

## 17 Interventionsmuster des NLP in der Familientherapie

Thies Stahl

Über Virginia Satir, die „Mutter in der Familie der Familientherapeuten“, wie sie sich selbst einmal scherzhaft nannte (Satir 1981), ist das Neurolinguistische Programmieren (NLP) eng mit der Familientherapie verbunden: Virginia Satir gehört neben Fritz Perls, dem Begründer der Gestalttherapie, und Milton H. Erickson, dem genialen Neuerer der Hypnosetherapie, zu den „Meisterzauberern“ unter den effektiven Psychotherapeuten, deren behandlingstechnische und kommunikative Fertigkeiten die Grundsubstanz des NLP bilden.

Ursprünglich war es nicht das Ziel des Gestalttherapeuten, Mathematikers und Psychologen Richard Bandler und des Linguistikprofessors John Grinder, eine neue Therapieform — oder besser eine neue Kommunikationstechnologie — wie das NLP in der heutigen Form zu begründen. Vielmehr hatten sie den Versuch unternommen, die „Struktur der Magie“ — so auch der Titel zweier ihrer Bücher (1981, 1982) — der Meisterzauberer in einer Form verfügbar zu machen, die es ermöglicht, sie angehenden Therapeuten explizit und schrittweise zu vermitteln. Diesem Versuch lag der Gedanke zugrunde, daß einerseits die Erklärungen der Meister, ihre „Theorie-Metaphern“, ihren Schülern das Erlernen ihres konkreten therapeutischen Handelns häufig eher erschwert als erleichtert, und daß andererseits ihr Handeln zu großen Teilen intuitiv-unbewußt ist, d. h. daß sie häufig selbst nicht genau wissen, was sie an welcher Stelle wie und warum tun.

So kamen Bandler und Grinder zu Beschreibungen effektiven therapeutischen Handelns, die eine schnelle, sichere und schrittweise Übernahme dieser effektiven Handlungsmuster in das eigene Verhaltensrepertoire garantieren. Sie bezeichnen diesen Prozeß als „Modellbildung“ oder „Modellieren“: sie bilden andere Menschen in einem bestimmten Verhalten ab und kommen zu Handlungsmodellen, deren Wert sich nicht nach ihrer Wahrheit oder nach ihrer inneren Konsistenz bemißt, sondern einzig nach ihrer Nützlichkeit. Nützlich ist ein bestimmtes Modell dann (alle unten aufgeführten Interventionsmuster des NLP sind Modelle in diesem Sinne), wenn es nicht nur dem Modellierer selbst erlaubt, mit Hilfe dieses Modells zu den gleichen bzw. zu ver-

gleichbaren Resultaten in der Kommunikation zu kommen wie das modellierte Vorbild, sondern auch anderen Menschen, die die in diesem Modell explizit angegebenen, also schrittweise lern- und lehrbaren Handlungsstrukturen in ihr Repertoire übernehmen und anwenden.

Die so destillierten, die spezifischen Persönlichkeitseigenschaften und theoretisch-therapieschulmäßigen Verschiedenheiten der Meister übergreifenden Wirkmuster bilden die Grundsubstanz dieser Kommunikationstechnologie, die Grinder und Bandler in Zusammenarbeit mit Robert Dilts, Leslie Cameron-Bandler und Judith DeLozier durch eigene originelle Beiträge zum Neurolinguistischen Programmieren (NLP) weiterentwickelt haben.

Im folgenden sollen die im Bereich der Familientherapie relevanten Interventionsmuster des NLP dargestellt werden. Als Ordnungspunkt für ihre Darstellung bietet sich diese Dreiteilung an: Techniken des NLP in der Phase des Joining, Techniken zur Informationssammlung und Systemerkennung und Interventionsmuster des NLP für die Veränderungen von Systemen und Individuen.

### NLP-Techniken in der Phase des Joining

Der Begriff „Joining“ (*to-join*: sich begegnen, sich gesellen zu) bezeichnet diejenigen Aktivitäten des Familientherapeuten, die darauf gerichtet sind, zu jedem Familienmitglied einen emotional tragfähigen Kontakt aufzubauen. Ein solcher Kontakt (im NLP spricht man, entsprechend der besonders engen Beziehungen des Hypnotisierten zum Hypnotiseur, von „Rapport“) ist die Grundlage für alle weiteren Schritte und Strategien des Therapeuten. Versäumt er es auch nur bei einem einzigen Familienmitglied, sich mit ihm in dessen Welt zu treffen (so die freie Übersetzung von *joining*), bzw. ihn in seinem Modell der Welt abzuholen, so wird, wenn dieser Zustand länger andauert, das ganze Familiensystem in den Widerstand gehen, und der Veränderungsprozeß wird erschwert oder gar unmöglich. Für die Phase des Joining stellt das NLP einige Techniken bereit, die dem Familientherapeuten helfen, Rapport zu den Familienmitgliedern zu bekommen, bzw. verlorenen Rapport wiederzugewinnen.

„Im NLP (als einem Modell der Kommunikation und der Struktur der subjektiven Erfahrung) wird den Sinnessystemen größere funktionale Bedeutung beigemessen als in klassischen Modellen. Die sensorischen Informationen und Unterscheidungen, die durch jedes dieser Systeme empfangen werden, initiieren und/oder modulieren, via neuraler Querverbindungen die Verhaltensprozesse und den Output des Individuums. Jede Klasse von Sinneswahrnehmungen bildet einen senso-

risch-motorischen Komplex, der ‚verantwortlich‘ (*response-able*) für bestimmte Klassen von Verhaltensweisen wird. Diese sensorisch-motorischen Komplexe heißen im NLP Repräsentationssysteme“ (*Dilts et al.* 1980). Es werden, entsprechend den Sinnesmodalitäten vier Systeme als weitgehend separate Möglichkeiten der Repräsentation, d. h. der Abbildung, der Umwelt unterschieden: das visuelle (V), das auditive (A), das kinästhetische (K) und das olfaktorisch-gustative (O) Repräsentationssystem — sehen, hören, fühlen/tasten und riechen/schmecken.

Menschen neigen dazu, sich in der bewußten Orientierung in der Welt bevorzugt auf die Informationen zu verlassen, die in einem bestimmten Repräsentationssystem verarbeitet werden, ihrem primären Repräsentationssystem. Das gilt vor allem in streßgeladenen zwischenmenschlichen Problemsituationen, in denen sich Menschen häufig nur die Informationen eines oder zweier Repräsentationssysteme bewußt machen (meist V und K oder A und K) und den Informationsstrom der übrigen Systeme außerhalb ihres Bewußtseins verarbeiten.

