



# FORSCHUNG ODER MARKETING?

Ein Blick auf die NLP-Ausbildung und auf wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von NLP.

VON PETER SCHÜTZ

Die drei NLP-Gründer John Grinder, Frank Pucelik und Richard Bandler, alle mit akademischen Abschlüssen in Psychologie bzw. Linguistik aus den 60er- und 70er-Jahren, hatten eine hohe Distanz zu seriöser Forschung. Gründe dafür mögen in ihren Persönlichkeitsstrukturen, in ihren ökonomischen Interessen und im damaligen Zeitgeist zu

finden sein. Dennoch gibt es aus dieser Zeit einige niedrigschwellige, von NLP-Absolventen verfasste Uni-Abschlussarbeiten zu Phobien sowie zur Überprüfung der sinnesspezifischen Zugangshinweise (VAKOG). Die klassischen Versprechungen des NLP in Europa und USA, Phobien, Traumata, Allergien, Schlafstörungen, Süchte, Depressionen etc. zu sanieren, blieben bis vor 20 Jahren Behauptungen. Was heute in der NLP-Szene als

Forschung bezeichnet wird, ist aus regulärer wissenschaftlicher Sicht nicht Forschung, sondern im Grunde Marketing für das NLP.

Seit 2000 erklären NLP-Trainer zunehmend auf Youtube ihre Vorgehensweisen und Methoden.

Natürlich kann zu Recht die Frage gestellt werden: Was soll überhaupt erforscht werden? In der Medizin wird bei großen Fallzahlen zumeist die Wirksamkeit von Medikamen-

ten, manchmal auch von chirurgischen Interventionen erforscht. NLP in seiner Gesamtheit ist am besten als angewandte Psychologie darzustellen. Wenn es um die Wirksamkeit der Methode geht, stünden also Forschungskonzepte der Psychologie und der Psychotherapieforschung zur Verfügung. Modeling, die Kernkompetenz des NLP, könnte im pädagogischen oder wirtschaftlichen Umfeld zusätzlich mit anthropologischen und sozialwissenschaftlichen Ansätzen erfasst werden. In diesem Bereich gibt es bestenfalls kurze anekdotische Einzelfallberichte.

### Drei Gründe für die Wissenschafts-Abstinenz

**1. Trainerkompetenz.** Soweit ich das u. a. aus den Diskussionen in einschlägigen Internet-Foren und aus der Teilnahme an unzähligen Konferenzen der letzten 32 Jahre einschätzen kann, bieten weltweit derzeit 10.000 bis 25.000 Frauen und Männer ihre Dienste als „NLP-Trainer“ an. Und ich schätze, dass weniger als ein Prozent unter ihnen über einen seriösen wissenschaftlichen Hintergrund verfügt, sei es durch entsprechende Hochschulabschlüsse, durch Forschung für die Promotion oder durch den Erwerb eines höheren staatlichen Abschlusses als Psychotherapeut.

**2. Ausbildungsstruktur.** Nach meiner Schätzung arbeiten maximal 0,1 Prozent der Ausbildungsstätten ihre Curricula auf einem Level aus, der für einen kompetenten Master Practitioner ausreicht und auf dem sich nachweislich psychologische und therapeutische Kompetenz vermitteln lässt. Wenig förderlich für das Niveau der NLP-Ausbildung sind z. B. Einzeltrainer in Massenveranstaltungen, in der Seminarwelt Guru-Settings genannt. Ebenso kritisch zu sehen, und zwar aus systemischen Gründen, ist es, wenn Trainer und Trainerin Lebenspartner sind. Todd Epstein bezeichnete auf der NLP-Konferenz 1990 in Santa Cruz derartige Settings als „Mom- & Pop-Shops“.

**3. Ungenügende Netzwerkstruktur.** Forschung braucht funktionierende Teams und kostet Geld, wenigstens 50.000 Euro in Südosteuropa, in Nordeuropa eher 150.000 Euro. Es gibt mit Ausnahme der EANLPt ([www.eanlpt.org](http://www.eanlpt.org)) kaum Organisationen, die über langfristig aufgebaute Forschungsbudgets verfügen. Auch der große DVNLP mit mehr als 300 Lehrtrainern hat hierfür weder Strukturen noch Kompetenzen.

