selber müssen genauer betrachtet werden. An dieser Stelle hat NLP noch Entwicklungsbedarf.

*Mit Birgit Bader sprach Ina May*