Welcher Anteil seiner fortlaufenden Sinneserfahrungen, sowohl der internal generierten (geistiges Auge, Ohr etc.) als auch der external bedingten (Sinneswahrnehmungen aus der gegenwärtigen Umwelt), einem Familienmitglied gerade bewußt ist, also im Moment sein Modell der Welt konstituiert, kann der Familientherapeut an der Wahl der Worte erkennen, mit deren Hilfe es seine Erfahrungen beschreibt. Sätze wie, „Ich *sehe*, worauf es ankommt“, „In solchen Momenten habe ich keinen *Durchblick*“ oder „Ich weiß nicht, ob Sie sich ein *Bild* davon machen können“, sind für den Therapeuten ein Hinweis darauf, daß sich der Klient gerade Informationen aus dem visuellen Repräsentationssystem bewußt macht. Redewendungen wie „Ich habe das *Gefühl*, daß ...“, „Das liegt wie eine *schwere* Last auf mir“ oder „Das kriege ich überhaupt nicht in den *Griff*“, verweisen entsprechend auf die bewußte Verarbeitung von Informationen aus dem kinästhetischen Repräsentationssystem. Äußerungen wie „Das *stimmt* für mich nicht“, „Ich *frage* mich dann immer, ob ...“ oder „Das kann man ja nicht mit *anhören*“, sind ein Hinweis auf die bewußte Verarbeitung des auditiven Anteils der fortlaufenden Sinneserfahrung. Dem olfaktorisch-gustativen Repräsentationssystem wird im NLP amerikanischer Prägung wenig Aufmerksamkeit geschenkt — möglicherweise wegen des exzessiven Gebrauches von Körpersprays. In Familientherapietrainingsseminaren sind die Ausbildungskandidaten — so jedenfalls meine Erfahrung in Deutschland — immer wieder völlig überrascht, wie reichhaltig ihre Wahrnehmungen im olfaktorisch-gustativen System sind, wenn sie in entsprechenden Wahrnehmungsübungen ihre bewußte Aufmerksamkeit auf diesen Sinneskanal einengen. Redewendungen

wie „Du *stinkst* mir gewaltig“ oder „Ich kann dich nicht mehr *riechen*“ sind also als Hinweise auf die bewußte Verarbeitung olfaktorischer Information ebenfalls wörtlich zu nehmen.

Ist der Therapeut in der Lage, schnell und sicher auszumachen, welchen Erfahrungsanteil sein Kommunikationspartner gerade bewußt verarbeitet, kann er sich in der Wahl seiner Worte und Redewendungen dem jeweils im Moment benutzten Repräsentationssystem angleichen. Dieses Vorgehen erhöht den Rapport, da es den Therapeuten in die Lage versetzt, dem jeweiligen Familienmitglied schnell und sicher in dessen Welt, so wie es sie sinnlich wahrnimmt, zu begegnen.

Die Fähigkeit des Familientherapeuten, Repräsentationssysteme in der Wortwahl zu identifizieren und sich ihnen in der eigenen Wortwahl anzugleichen, ist nicht nur für die Phase des Joining und des Aufbaus von Rapport wichtig, sondern auch für eine Verständnis stiftende Arbeit mit Familienmitgliedern untereinander: die Übersetzung von Repräsentationssystemen (*translating representational systems*). Diese Technik, obwohl sie eine Veränderungstechnik ist, soll schon in diesem Abschnitt an einem Beispiel dargestellt werden.

Ein hochgradig kinästhetischer Ehemann hat die Angewohnheit, es sich abends nach getaner Arbeit im Wohnzimmer *bequem* zu machen: Er zieht seine Schuhe aus und wirft sie in die Gegend, läßt seine Zigaretten irgendwo liegen, holt sich ein Bier aus dem Kühlschrank, nimmt die Zeitung, pflanzt sich in den Sessel, usw. Wenn seine primär visuelle Frau das *sieht*, gerät sie außer Fassung, denn sie hat den ganzen Tag sauber gemacht, damit es *gut aussieht*, als *sichtbarer* Beweis ihrer Zuneigung. Damit der Mann ihre intensive Reaktion besser nachvollziehen kann, sucht der Therapeut die kinästhetische Entsprechung ihrer visuellen Erfahrung. „Haben Sie schon einmal diese Erfahrung gemacht: Ihre Frau ging vor Ihnen ins Bett, und als Sie kommen, hat sie schon eine Weile im Bett gesessen, Fernsehen geguckt und dabei Kekse gegessen. Dann legen Sie sich hin und merken, daß das ganze Bett voller Kekskrümel ist. Sie kennen das *Gefühl*! Wußten Sie, daß ihre Frau genau das erlebt, wenn sie ins Zimmer kommt und Ihre Sachen überall herumliegen *sieht*!“

Die Angleichung im Repräsentationssystem läßt sich als Spezialfall einer übergeordneten Technik betrachten, nämlich der des *Pacing*. Nach dem englischen *to pace* bedeutet sie, mit jemandem (im Gleichschritt) mitzugehen, oder auch, sich ihm im eigenen Verhalten in bezug auf unterschiedliche Aspekte seines Verhaltens und in unterschiedlichen Komplexheitsgraden anzugleichen, bzw. es zu spiegeln. Beispiele für diese Meta-Technik sind die Übernahme von Körperhaltung und Bewegungsabläufen des Klienten, die Angleichung in Frequenz und

Tiefe der eigenen Atmung an die des Klienten, oder auch das Einsteigen in die Logik der Wahnwelt eines Klienten als Vorbereitung, ihre Regeln und Prämissen zu ihrer eigenen Veränderung zu benutzen.

Die Technik des Pacings ist unverzichtbar für den Aufbau von Rapport. Ob der Therapeut genug Rapport zu dem Familienmitglied hat, mit dem er gerade kommuniziert, kann er überprüfen, indem er sein eigenes Verhalten, mit dem er das des Klienten „paced“, verändert. Folgt ihm der Klient in der Veränderung, so ist der Therapeut in gutem Rapport mit ihm, folgt er nicht, so hat der Therapeut den Rapport verloren und muß ihn durch weiteres und eventuell verändertes Pacen wieder aufbauen. Im NLP gilt die Regel: Wenn der Therapeut einen guten Gleichschritt (*pace*) mit seinem Klienten etabliert hat, kann er ihn in nahezu jedes veränderte Erleben und Verhalten führen (*to lead*), ohne dabei Widerstand zu erzeugen.

Das Zusammenspiel von *Pacing* und *Leading* als Meta-Prinzip der therapeutischen Begegnung findet sich zum Beispiel auch in der Technik der *Überlappung* von Repräsentationssystemen, deren Ziel es ist, den Klienten neben dem ihm (gerade) bewußten sinnesspezifischen Anteil einer bestimmten Erfahrung auch mit den anderen Anteilen dieser Erfahrung zu verbinden. So kann es vielleicht für den Vater der Familie wichtig sein, ein bestimmtes Erlebnis aus seiner Vergangenheit noch einmal zu erleben, von dem ihm vielleicht nur noch ein Bild bewußt ist. Nach der Technik der Überlappung ist es wichtig, zunächst einige Interaktionen in der Arbeit mit dem Vater in der visuellen Repräsentation zu verweilen (= *pacen*), um dann an den geeigneten Übergangspunkten in die anderen Repräsentationssysteme zu überlappen: „Und während Sie weiter an ihm herabsehen und Sie sehen, wie abgewetzt seine Pantoffeln sind, hören Sie das schlurfende Geräusch seines Ganges ... und während Sie ihn so sehen und hören, spüren Sie, wie sich seine Hand auf Ihrer Schulter anfühlt!“ Ist es das Ziel des Therapeuten, den Klienten z. B. wie oben in die Kinästhetik zu führen, ihn also im Bewußtsein mit seinen Gefühlen zu verbinden, so ist die Technik der Überlappung sehr widerstandsvermeidend und fördert dadurch den Rapport. Wie unten noch zu zeigen sein wird, erweist sie sich auch als gute Technik zur Gewinnung von Informationen über die Struktur von Clinch-Beziehungen in rigiden Familiensystemen.

### NLP-Techniken und Konzepte zur Informationssammlung und Systemerkennung

Als Metapher für effektive Paar- und Familienarbeit gilt im NLP das Vorgehen eines Diamantenschneiders, der sich sehr lange Zeit für das

genaue Studium der Kristallstrukturen nimmt, bevor er dann am geeigneten Punkt elegant-ökonomisch interveniert, d. h. so ansetzt, daß er mit dem geringsten Energieaufwand das optimale Ergebnis erzielt, wenn er den Diamanten zerteilt. In der Familientherapie sind die besten Ansatzpunkte für elegant-ökonomische Interventionen die jeweiligen Auslöser und Reaktionen der geeichten Kommunikationsschleifen (*calibrated communication loops*), also der immer wieder aufs neue ablaufenden Interaktionssequenzen.