Forschung wird international in mehrere Hierarchieebenen gegliedert. An der Spitze stehen Metastudien (A), gefolgt von randomisierten Doppelblindstudien mit Kontrollgruppen und Vergleichsstudien (B), danach kommen Studien ohne Kontrollgruppe (C) und schließlich Einzelfallbeschreibungen (D). Sehr detaillierte theoretische Publikationen (E), die in Citation Index Journals genommen würden, sind dem NLP fremd.

Noch heute begründen NLP-Kollegen im Gespräch ihre Forschungsabstinenz damit, dass das NLP doch gute Vorbilder modelliert habe. Forschung sei etwas für Psychologen, „wir sind Praktiker“. Bandler sei ebenfalls der Meinung, dass Forschung nicht nötig sei. Außerdem sei die zu teuer. Doch auch das Liebkind dieser meist empiriefeindlichen NLP-Ausbilder, die qualitative Arbeit, ist in guten Journalen nicht zu finden.

Beim jüngsten NLP-Weltkongress im August 2017 in Paris stellte der Psychotherapieforscher Omar Gelo von der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien in einer vielbeachteten Präsentation fest: Der größte Teil der zitierten Forschungen gehört zu den quantitativen Arbeiten (ca. 89 Prozent), gefolgt von 10 Prozent theoretischen und 0,14 Prozent qualitativen Arbeiten.<sup>1</sup> Wenn NLP die gesellschaftliche Anerkennung in staatlichen Bürokratien

## Wozu Forschung? „Wir sind Praktiker!“

und im gehobenen akademischen Bereich erlangen möchte, ist hier noch sehr viel zu tun. Meiner Meinung nach beginnt dies mit der Ausbildung von NLPern auf einem Niveau, das es überhaupt erst ermöglicht, deren Arbeit zu erforschen. Das entspricht zumindest dem *Professional standard level 4* oder dem *Psychotherapie level 5* gemäß ICP-NLP.<sup>2</sup>

Gemessen an der forschungsfeindlichen Struktur des NLP weltweit ist die aktuelle Forschungslage dennoch beachtlich. Die wichtigste Studie ist wohl die vor zwei Jahren in einem psychiatrischen Fachjournal publizierte NLPt Metastudie.<sup>3</sup> Hier wird gut und schlüssig dargestellt, dass NLP in der Psychotherapie (NLPt) gut wirksam ist. Die beste randomisierte Doppelblindstudie für freie Psychotherapie erfolgte vor neun Jahren in Kroatien, mit Supervision aus Wien, an 54 Probanden in der Versuchsgruppe und 52 Probanden in der Kontrollgruppe, denen selbstverständlich auch Psychotherapie angeboten wurde. Die Therapie auf Basis von NLP/NLPt erfolgte durch sieben Psychotherapeuten mit einem Studienabschluss und 70 Tagen NLPt-Ausbildung mit einem Master-Practitioner-Abschluss. Die Ergebnisse waren durchwegs überzeugend.<sup>4</sup> Und der erste Interventions-Ansatz des NLP, „Fast Phobia Cure“, ist seit 2015 mit der Heilung mancher Formen schwerer Traumatisierung bei Militärangehörigen gut dokumentiert.<sup>5</sup>

Vor 15 Jahren fiel einem finnischen Universitätsprofessor für Verhaltenspsychologie auf, dass NLP-Therapeuten offensichtlich sehr erfolgreich arbeiten. Neugierig geworden, dokumentierte er das in einer größeren Studie.<sup>6</sup> Eine weitere Studie dokumentiert die Wirkung von ▶

# Das Wissen, wie Forschung geht, ist leicht modellierbar. Wer ist bereit dazu?

NLP gegen Platzangst von Patienten, die zu Diagnostikzwecken in Magnetresonanztomographen untersucht wurden. Diese sehr ängstlichen Patienten bekommen üblicherweise ein Narkosemittel. Durch NLP konnte die Narkosedosierung massiv gesenkt werden. Der Ansatz entspricht der bereits in den 70er-Jahren dokumentierten hochwirksamen Dissoziation bei Phobie.<sup>7</sup>

