

Kommunikation

Oktober 2012

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit



Change – Spielräume für den Wandel



**Beziehung
als Ort**

Lucas Derks
über Partnerschaft



**Baustelle
Gehirn**

Gerald Hüther
über Potenziale



**Bin ich noch
der Gleiche?**

Thies Stahl
über Identität

Verlag

Junfermann



Vom Gleichbleiben in großen Veränderungen

Von Thies Stahl

Symptome und Probleme wirken identitätsstiftend und -stabilisierend. Veränderungen gelingen deshalb nur, wenn der Klient neue Möglichkeiten erlernt, sich seiner Identität zu versichern und sie zu zelebrieren.

Wenn es um Identität geht, denken viele Menschen sofort: „Wer bin ich?“ Und viele fragen reflexartig weiter: „Und wenn ja, wie viele?“ Diese Fragen verweisen auf eine eher interpersonelle Betrachtungsweise von Identität: Wer bin ich im Unterschied zu anderen – die mir im Außen begegnen, aber auch im Inneren?

Eine intrapersonelle Betrachtungsweise wäre: „Wenn ich ein Ich habe oder ein Ich bin, also eine Identität habe, woher bzw. wie weiß ich das?“ Mit dieser Frage habe ich vor 24 Jahren etliche Kollegen verrückt gemacht, als mir am Abend vor meinem Auftritt beim ersten deutschen NLP-Kongress 1988 plötzlich klar wurde, dass ich nicht vorbe-

reitet war. „NLP und Identität“ – zu dem Thema wollte ich eine bequeme Gesprächsrunde moderieren mit dem Untertitel „Wie uns das NLP verändert“. Erwartet hatte ich ehemalige Teilnehmer meiner NLP-Ausbildungsgruppen seit 1980. Aber auf der Teilnehmerliste, die ich am Tag vor dem Workshop bekam, standen nur Leute, die ich nicht kannte! Nachdem ich bis etwa 1985 der einzige deutsche NLP-Trainer war, hatten inzwischen andere, vor allem amerikanische Trainer in Deutschland NLP-Practitioner produziert – und dreißig von ihnen wollten nun auf dem Kongress wissen, was Stahl für einer ist.

„Hast du eine Identität? Und wenn ja, wie weißt du das?“, fragte ich alle Kollegen abends beim Essen und später in der Bar – für dieses Blitz-Modelling-Projekt habe ich viele Biere ausgegeben. „Ich muss das für morgen wissen! Gibt es so etwas wie eine Identität? Hat dieses Konzept im NLP-Gedankengebäude Platz? Und wenn ja, wie kann man es praktisch-therapeutisch nutzen? Morgen werden mich das dreißig Leute fragen und ich habe keine Ahnung!“

Schnell war natürlich klar, „Identität“ ist eine Nominalisierung. „Aber wie genau ist der Prozess, sich als mit sich selbst identisch zu erleben? Gibt es einen Identitäts-Sinn, der mich wissen lässt, ob ich ich bin? Und ob ich ich bleibe?“ In der Nacht saß ich mit diesen Fragen „aufrecht im Bett“ – und bastelte ein Identitäts-Format für den nächsten Tag.

Durchläuft man dieses Format als Klient, „hat“ man einen Identitäts-Sinn – er ist bewusst zugänglich und für anstehende größere Veränderungen nutzbar. Das Vorgehen hat sich bewährt als Widerstands-Prophylaxe: Alle Symptome, die uns lange begleiten, haben wohl als sekundären Gewinn gemeinsam, dass sie identitätsstiftend und -stabilisierend wirken: „Ich rauche/knabbere Nägel/zelebrierte Kratz-Organen – also bin ich“, d.h. Klienten befürchten manchmal (unbewusst), sich nach einer angestrebten und anstehenden größeren Veränderung nicht wiederzuerkennen. Um einen daraus resultierenden Widerstand gegen diese Veränderung zu vermeiden und gleichzeitig die kreativen Entwürfe des Klienten für sein Ziel und die notwendigen Schritte dorthin in ökologisch sichere und effektive Bahnen zu lenken, trainiere ich mit ihm, seinen neu gefundenen Identitäts-Sinn als Navigationshilfe zu nutzen. Dazu lasse ich ihn in einer Trance die gewünschte Veränderung in ihren einzelnen Schritten und Phasen innerlich probierend antizipieren. So übt er, für den tatsächlichen Veränderungsprozess später in der Realität, jederzeit und blitzschnell-sicher überprüfen zu können: „Fange ich an mich zu verlieren oder bin ich

noch auf einem guten Weg?“ Hier die Logik und die wichtigsten Schritte des Formates:

Erster Schritt: Mein Klient, A, denkt an eine angestrebte (und eventuell eben auch gefürchtete) „größere“ Veränderung, die er eventuell schon länger „vor sich herschiebt“. Obwohl er weiß, dass diese Veränderung „von den Fähigkeiten her kein Problem ist“, ruft sie in ihm Bedenken hervor, „ob er dann überhaupt noch derselbe sein wird“.