Um diese Redundanzen in der familiären Kommunikation erkennen zu können, braucht der Familientherapeut eine gut entwickelte Wahrnehmungsfähigkeit: er muß sehen, hören, fühlen und ertasten und auch riechen können, was in der Familie passiert. Vielleicht ist es ein bestimmter Wechsel in der Tonalität und dem Volumen der Stimme des Vaters, auf den hin die kleine Tochter ihr selbstversunkenes Spiel beendet, um sich an die Mutter zu hängen und zu nörgeln, woraufhin der Vater dann vielleicht mit der Kritik an seiner Frau nicht fortfährt, sondern einige Zeit schweigt und dann der Tochter gegenüber laut wird. Vielleicht waren es leichte Veränderungen in der Muskelspannung um die Augen herum im Gesicht der Mutter, auf die hin der Vater mit einem Wechsel seiner Gesichtsfärbung und in der Tonalität seiner Stimme reagiert. Da diese kalibrierten Schleifen zyklisch sind, gibt es in ihnen (natürlich auch abhängig von der Zahl der an ihr beteiligten Personen) stets mehrere Auslöser und mehrere Reaktionen, die für Außenstehende wegen ihrer Subtilität zum Teil schwer zu erkennen sind.

Es gibt im NLP grundsätzlich drei verschiedene Wege, herauszubekommen, welches die auslösenden und in der Regel nicht bewußt verarbeiteten Stimuli in den kalibrierten Kommunikationsschleifen sind: genaueste Beobachtung in allen Sinneskanälen, die Technik des Ankerstehlens (*stealing anchors*) und die Aufdeckung von Teil-Äquivalenzen (*complex equivalences*) mit Hilfe der Fragetechniken des Metamodelles. Eine zusätzliche Hilfsmöglichkeit zum Erkennen von Auslösern für kalibrierte Schleifen besteht meiner Erfahrung nach in der Bestimmung der am wenigsten häufig ins Bewußtsein gebrachten Repräsentationssysteme der an der kalibrierten Schleife beteiligten Familienmitglieder.

Bevor diese Wege dargestellt werden, ist der Hinweis wichtig, daß dem Familientherapeuten grundsätzlich zwei unterschiedliche Klassen von Informationen angeboten werden: Das konkrete Verhalten der Familienmitglieder und deren verbale Informationen, also symbolisches Verhalten. Obwohl sich kalibrierte Kommunikationsschleifen auch auf dieser Ebene und mit Hilfe des verbal-symbolischen Verhaltens auffinden lassen (vgl. unten die Technik des Aufdeckens von Teil-

Äquivalenzen) ist es sicherer, die Familie aus der symbolischen Ebene heraus wieder auf die Ebene des konkreten Verhaltens zurückzuführen. Zum Beispiel in dieser Form: „Ich würde gern noch genauer wissen, wie es heute morgen beim Frühstück war. Wir können ja mal so tun, als ob es jetzt morgens ist und ..., wie müßten die Stühle stehen, damit ihr so sitzt, wie an eurem Tisch zuhause? Nehmt noch einmal die gleiche Haltung ein wie heute morgen, und wo guckt jeder hin?“ Der sicherste Weg, die Familienmitglieder in die infragestehende Szene reedieren zu lassen, ist der, sie dazu zu bringen, in die gleiche Körperhaltung und die gleichen Bewegungs- und Atemmuster zu gehen, in der sie in der Szene auch waren: Sie werden auf diese Weise in einen physiologischen Zustand versetzt, aus dem heraus sie ein weiteres Beispiel des gleichen Verhaltens und der gleichen kalibrierten Schleife hervorbringen werden — dieses Mal jedoch nicht als verbal-symbolisches Verhalten, sondern als ganzheitlich vorgelebtes Handeln.

Die genaue Beobachtung des Familiensystems ist für das Erkennen kalibrierter Schleifen unerlässlich — und setzt voraus, daß der Familientherapeut in allen Sinnessystemen genau wahrnehmen und seine Wahrnehmungen auch interpretationsfrei und sinnesbezogen-konkret beschreiben kann. In Systemerkennungsseminaren fiel mir auf, daß die Ausbildungskandidaten eher dazu in der Lage waren, wenn sie das Familiensystem in der Sinnesmodalität beobachtet hatten (z. B. Ohren zuhalten und nur sehen), die ihrem bevorzugten Repräsentationssystem entsprach. In der Regel ist ihnen (nach meiner Erfahrung) zunächst eine nicht wertende und nicht interpretierende Beschreibung ihrer Wahrnehmungen nicht möglich, wenn ihnen die zu Trainingszwecken auferlegte Kanalbeschränkung während der Beobachtungsphase die Benutzung ihres primären Repräsentationssystems verbietet. So kann ein primär visueller Ausbildungskandidat ein rollenspielerisches Familiensystem nach dem Beobachtungsdurchgang „Ohren zu, Augen auf“ höchst differenziert und interpretationsfrei beschreiben und die Rollenspieler des gleichen Systems eine Viertelstunde später nach dem Beobachtungsdurchgang „Augen zu, Ohren auf“ mit höchst undifferenzierten, abwertend-interpretierenden und scheinbar aus der Luft gegriffenen Beurteilungen überraschen. Eine genauere Befragung unter Einbeziehung der Augenbewegungsmuster (die auch „Zugangshinweise“ genannt werden, weil der Therapeut durch sie Informationen darüber erhält, mit Hilfe welchen Repräsentationssystems der Klient im jeweiligen Moment Zugang zu seinen Erfahrungen aus der näheren oder aus der entlegeneren Vergangenheit findet; s. u. das Diagramm am Ende dieses Artikels); ergab dann etwa den folgenden internalen Prozeß: Er hatte bestimmte, für ihn, der seine Welt primär nach

visuellen Kategorien organisiert, nur schwer benennbare Charakteristika der Tonalität, der Sprechgeschwindigkeit etc. wahrgenommen, diese auditiven Wahrnehmungen unmittelbar in visuelle Wahrnehmungen (natürlich internal generierte, da er ja die Augen geschlossen hatte) umgesetzt und diesen „Film“ dann, so wie er vor seinem geistigen Auge abgelaufen war, mit den oben erwähnten interpretierend-wertenden Kommentaren versehen. (Der therapiereifere Leser wird sich schon gedacht haben, daß die Hauptdarsteller in diesem Film bedeutsame Menschen aus dem Lebenshintergrund des Ausbildungskandidaten waren). Dieser Abbildungsmodus von einem Repräsentationssystem in ein anderes wird im NLP „fuzzy function“ oder auch Synästhesie genannt, hier also eine A-V-Synästhesie.

Das Wissen um diesen Prozeß erleichtert es dem Ausbilder wiederum, die Ausbildungskandidaten für ihr wertendes Interpretieren nicht wertend zu interpretieren, sondern ganz in seiner sinnlichen Wahrnehmung zu bleiben und am Verhalten des Ausbildungskandidaten zu erkennen, wann dieser *visuelle* Informationen abrufen, um *auditive* Wahrnehmungen zu beschreiben (oder umgekehrt), oder seine *auditiven* Wahrnehmungen mit spezifisch *visuellem* Vokabular beschreibt:

Dieser Exkurs in die Ausbildung von Familientherapeuten ist deshalb bedeutsam, weil er einerseits zeigt, wie wichtig es für Therapeuten ist, alle Sinneskanäle zur vollen und bewußten Verfügung zu haben, und andererseits, weil er ein Prinzip deutlich macht, welches meiner Erfahrung nach ein konstituierendes Element einer jeden clinch-symbiotischen Beziehung darstellt. Die unfreiwillige Involvierung läuft über das am wenigsten für die bewußte Informationsverarbeitung benutzte Repräsentationssystem. Oder anders formuliert: In bezug auf dieses Repräsentationssystem, d. h. in bezug auf die in diesem System verarbeiteten Wahrnehmungen des Partners, können sich Menschen in ihren Beziehungen am wenigsten abgrenzen. Der oben beschriebene zukünftige Familientherapeut wird vermutlich, vermittelt über die auditive Dimension seiner Wahrnehmung, „in's System rutschen“, d. h., sich in einer Form mit einem Familienmitglied identifizieren und involviert sein, die sich seiner bewußten Kontrolle entzieht.