Der Umgang mit Pollenallergien ist für gut ausgebildete NLP-Spezialisten einfach und seit 15 Jahren wissenschaftlich gut abgesichert.<sup>8</sup> Eine große Allergiestudie wird dazu Mitte 2018 in Budapest fertig. Ferner gibt es eine interessante Vergleichsstudie von NLP und klinischer Hypnose mit guten Ergebnissen für das NLP.<sup>9</sup> Sehr interessant ist die randomisierte Studie von 2017 aus der Kinderheilkunde zum Einsatz von NLP bei chronischer Müdigkeit.<sup>10</sup> Interessenten sehen

die vollständige Liste unter dem Link [www.nlpt.at/r1](http://www.nlpt.at/r1) und weiterführendes Material auf <https://www.eanlpt.org/Research>. Eine interessante Nachfrage-Maske ist auf [www.nlp.de/research](http://www.nlp.de/research) zu finden.

Das Wissen, wie Forschung geht, ist zumindest in der europäischen Welt vorhanden und leicht modellierbar. Wer ist bereit dazu? ◀◀



#### Zum Autor

#### Dr. Peter Schütz

Gesundheitspsychologe und Lehrpsychotherapeut (ECP), NLP-Lehrtrainer und Generalsekretär der EANLPt, Gerichtsgutachter für Coaching, Supervision und NLP in Wien.

[www.schuetz.at/ps](http://www.schuetz.at/ps)

[www.nlpzentrum.at/zp](http://www.nlpzentrum.at/zp)

## LITERATUR

- 1 Näheres dazu bei O. Gelo, G. Lagetto, C. Dinoi, E. Belfiore, E. Lombi, M. Aria, E. Ciavolino & S. Blasi (erscheint im Frühjahr 2018): Which paradigm for psychotherapy research? A systematic review
- 2 Siehe dazu [www.icpnlp.org](http://www.icpnlp.org)
- 3 Catalin Zaharia, Melita Reiner, Peter Schütz: Evidence-based Neuro-Linguistic Psychotherapy: A Meta-Analysis. In: *Psychiatria Danubina* 2015, Vol 27, No 4, pp 355-363
- 4 Melita Reiner, Walter Renner, Peter Schütz, Renata Dond: Effects of Neuro-Linguistic Psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. In: *Counselling and Psychotherapy Research*, March 2010, 10 (1): 39-49
- 5 Richard M. Gray, Frank Bourke: Remediation of intrusive symptoms of PTSD in fewer than five sessions: a 30-person pre-pilot study of the RTM Protocol. In: *Journal of Military, Veteran and Family Health*, 1(2) 2015, pp 13-20
- 6 M. Ojanen, S. Kotokopri, S. Kumpula, M. Tankklu, T. Vadén, L. Vikevainen-Tervonen, M. Kiviaho & S. Hiltunen: NLP-Perustaisen Psykoterapian Tuloksellisuus (finnisches Original), 2004. Solution form therapy – results of NLP-based psychotherapy
- 7 J. Bigley, P.D. Griffiths, A. Prydderch, C.A.J. Romanowski, L. Miles, H. Lidiard, N. Hoggard: Neurolinguistic programming used to reduce the need for anaesthesia in claustrophobic patients undergoing MRI. In: *Br J Radiol* 2010 Feb; 83(986): 113–117
- 8 Klaus Witt: Neuro-Linguistic-Psychotherapy (NLPt) treatment can modulate the reaction in pollen allergic humans and their state of health. In: *Journal of The European Association for Psychotherapy*, Vol 12, 1, 03/2008, pp 50-68
- 9 Esther Crawley et al.: Clinical and cost-effectiveness of the Lightning Process in addition to specialist medical care for paediatric chronic fatigue syndrome: randomised controlled trial. *BMJ-Journal*.
- 10 <http://adc.bmj.com/content/early/2017/09/20/archdischild-2017-313375>