Zweiter Schritt: A findet drei Referenzerfahrungen für tiefgreifende Veränderungen in der Vergangenheit, die er lang herbeisehnte und die dann auch tatsächlich eingetreten sind. Ich als Coach/Therapeut, also B, helfe A mit geeigneten Prozessinstruktionen, jeweils den speziellen Moment der Freude, des Staunens, der Ehrfurcht intensiv nachzuerleben, also den Moment, in dem er des tatsächlichen Eingetretenseins dieser Veränderung gewahr wurde. Es können Veränderungen sein

⇒ aus der Zeit der NLP- oder anderer Psycho-Ausbildungen

⇒ aus Zeiten großer Übergänge (Pubertät mit Stimmbruch und körperlichen Veränderungen, Konfirmation/Kommunion, Führerschein erhalten, das erste Verliebtsein, zum Mann/zur Frau geworden sein, eine Beziehung beginnen, Verlassen des Elternhauses, Vater/Mutter geworden sein etc.)

⇒ „180-Grad-Wendungen“ in Vorlieben oder im Geschmack („Als Kind mochte ich keinen Spinat/Spargel/Sellerie – jetzt liebe ich ihn!“) oder in Glaubenssätzen und Werten („Upps, jetzt rede/denke ich plötzlich genauso, wie mein Vater/meine Mutter – witzig, wo ich das doch nie ausstehen konnte!“)

Dritter Schritt: A vergleicht mit B's Hilfe die Repräsentationen, Synästhesien und Submodalitäten dieser Identitätserfahrungen. Das Submodalitätsmuster, das sich dabei herauskristallisiert, wird in diesem Prozess zum Identitätserkennungsphänomen für A, zu seinem „Identitäts-Sinn“ – analog zum subjektiven Ziel-Erkennungsphänomen in meinem PeneTRANCE-Modell¹.

a. Als Vorbereitung sollte B mit A dessen privatsprachliche Benennung für Identität herausfinden, z. B. „Integrität, Konsistenz, Kohärenz, Kontinuität oder Konstanz (in) der Person“, „derselbe/der Gleiche/ich bleiben“, „dieselbe Seele bleiben“, „mich wiedererkennen“, „mir treu bleiben“, „mich dualseelemäßig meiner Ideal-Seele annähern“. B schlägt ggf. synonyme Bezeichnungen

¹ **Triffst du 'nen Frosch unterwegs ... NLP für die Praxis.** Paderborn, Junfermann 1988, jetzt: Amazon Kindle Edition; **Neurolinguistisches Programmieren (NLP).** Pal Verlag 1992, jetzt: Amazon Kindle Edition

gen vor und lässt A dann diejenige verwenden, die ihn in einen maximal ressourcenvoll-stolzen „I did it my way“-Zustand bringt. Stellvertretend für diese Bezeichnungen verwende ich im Folgenden „ich bleiben“.

- b. Dann hypnotisiert B seinen Klienten in den Moment des Erkennens der jeweiligen Veränderung hinein und hält ihn mit geeigneten Prozessinstruktionen eine Zeit lang im vollen Erleben dieses Momentes: *Und jetzt, in diesem Moment, in dem du realisierst: Ah ja, jetzt hat sie tatsächlich stattgefunden, diese Veränderung, frage dich, woher weiß ich, jetzt in diesem Moment, in dem alles, die ganze Welt, anders ist, dass ich ich geblieben bin? Wie weiß ich, dass ich ich geblieben bin?*
- c. B achtet darauf, dass A nur im voll-assoziierten Wiedererleben des Momentes antwortet und wendet dann auf dessen Antworten die Wohlgeformtheitskriterien für Zieldefinitionen an – in der gleichen schnellen, physiologiegeleiteten und „penetrant“-dranbleibenden Weise, wie ich sie für das PeneTRANCE-Modell entwickelt habe. Die Antwort von A auf die Frage „*Wie weiß ich in dem Moment, dass ich ich geblieben bin?*“ soll folgenden Kriterien entsprechen:

⇒ Die Antwort enthält möglichst Phänomene, die in A selbst beginnen und stattfinden – *A: Die Welt lädt mich ein. B: Und während du erlebst, die Welt lädt dich ein, was in dir lässt dich, im Moment des Realisierens oder Zelebrierens dieser großen Veränderung, wissen, dass das bedeutet, „ich bin ich geblieben“? A: Ich werde aufrechter.*

Die neuen Antworten von A werden in diesem wie in den folgenden Beispielen natürlich auch wieder mit diesen Kriterien hinterfragt.