Für die Aufdeckung kalibrierter Schleifen kann es ebenfalls sehr hilfreich sein zu wissen, welches Repräsentationssystem die an der Schleife Beteiligten jeweils am wenigsten oft und ausgiebig in ihr Bewußtsein bringen. Es läßt sich entweder ausschließlich an der Wortwahl der Betroffenen erkennen (der Familientherapeut achtet darauf, welche Klasse sinnesspezifischer Prädikate ganz fehlen) und/oder auch, durch welche Sequenz von Zugangshinweisen entsprechend ihrem internalen Prozeß die Betroffenen gehen, wenn sie die zur Beantwortung gezielt

gestellter Fragen notwendige Information abrufen bzw. sich die entsprechenden Erfahrungen innerlich zugänglich machen. Solche Fragen könnten etwa lauten: „Was muß, wenn Sie sich streiten, passieren, damit Sie sich total verletzt fühlen?“ oder, „Wann hatten Sie das letzte Mal eine Auseinandersetzung mit einem so unbefriedigenden Ergebnis?“ Die genaue Beobachtung der Abfolge der Zugangshinweise, verbunden mit anderen nonverbalen Hinweisen (Veränderung der Atmung und der Stimme bei unterschiedlichen sinnesspezifischen Zugängen) und der Auswahl sinnesspezifischer Worte, während der Befragte innerlich sucht und dann antwortet, kann den Therapeuten zu Hypothesen darüber führen, in welcher Sinnesmodalität er nach Auslösern für kalibrierte Schleifen zu suchen hat. So ist zum Beispiel die Antwort: „Ich weiß nicht genau, auf jeden Fall fühle ich mich dann immer ganz gelähmt“, verbunden mit der an den Zugangshinweisen abgelesenen Sequenz  $A_e - V_k - K$ , ein Hinweis darauf, daß es sich bei dem Auslöser wahrscheinlich (zumindest für dieses Element der kalibrierten Schleife) um einen Verhaltensaspekt des Partners B handelt, den der hier befragte Partner A hören kann, etwa bestimmte Worte und Sätze, Tonalität, Sprechgeschwindigkeit etc. der Stimme von B.

Jetzt kann der Therapeut, wenn er die Partner weiter interagieren läßt, für die eine Richtung der zirkulären kalibrierten Schleife seine Wahrnehmung auf die auditive Dimension der Interaktion konzentrieren, um herauszufinden, auf welchen Auslöser hin Partner A die Reaktion zeigt, die er vorher mit „sich gelähmt fühlen“ bezeichnet hat und die der Therapeut, wenn sie auftritt, sofort wiedererkennt, weil er sich in seiner Wahrnehmung auf sie geeicht (kalibriert) hat. (Die Kalibrierung auf die wahrnehmbaren Charakteristika eines bestimmten internal-physiologischen Zustandes wie Gesichtsfärbungen, Veränderungen in der Atmung, im Muskeltonus, in der Stimmlage, in der Größe der Unterlippe etc. macht es dem Therapeuten möglich, bestimmte Zustände des Klienten auch ohne dessen bewußtes, also explizit-verbales Feedback sofort wieder zu erkennen.)

Eine ausgezeichnete Beobachtungshilfe zum Erkennen von kalibrierten Schleifen ist der „periphere Blick“. Dabei fixiert der Therapeut zunächst einen Punkt, zum Beispiel an der hinter der zu beobachtenden Gruppe liegenden Wand, läßt seinen Blick auf diesem Punkt ruhen, ihn selbst dann aber unwichtig werden, um nun die Bewegungs- und Atmungsmuster der Familienmitglieder in ihrer Bezogenheit untereinander im peripheren Blickfeld zu erkennen. Mit etwas mehr Routine kann er auch peripher gucken, wenn er ein sprechendes Familienmitglied A ansieht, um herauszufinden, welches der anderen Familienmitglieder am stärksten auf A reagiert.

### Die Technik des Ankerstehlens (*stealing anchors*)

Mit einem Anker wird in der Sprache des NLP ein Stimulus bezeichnet, der eine bestimmte Reaktion hervorruft — ganz entsprechend der klassischen Stimulus-Response-Konditionierung: Eine visuell, auditiv oder kinästhetisch erfahrbare Reizkonstellation bedingt einen bestimmten physiologischen Zustand, ein bestimmtes externes (Handlungen) oder internes Verhalten (internal generierte Aktivitäten in den Repräsentationssystemen, ideomotorische Impulse etc.).

Ein Beispiel für die Wirkung eines visuellen Ankers aus dem Alltagsleben ist, wenn man *sieht*, wie jemand mit ausgestreckter Hand auf einen zukommt, und den Impuls *spürt*, die eigene Hand zum Händedruck zu heben. Einen auditiven Anker kennen Paare, wenn sie fühlen und sagen; „Hör' mal, sie spielen unser Lied!“ Ein kinästhetischer Anker — ebenfalls quasi natürlich gewachsen — ist die ganz spezielle Art der Berührung eines Partners, die den anderen in einen ganz bestimmten physiologischen Zustand versetzt, in einen ganz bestimmten Gefühlszustand, für den dem Leser bestimmt aus seinem eigenen Beziehungsleben ein Beispiel einfällt. (Das NLP hat einen zum Teil sehr unromantisch-vereinfachenden Sprachgebrauch. So wird NLP-Ausbildungskandidaten in den USA häufig gesagt, „There is no such a thing like a mind; everything is physiology: — So etwas wie die Seele oder den Geist gibt es nicht; alles ist Physiologie,“ um sie immer wieder daran zu erinnern, genau hinzusehen, hinzuhören, hinzufühlen und zu tasten.)

Ein Beispiel für die außerordentlich vielseitige Verwendung der Technik des Ankerns, wie sie das NLP für die Therapiesituation bereitstellt, ist die Technik des Ankerstehlens. Fällt dem Familientherapeuten zum Beispiel auf, daß die Mutter im Laufe der Sitzung periodisch wiederkehrend blaß wird und deutlich ihre Sitzhaltung, ihre Atmung und ihren Muskeltonus verändert und daß dieses Verhalten dann auftritt, wenn sie mit ihrem Mann kommuniziert, so kann er die für die Frau visuell, auditiv und kinästhetisch wahrnehmbaren Verhaltensaspekte des Mannes nacheinander und einzeln in sein eigenes Verhalten der Frau gegenüber einbeziehen und ausprobieren, auf welchen Verhaltensaspekt hin er in der Lage ist, die gleiche physiologische Reaktion in der Frau hervorzurufen. Hat er ihn gefunden (zum Beispiel eine hochgezogene Augenbraue, einen bestimmten Wechsel in der Tonalität seiner Stimme oder eine bestimmte Form der Berührung), so weiß er genau, welches der Auslöser für diesen Teil der kalibrierten Schleife ist, d. h. welcher Anker diese Reaktion der Frau hervorruft.

## Die Aufdeckung von Teil-Äquivalenzen (*complex equivalences*)

Kalibrierte Schleifen lassen sich auch für eine Untersuchung des verbalen Austausches der an der Schleife beteiligten Familienmitglieder auffinden. Dazu ist es notwendig, daß der Therapeut sein Gehör schärft, um die im Meta-Modell (ein linguistisches Modell für den sprachlichen Austausch in der therapeutischen Situation, vgl. *Bandler und Grinder* 1981a) unterschiedenen Formen „semantisch fehlgeformter“ Klientenäußerungen zu erkennen: Äußerungen, die Gedankenlesen, und solche, die eine Ursache-Wirkungs-Beziehung implizieren.

Beim Gedankenlesen sagt ein Familienmitglied etwas über innere Vorgänge oder Zustände eines anderen aus, ohne dabei anzugeben, wie er zu diesem Wissen gekommen ist: „Du respektierst mich nicht!“ oder „Jetzt ist er schon wieder traurig“.

Äußerungen wie „Dieses Kind macht mich rasend“ oder „Meine Frau macht mich depressiv“ implizieren eine Ursache-Wirkungs-Beziehung der Form „ein Mensch, bewirkt ein Gefühl bei einem anderen“ — ohne daß der Prozeß des *Wie* expliziert wird, der in der Äußerung als Zwangskausalität abgebildet wird.

Werden beide Formen semantisch fehlgeformter Äußerungen hinterfragt, so finden sich in beiden Fällen kalibrierte Schleifen als zugrundeliegende Struktur. Ein Beispiel für das Gedankenlesen: wenn ein Vater sich von seiner Tochter nicht respektiert fühlt, kann eine genauere Befragung ergeben, daß er sich auf ein bestimmtes nonverbales Verhalten seiner Tochter (etwa eine hochgezogene Augenbraue oder ein gesenkter Blick) in der Form kalibriert (geeicht)<sup>1)</sup> hat, daß er „weiß“, sie respektiert ihn nicht, wann immer sie dieses Verhalten zeigt — und dann selbst in den diesem „Wissen“ entsprechenden physiologischen Zu-

<sup>1)</sup> Der Begriff „Kalibrierung“ bezeichnet im NLP sowohl die durch Übertragung, Projektion oder ähnliche intra- und interpsychische Prozesse quasi natürlich-unbewußt entstandene Eichung der Wahrnehmungen und Reaktionen von Beziehungspartnern untereinander, als auch die absichtlich-bewußte und jederzeit überprüfbare und korrigierbare Eichung der Wahrnehmung des Therapeuten auf äußerlich erkennbare Charakteristika bestimmter Zustände des Klienten. Beide Formen der Kalibrierung treten im Falle eines Therapeuten auf, der sich auf Zustände eines Klienten kalibriren will, mit dem er in einem seiner bewußten Wahrnehmung und Kontrolle entzogenen Übertragungs-Gegenübertragungsspiel involviert ist: Die therapeutische Situation wird durch kalibrierte Schleifen bestimmt, denen (etwa in der Supervision) Äußerungen wie: „Dieser Klient bringt mich zur Weißglut“ (Kategorie „Ursache-Wirkung“ semantischer Fehlgeformtheit), oder: „Sie gibt es zwar nicht zu, aber diese Klientin ist verliebt in mich“ (Kategorie „Gedankenlesen“ semantischer Fehlgeformtheit), zugrunde liegen.

stand und aus diesem heraus in ein entsprechendes Verhalten geht. Seine Reaktion ist also kalibriert, ein festes Element in der kalibrierten Kommunikationsschleife zwischen Vater und Tochter — im Gegensatz zur rückgekoppelten Kommunikation (*feedback communication*), die stattfinden würde, wenn sie ihm auf eine entsprechende Frage hin mitteilen würde, was zum Beispiel der gesenkte Blick für sie selbst bedeutet. (Er hatte diesen *Teil* ihrer Kommunikation unwissentlich und unhinterfragt als *Äquivalenz* für „nicht respektieren“ genommen.)

Für den Fall der semantisch fehlgeformten Ursache-Wirkungs-Äußerung „Dieses Kind macht mich rasend“ könnte die zugrundeliegende Kalibrierung etwa sein, daß jedesmal, wenn das Kind Volumen und Tonhöhe seiner Stimme verändert, die Mutter „ausrastet“ und gewalttätig wird.

Da in kalibrierten Schleifen die Anker für die unfreiwilligen und meist unerwünschten Reaktionen in der Regel sicher und automatisch *außerhalb* des Bewußtseins wirken, sind sie häufig durch das einfache Hinterfragen der semantisch fehlgeformten Äußerungen nicht zu erfassen. Eine gute Hilfe ist meiner Erfahrung nach wieder die systematische Einbeziehung der Zugangshinweise und die Überprüfung der Wortwahl. So könnte es im obigen Beispiel sein, daß der Vater von einem bestimmten Gesichtsausdruck seiner Tochter spricht, den er sehen kann, der Therapeut jedoch an seinen Zugangshinweisen ablesen konnte, daß noch ein auditiver Anker beteiligt ist, den der Vater aber nicht verbalisiert (und der wahrscheinlich — weil unbewußt — der eigentlich wirksame ist). Entscheidet sich der Therapeut im Falle dieses Vaters, den auslösenden Anker nicht durch Beobachtung der Interaktion Vater-Tochter und die anschließende Testung durch das Ankerstehlen herauszubekommen, so kann er versuchen, mit Hilfe der Technik der Überlappung die im Bewußtsein vorhandene visuelle Repräsentation in die entsprechende auditive zu überführen: „... und während Sie jetzt, vor Ihrem geistigen Auge, weiter auf den Mund Ihrer Tochter sehen, und Sie sehen, wie sich beim Sprechen ihre Lippen bewegen, können Sie vor Ihrem geistigen Ohr den Klang ihrer Stimme hören ...“

Dieses Vorgehen bietet sich besonders dann an, wenn sich der Therapeut entschieden hat, die Veränderung der kalibrierten Schleife auf der bewußten Ebene anzugehen. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn er aus dem Behandlungsverlauf und aus der näheren Kenntnis des Hintergrundes der beteiligten Familienmitglieder heraus eine hypothesengeleitete und einsichtstiftende Arbeit mit der Vergangenheit eines Beziehungspartners anstrebt. So könnte die Überlappungstechnik, verbunden mit der Anweisung, die auditive und/oder die entsprechende kinästhetische Komponente bei einem Wechsel der visuellen

konstant zu halten, im eben genannten Beispiel zu einer intensiven inneren Auseinandersetzung des Vaters mit dessen Mutter führen. (In der Regel sind bestimmte Elemente der kalibrierten Schleifen, in die Eltern in beide generationshierarchischen Richtungen eingebunden sind und waren, miteinander identisch.)

An dieser Stelle sei noch einmal an die Diamantenschneider-Metapher erinnert: Bevor der Familientherapeut systemverändernd interveniert, sollte er sich genug Zeit genommen haben, um die kalibrierte Schleife, die er verändern will, in ihrer Struktur genügend zu kennen.

## Techniken zur Systemveränderung

Gemeinsam ist den im folgenden darzustellenden Techniken zur Systemveränderung ihr Ziel, jeweils die kalibrierten Schleifen aufzubrechen, damit eine Neukalibrierung stattfinden kann — unabhängig von der Anzahl der in die Schleife involvierten Familienmitglieder. Dabei muß der Familientherapeut die Tatsache berücksichtigen, daß kalibrierte Schleifen immer zirkulär sind (weshalb man sie auch kalibrierte Kommunikationszyklen nennen kann); deshalb wird er in seinen Interventionen balanciert vorgehen: Berücksichtigt er über längere Zeit nur die eine Richtung der Schleife (d. h. daß er sie also wie einen linear-kausalen Ablauf behandelt) indem er in einem dyadischen System zum Beispiel über längere Zeit nur das auslösende Verhalten bei dem einen und die ausgelöste Reaktion nur bei dem anderen Partner sucht, so ist er „ins System gerutscht“.