⇒ Die Antwort sollte Resultat einer möglichst kurzen Feedbackschleife sein, zwischen dem veränderten In-der-Welt-Sein und dem Erkennen dieses veränderten Seins, wobei das Erkennen möglichst in Echtzeit passieren soll – *A: Die Leute lachen mich an. B: Und, in diesen Momenten des Erkennens, dass die gewünschte Veränderung jetzt Wirklichkeit geworden ist, woran erkennst du, noch früher als daran, dass die Leute dich anlachen, dass du du geblieben bist? A: Ich bin mir selbst nähergekommen.*

⇒ Die Antwort sollte sprachlich positiv (keine Negationen) sein – *A: Ich bin nicht angespannt. B: Wie weißt du in diesem besonderen Moment, dass der Satz richtig ist, „Ich bin nicht angespannt“, um auszudrücken „Ich bin ich geblieben“? A: Ich atme tief.*

⇒ Sie sollte keine Vergleiche enthalten – *A: Ich bin lockerer. B: Wie weißt du in diesem Moment, dass du „lockerer“*

bist – als etwas, an dem du erkennst, dass du du geblieben bist? A: Ich habe ein warmes Gefühl im Bauch.

⇒ Die Antwort von A sollte sinnesspezifisch-konkret sein – *A: Ich weiß es halt. B: Und in diesem Moment, dort in der Vergangenheit, wie weißt du, dass du bei dieser großen Veränderung du geblieben bist? Bleib im Erleben ... in diesem Moment ... dort ... jetzt ... hier ... Wie weißt du es? A: Ich bin der, der handelt. B: Und wie weißt du in diesem speziellen Moment, dass du der bist, der handelt? Dass es ein richtiger/sinnvoller Satz ist, zu sagen „Ich bin der, der handelt“, um das Erlebnis zu beschreiben, „ich bin ich geblieben“? A: Ich fühle diese Freude.*

⇒ Sie sollte in der submodalen Codierung hochaufgelöst sein – *B: Ist das als Körpergefühl lokalisierbar oder ganzheitlich? A: Es ist überall. B: Ist es irgendwo zuerst oder besonders deutlich spürbar? Verändert es sich mit dem Atem, mit dem Herzschlag? A: Im Gesicht ... um den Mund herum ... und es wird intensiver beim Ausatmen. B: Ist es eher ein Temperaturfühlen, ein Tast- oder Berührungsfühlen (haptische Kinästhetik), ein Bewegungsfühlen (propriozeptive Kinästhetik) oder ein gefühlsmäßiges Bewegtsein (viszerale Kinästhetik)? A: Eher eine Bewegung ... (A ist gerührt, sehr „bei sich“) wie ein Saugen ...*

⇒ Und die Antwort sollte primär auf kinästhetische Phänomene fokussieren. Jeder Zustand, jede Befindlichkeit besteht aus V-, A-, K-, O- und G-Erlebenselementen, die in ihrer speziellen submodalen Codierung untereinander über Synästhesien systemisch hoch vernetzt sind. Deshalb gibt B Instruktionen zum „synästhetischen Mapping“ der speziellen sinnlichen V-, A-, O- oder G-Repräsentation dessen, was der Klient jeweils in seiner Antwort als Erlebnis des Erkennens der eigenen Identität gerade benannt hat. Dieses Umwandeln der sinnlichen Entsprechungen des Kriteriums „Identität haben“ (ich nenne es Synästhesie-Mapping) geschieht immer von den „Fern“-Sinnen Sehen (V) und Hören (A) auf die „näheren“ Sinne Riechen (O) und Schmecken (G) und idealerweise eben auf das maximal „nahe“ Fühlen/Spüren (K).

A: Die Welt kommt mir leuchtend und bunt vor. B: Und während dir die Welt in diesem speziellen Moment leuchtend und bunt vorkommt, was fühlst/spürst/empfindest du im gleichen Moment ... wo und wie ... in deinem Körper? A: In der Brust bekomme ich ein weites Gefühl.