Im NLP werden Techniken zur Veränderung erster Ordnung und Techniken zur Veränderung zweiter Ordnung unterschieden, sowohl im therapeutischen Umgang mit Individuen als auch mit Systemen. Kernstück einer Veränderungstechnik erster Ordnung ist die Technik des Ankerns, verbunden mit der Technik der physiologischen Integration (*collaps anchor*, bzw. auch *change history technique*). Die Technik des Ankerns ist die direkte therapeutische Nutzung der klassischen Stimulus-Response-Konditionierung: Ein bestimmter visuell, auditiv oder kinästhetisch erfahrbare Reiz (olfaktorisch-gustative Reize dürften in der therapeutischen Situation selten vorkommen und auf berufsethische Bedenken der Kollegenschaft stoßen!) wird durch gleichzeitige Darbietung mit einem bestimmten Verhalten und/oder mit einem bestimmten physiologischen Zustand assoziiert und dann insofern zu einem Anker für dieses Verhalten bzw. für diesen Zustand, als jede neu-erliche Darbietung wieder die gleiche Reaktion hervorruft. So läßt sich in der therapeutischen Situation zum Beispiel ein bestimmtes Gefühl (als ein bestimmter physiologischer Zustand) kinästhetisch ankern, in-

dem der Therapeut den Klienten mit der Hand so lange berührt (etwa am Knie, oder am Ellenbogen), wie der Klient die zu ankernde Reaktion zeigt. Optimal läuft dieser Prozeß, wenn die zu dieser bestimmten Reaktion gehörigen, für den Therapeuten visuell wahrnehmbaren Veränderungen (Gesichtsfärbung, Größenveränderung der Unterlippe, Veränderungen der Atmung und des Muskeltonus etc.) direkt die Hand des Therapeuten in der Festigkeit und dem Druck der Berührung steuern: der Druck nimmt zu, bis das Plateau der wahrnehmbaren Veränderungen erreicht ist.

Ein solcher kinästhetischer Anker (ein visueller oder ein auditiver ist genauso möglich, aber störanfälliger, da der Klient in manchen Momenten visuell und auditiv nicht zu erreichen ist, kinästhetisch aber immer — es sei denn, er ist kataton) kann sowohl dann eingerichtet werden, wenn das entsprechende Gefühl oder Verhalten zum Beispiel im „realen“ Kontext einer familiären Auseinandersetzung auftritt, als auch dann, wenn der Klient vor seinem geistigem Auge, Ohr und in Körper-Sensationen (zusätzlich auch olfaktorisch und gustativ, Nase und Mund) eine bestimmte Szene wiedererlebt, zu der das zu ankernde Gefühl als konstituierendes Element gehört. Berührt der Therapeut später wieder das Knie des Klienten (oder eine entsprechende andere Körperstelle), mit dem gleichen Druck an der gleichen Stelle, so geht der Klient wieder in den gleichen physiologischen Zustand, in dem er war, als der Anker eingerichtet wurde, bzw. innerlich auch in die entsprechende Realität, zu der die geankerte Reaktion gehört.

Richtet der Therapeut zwei kinästhetische Anker an zwei unterscheidbaren Körperstellen des Klienten ein, zum Beispiel einen für ein unerwünschtes Gefühl einer für den Klienten unerfreulich ausgegangenen, vergangenen Situation (das in ähnlichen Situationen der Gegenwart immer wieder auftritt) und einen anderen für einen (Gefühls-)Zustand aus einer Szene des Klienten, in der er als kompetente Person über genau die inneren Ressourcen (Zuversicht, Kraft, Gelassenheit, Brillanz etc.) verfügt hat, die ihm in der unerfreulichen Situation gefehlt hatten, so kann er, wenn er beide Anker simultan benutzt (*to collapse anchors*), die vorher antagonistischen, dissoziierten physiologischen Zustände integrieren — und damit den Klienten in eine Position bringen, in der er aufgrund der „integrierten Physiologie“ sowohl Zugang zu den alten Bewältigungsweisen der unerfreulichen Situation, als auch zu Verhaltensweisen hat, die den voll entwickelten Ressourcen seiner Gegenwart besser entsprechen. (Diese Technik der physiologischen Integration, bei der sich die äußerlich erkennbaren physiologisch-physiognomischen Charakteristika tatsächlich sichtbar integrieren, wird im NLP auch „Realitäten-kollabieren“ genannt, weil sich zu-



meist auch die Elemente der innerlich durch die beiden Anker evozierten Szenen mischen — ein ähnliches Integrationsphänomen wie die jedem bekannte Mischung von Realitäten im Traum. Eine weitere Bezeichnung für diesen Prozeß ist die „Technik der Geschichtsveränderung“ (*change history technique*), da ja die alte, unerfreulich ausgegangene Situation in der Integrationsphase noch einmal neu und ganz anders durchlebt wird.)

Diesem Prinzip der physiologischen Integration als Grundlage für Wahlmöglichkeiten im Verhalten des Klienten entspricht eine Veränderungstechnik erster Ordnung, wie sie im folgenden für eine dyadisch kalibrierte Schleife dargestellt werden soll.

Nach dem Aufbau von Rapport und einen Rahmen durch eine gemeinsame Zielbestimmung (*outcome frame*) identifiziert der Therapeut die kalibrierte Schleife und unterbricht die Interaktion genau dann, wenn einer der Teilnehmer der Schleife eine intensive, unfreiwillige Reaktion zeigt — die Frau zum Beispiel, die, nachdem der Mann seine Stimme in Lautstärke und Tonhöhe anhob und sie *blame-te* (*to blame* = anklagen, kritisieren — eine der *Satir*-Kategorien für Kommunikationsformen in Streßsituationen, vgl. *Satir* 1973), etwas zusammenzuckt, flacher atmet und eine blässere Gesichtsfarbe bekommt. Gleichzeitig ankert er diese negative Reaktion, etwa mit einer Berührung am Arm, um sie zu stabilisieren und um sie jederzeit wieder verfügbar zu haben. Wichtig ist zu diesem Zeitpunkt, sicher zu stellen, daß die kalibrierte Schleife, nachdem die Reaktion kinästhetisch geankert ist, sofort unterbrochen wird. Das kann bei einem auditiven Auslöser im Verhalten des Mannes dadurch geschehen, daß der Therapeut den Mann in seinem Redefluß unterbricht, oder bei einem visuellen auslösenden „Natur-Anker“ dadurch, daß der Therapeut entweder buchstäblich zwischen die Interaktionspartner tritt oder durch be-„stimmte“ eigene Gesten sicherstellt, daß die Frau den Mann im Moment nicht weiter anguckt.

Dann wendet sich der Therapeut der Frau zu und sagt etwa: „Als Ihr Mann Sie gerade kritisierte und dabei lauter wurde, sahen Sie so aus, als wenn etwas Bestimmtes passiert wäre. Kennen Sie das?“ (Eine typische *Virginia Satir*-Frage: „Is that familiar?“ — Es sei an dieser Stelle noch einmal daran erinnert, daß die NLP-Familientherapieinterventionsmuster im wesentlichen Formalisierungen des therapeutischen Vorgehens *Virginia Satir*s sind!) „Gehört das zu den Dingen, die zwischen Ihnen beiden ablaufen und die sie ändern möchten? Diese Gefühle hier?“ Während der Therapeut diese letzte Frage stellt, berührt er den Anker am Arm der Frau, die „diese Gefühle hier“ dann natürlich sofort wiedererlebt. Genauso gut wäre es dem Therapeuten zu diesem

Zeitpunkt möglich, den Mann dazu zu bringen, mit seinen Anklagen fortzufahren, also auf den natürlichen, schon vorhandenen Anker zurückzugreifen.

Nachdem die Frau diese Frage bejaht und der Therapeut den Anker für die unerwünschte Reaktion losgelassen hat, kann er sie etwa fragen: „Von allen Gefühlen, die Sie als erwachsene Frau haben können, in welchem gefühlsmäßigen Zustand möchten Sie sein, wenn Sie diese Kommunikation von ihm bekommen? Was möchten Sie lieber tun oder fühlen als das, was Sie jetzt tun oder fühlen? Etwas, das Ihren Ressourcen und Ihrer Kompetenz als reife Frau mehr entspricht?“ Auf diese Frage hin wird die Frau eine bestimmte Ressource X benennen (z. B. Gelassenheit, Selbstsicherheit etc.).

Wichtig ist an dieser Stelle, daß der Therapeut darauf achtet, die Frau auf keinen Fall nach der benötigten Ressource zu fragen, während sie noch im physiologischen Zustand der unerwünschten Reaktion ist — was ihm möglich ist, wenn er sich sorgfältig genug auf die äußeren Anzeichen dieses Zustandes kalibriert hat. Befindet sie sich noch in diesem physiologischen Zustand (im Falle dieses Beispiels handelt es sich um einen sog. *stuck-state*, also um einen „Sackgassen-“, „Blockaden-“ oder „Nichts-geht-mehr“-Zustandes), etwa weil die Frau trotz deutlicher Unterbrechnung der Schleife durch den Therapeuten die auslösenden Wahrnehmungen internal generiert, so kann der Therapeut sie in überraschend-humorvoller Weise mit visuell, auditiv und kinästhetisch wahrnehmbaren Reizen zwingen, mit ihren Sinnen in die Hier-und-Jetzt-Realität zu kommen. Durch dieses Manöver wird die Frau veranlaßt, ihren physiologischen Zustand zugunsten eines anderen aufzugeben, der im NLP „*separator state*“ (Zustand, der in der Lage ist, zwei andere Zustände klar voneinander zu trennen und abzugrenzen, oder synonym hierzu: zwei innerlich vergegenwärtigte Realitäten voneinander abzugrenzen) genannt wird. Was der Therapeut im einzelnen tut, ist von seinem Rapport zum Paar und vor allem zur Frau abhängig. Die Hauptsache ist, daß er es schafft, eine Art Orientierungsreflex zu erzeugen, also eine ähnliche Reaktion wie die einer dösenden Katze, die mit ihrer vollen Aufmerksamkeit sofort in ihrer externalen Umwelt ist, wenn sie etwas sieht, hört oder spürt, was ein Anzeichen für die Gegenwart einer Maus sein könnte.

Hat die Frau, eventuell nach dieser Zwischenphase, eine Ressource X benannt, so kann der Therapeut sie etwa fragen: „Wann haben Sie das letzte Mal so richtig ge-x-t?“ oder, „woran würdest du merken, wenn du jetzt über X verfügen würdest?“ Während sie sich innerlich, um die Fragen beantworten zu können, Zugang zu einer entsprechenden Situation verschafft, geht sie in den physiologischen Zustand der Res-



source X, den der Therapeut dann ankern kann. Ist die Ressourcereaktion nicht ausgeprägt genug, so kann der Therapeut die Frau etwas mehr in die Ressourcesituation hineinhypnotisieren: „Was sehen Sie dort, was hören, was fühlen Sie? Zeigen Sie mir doch einmal die Körperhaltung von X, die Atmung etc.“

Jetzt hat der Therapeut zwei Anker, den an ihrem Arm, für die unerwünschte Reaktion, und einen für die Ressource-Physiologie, etwa an ihrer Schulter. Für die Integration der unerwünschten Reaktion und der Ressourcephysiologie gibt es drei Möglichkeiten:

Er kann beide kinästhetischen Anker kollabieren, d. h. sie zur gleichen Zeit benutzen, und dabei der Frau etwa sagen, sie solle sich einen Moment in sich selbst versenken und sich überlegen, wieviele andere Möglichkeiten es noch gibt, mit seiner Kritik umzugehen.

Er kann den natürlichen auslösenden Anker für die Integration benutzen, indem er etwa zum Mann sagt: „Was sagten Sie doch gerade zu Ihrer Frau, kurz bevor ich Sie eben unterbrochen habe?“ Im gleichen Moment, in dem der Mann sein auslösendes Verhalten zeigt, benutzt der Therapeut den Ressourceanker. Sollte die Integration nicht stattfinden, weil die Ressourcephysiologie zu schnell durchschlägt, kann der Therapeut zusätzlich zum natürlichen Anker noch auf den von ihm an ihrem Arm eingerichteten Anker „zurückgreifen“. Sollte die unerwünschte Reaktion die Ressourcephysiologie dominieren, bringt der Therapeut die Frau wieder in den *separator state* und verstärkt durch den Zugang zu und das Ankern von weiteren Ressourcen die Ressourcephysiologie.

Eine dritte Möglichkeit für die Integration besteht darin, daß der Therapeut (noch einmal) den auslösenden Anker des Mannes stiehlt und für einen Moment in sein Verhalten der Frau gegenüber einbaut: Bekommt er die gleiche unerwünschte Reaktion, so kann er sofort den Ressourceanker an ihrer Schulter benutzen, bis die beobachtbaren Anzeichen der Integration auftreten.

Diese drei eben gezeigten Möglichkeiten der Integration erlauben es dem Therapeuten, verändernd in die jeweilige Beziehungsstruktur einzugreifen, ohne dabei die Partner zu bewußter Einsicht in die Tiefendimensionen ihrer Kommunikationsschwierigkeiten zu bringen.

Die Nützlichkeit, bzw. auch die Notwendigkeit, in Systemen und mit Individuen erlebnisaktivierend und einsichtsfördernd zu arbeiten, soll hier in keiner Weise bestritten werden. Die Möglichkeiten des kognitiven, geistigen und affektiven Wachstums und der Bereicherung in diesen Dimensionen, zu der der Therapeut das System mit Hilfe von auf Bewußtwendung und Förderung vielfältigen emotionalen Ausdrucks angelegten Interventionsstrategien bringen kann, sind unendlich.

Jedoch bieten die NLP-Veränderungstechniken auch dem ausschließlich in der Logik solcher Interventionsstrategien arbeitenden Therapeuten (vgl. Stahl 1981) wertvolle Wahrnehmungshilfen für den Veränderungsprozeß, die ihm als strukturstiftende Elemente ein elegant-ökonomisches Vorgehen ermöglichen.

Der oben in seinen minimal notwendigen Schritten formalisierte Prozeß der Veränderungsarbeit erster Ordnung findet implizit auch dann statt, wenn der Therapeut einsichtsfördernd und/oder erlebnisaktivierend mit den Interaktionspartnern arbeitet. Ergibt sich zum Beispiel aus einer Arbeit an der Interaktion der Ehepartner A und B eine „tiefende“ (Petzold 1974) Gestalteinzelarbeit mit dem Partner A — etwa an einer durch eine kalibrierte Schleife in der Interaktion zuvor evozierten vergangenen Szene oder Szenenfolge mit einem Elternteil von A —, so findet die Integration (wenn nicht schon in dieser Einzelarbeit) am Übergangspunkt zwischen Einzelarbeit und der nachfolgenden Interaktionsarbeit statt. Ein typischer Integrationsmoment ist der, wenn sich der Partner A nach dem Durcharbeiten bzw. dem Wiedererleben der vergangenen Szene deutliche, visuell, auditiv etc. wahrnehmbare Charakteristika des Partners B erschließt, die ihm eine sichere Unterscheidung von dessen in der Einzelarbeit identifizierten „Schatten“ ermöglicht.