B stellt so lange Fragen „*Wie weißt du im Erleben dieses Momentes, dass ... (jeweils letztes Zitat aus der Antwort davor) bedeutet, dass du du geblieben bist?*“ und „*Wie weißt du, dass ... (letztes Zitat) ein passender Satz/Ausdruck ist, um zu beschreiben, woran du erkennst, dass du du geblieben bist?*“ und hinterfragt die jeweilige Antwort von A so lange

im Sinne dieser Wohlgeformtheitskriterien, bis sie diesen Kriterien maximal entspricht. Denn dann enthalten die Antworten keine abstrakten Konzepte mehr (etwa „Freude“, „Überzeugtsein“, „Integrität“ etc.), sondern es sind ausschließlich submodal hochauflösende Beschreibungen von kinästhetischen Erlebnisphänomenen – also A's robusteste, unmittelbar zugängliche individuelle Kriterien-Äquivalente für „Identität haben“.

Je vollständiger A diese Kriterien in seinen Antworten erfüllt, desto intensiver wird seine Ressource-Physiologie des Erkennens und Zelebrierens des Gleichgebliebenseins im Moment des größten Wandels. Diese entspricht in ihrer Intensität und ihrer zentriert-ganzheitlichen Ressourcehaftigkeit den Core-States im Prozess der Core-Transformation oder auch den Physiologien der höchsten Kriterien einer Kriterienhierarchie. Häufig ist dieses aus den Referenzerfahrungen quasi „destillierte“ Identitätserleben verbunden mit intensiven Körpergefühlen, wie sie z. B. mit tiefen Erfahrungen des Atmens (als Nehmen der Welt bzw. Hingabe an sie), des Saugens (wie ein Säugling an der Mutterbrust) oder des Freude-Jauchzens (als vorbehaltlose, pure Daseinsfreude) einhergehen.

Vierter Schritt: Utilisation des „Identitäts-Sinnes“ als Ressource und als „innerer Kompass“ – A soll die zukünftige Veränderung (eventuell in einzelnen Schritten) durchhalluzinieren und B hilft ihm dabei mit entsprechenden Submodalitäts-Instruktionen, einen kontinuierlichen Zugang zu seinem „Identitäts-Sinn“ aufrechtzuerhalten. Mithilfe geeigneter Prozessinstruktionen stellt er außerdem sicher, dass A das herausgearbeitete Identitätserkennungsphänomen als innere Entscheidungshilfe für die Gablungen auf dem Weg zum Ziel und auch als Ressource für die zu erwartenden und verunsichernden Schwierigkeiten auf diesem Weg nutzen kann.

Fünfter Schritt: Future Pace und Feed-Forward. B vergleicht mit A zusammen die Identitätserkennungserlebnisse und testet, ob es eine Veränderungstendenz in der Submodalitätscodierung des Identitätserkennungsprozesses gibt, den sein Klient

- a. in den drei (zumeist aus unterschiedlichen Zeiten stammenden unterschiedlich intensiven) Referenzerfahrungen jeweils aus der Vergangenheit wiedererlebte;
- b. während des Probehandelns in den zukünftig zu erwartenden schwierigen Situationen mehrfach durchläuft – wobei er, auf diese Weise üübend, immer sicherer wird in der ressourcenstiftenden Nutzung des eigenen Identitätserlebens, gewissermaßen als Kongruenz-Test auf dem Weg zum Ziel;
- c. während der Trance des Antizipierens (Vorweg-Erlebens) der künftigen Veränderung – als eine gerade schon stattgefundene – abschließend durchläuft und dabei, im Moment des Erkennens ihrer Faktizität, erlebt, dass er er geblieben ist.

Entdeckt B mit A zusammen eine Veränderungstendenz in der submodalen Codierung des Identitätserkennungsphänomens, die mit einer Zunahme der zentrierten Ressourcehaftigkeit des Identitätserlebens einhergeht, kann B diese entsprechende Veränderung des Phänomens in einer Trance weiter fördern. Damit etabliert der Coach oder Therapeut, gewissermaßen im schnellen Vorlauf, in A die Erwartung (Feed-Forward) einer weiteren Zunahme der Schnelligkeit und Eleganz seiner Identitätserkennungsstrategie. Der Klient hat damit eine „Allround-Blanco“-Ressource für alle weiteren großen Veränderungen in seinem Leben.



Thies Stahl, ausgebildet in Gesprächspsycho-, Gestalt-, Familien- und Hypnose-therapie sowie in Aufstellungsarbeit, brachte das NLP nach Deutschland und ist Gründungsvorstand und Ehrenmitglied des DVNLP. Website: www.thiesstahl.de