Diese neu oder wiederum wahrgenommenen Charakteristika erfüllen in der Regel die Funktion von Ressourceankern, da ihre Wahrnehmung den Partner A meist in den kraftvoll-kompetenten physiologischen Zustand versetzt, in dem er sich zur Zeit der Partnerwahl oder des Verliebtseins befunden hatte. Die simultane Wahrnehmung der für A als Ressourceanker wirkenden Charakteristika von B und derjenigen Charakteristika von B, die zuvor in der kalibrierten Schleife als auslösende Anker fungiert hatten, bewirkt in A ebenfalls eine physiologische Integration, die ihm zukünftig als Grundlage für erweiterte Wahlmöglichkeiten in seinem Verhalten B gegenüber dienen wird.

Der letzte Schritt der Veränderungstechnik erster Ordnung besteht in einem verdeckten Test der Integration: Unter Ablenkung des Bewußten Ichs der Frau müssen alle negativen Anker — der Originalanker im Verhalten des Mannes, der kopierte im Verhalten des Therapeuten und der kinästhetische am Arm der Frau — die integrierte Physiologie ergeben.

Hat die Integration nicht stattgefunden, entweder ablesbar an den Anzeichen wie Gesichtsfärbung, Muskeltonus, Atemmuster etc. oder daran, daß die Frau über keine neuen Wahlmöglichkeiten in ihrem Verhalten seiner Kritik gegenüber verfügt, oder zeigte sie zuvor ein deutliches Zögern bzw. eine deutliche Inkongruenz auf die Frage nach

der Veränderungsbereitschaft in bezug auf diesen Teil ihrer Kommunikation, so hat der Therapeut darin einen sicheren Indikator für das Vorhandensein eines sekundären Gewinnes, den die Frau durch ihre, in diesem Fall eben nur teilweise unerwünschte Reaktion für das Paar sichert. Jede positive Konsequenz für sie selbst und für ihren Mann, die dieser Reaktion folgt, wird als sekundärer Gewinn bezeichnet.

Im NLP gilt die Regel, daß die Veränderungsarbeit mühelos ist, wenn der sekundäre Gewinn bewahrt werden kann, d. h. wenn das Individuum einen anderen Weg lernt, in effektiver Weise das zu erreichen, was es zuvor in meist ineffektiver Weise mit Hilfe des unerwünschten oder unangepaßten Verhaltens erreichen konnte. Da der sekundäre Gewinn unerwünschter Reaktionen bzw. Verhaltens außerhalb des Bewußtseins liegt, gibt es im NLP eine spezielle Technik, das Reframing (umdeuten, neu rahmen), die auf einer Trennung eines bestimmten Verhaltens von der ihm zugrundeliegenden Absicht, bzw. von der es erfüllenden Funktion basiert. Diese Technik kann hier aus Platzgründen nicht für den Umgang mit Individuen dargestellt werden (vgl. *Bandler, Grinder* 1981b). Als Veränderungstechnik zweiter Ordnung besteht das Reframing für die Arbeit mit Systemen aus folgenden Schritten, die nun für unsere oben schon als Beispiel benutzte Dyade beschrieben werden sollen.

Zunächst ist das Vorgehen identisch mit der Technik der Veränderung erster Ordnung, wie oben dargestellt: Aufbau von Rapport und einem Rahmen durch Zielbestimmung, Identifikation der kalibrierten Schleife, Ankern der Reaktion der Frau und Unterbrechen der Interaktion; der Therapeut sagt, an die Frau gewandt: Als Ihr Mann Sie gerade kritisierte und dabei lauter wurde, sahen Sie so aus, als wenn etwas Bestimmtes passiert wäre. Kennen Sie das? ... Diese Gefühle hier (benutzt den Anker)?“

Im Gegensatz zur Veränderungstechnik erster Ordnung wendet sich der Therapeut jetzt dem Erzeuger des auslösenden Stimulus zu: „Eben, als ich Sie unterbrochen habe, wollten Sie Ihrer Frau etwas Bestimmtes mitteilen. Ich könnte mir denken, daß Sie eine andere Botschaft übermitteln wollten als die, die bei Ihrer Frau angekommen ist. Ist Ihnen aufgefallen, welche Reaktion Sie von ihr bekommen haben? (Benutzt den Anker für die Reaktion der Frau!) Ist es das, was Sie wollten? Sieht sie so aus und hört sie sich so an, als hätte sie Ihre Botschaft in der Form aufgenommen, wie Sie es beabsichtigt hatten?“ Ist der Mann unschlüssig, so kann der Therapeut sich noch einmal der Frau zuwenden, den Anker wieder benutzen und sie fragen, wie sie „dieses Gefühl“ nennen würde. Nachdem sie geantwortet hat (z. B. „depressiv“), kann er wieder den Mann fragen: „Ist es das, was Sie wollten?“

Antwortet der Mann mit „Nein“ und benennt die eigentlich beabsichtigte Botschaft und die erhoffte Reaktion, etwa, daß er sich in einer bestimmten, vorher nicht benannten Art und Weise ihre Zuwendung sichern wollte, so hat der Therapeut zwei Wahlmöglichkeiten für sein weiteres Vorgehen:

a) Er kann den Mann auf dessen eigene Ressourcen zurückwerfen, einen Weg zu finden, diese intendierte Botschaft „über den Tisch zu bekommen“, etwa indem er ihn in seiner Lebensgeschichte suchen läßt, wo er eine solche Botschaft in einem ähnlichen Kontext schon einmal effektiv übermitteln konnte. Er kann den Mann jedoch auch ein Modell ausfindig machen lassen, welches er schätzt und anerkennt und welches er einmal beobachtet hat, wie es eine solche oder eine ähnliche Botschaft effektiv übermitteln hat. Es kann auch passieren, daß der Mann die Botschaft erfolgreich übermitteln, während er versucht, sie zu formulieren.

b) Die zweite Wahlmöglichkeit besteht für den Therapeuten darin (nachdem er sich die kongruente und verbindliche Zusage des Mannes eingeholt hat, daß dieser lernen möchte, die intendierte Botschaft zu übermitteln), die Frau den Mann instruieren zu lassen, wie er die Botschaft übermitteln soll: „Sie kennen sich selbst am besten in Ihren Reaktionen. Auch seine Fähigkeiten und Stärken kennen Sie gut. Wie würden Sie ihn instruieren? Wie, ganz konkret, soll er aussehen, sich anhören und sich anfühlen, damit er Sie mit seiner Botschaft erreicht? Geben Sie ihm genaue Regieanweisungen!“

Erhält der Therapeut vom Mann eine „Ja“-Antwort auf die Frage: „Ist es das, was Sie wollten?“, so wird er versuchen, herauszubekommen, worin für den Mann die positiven Konsequenzen, also der sekundäre Gewinn seines Verhaltens und ihrer Reaktion besteht: „Was ist für Sie selbst als ganze Person das Gute daran, wenn Sie diese Reaktion von Ihrer Frau bekommen? Was bringt Ihnen Ihr Depressivsein ein?“ Das Ziel dieser Intervention besteht darin, zu einer Trennung von seinem Verhalten (in diesem Beispiel, dafür zu sorgen, daß sie sich schlecht fühlt) und seiner diesem Verhalten zugrundeliegenden Absicht zu kommen (nämlich zu erreichen, sich selbst gut zu fühlen — etwa als Rache nach jahrelangem Leiden).

Hat der Therapeut ein solches übergeordnetes Ziel (*meta outcome*) des Mannes identifiziert, so kann er, wenn dieser kongruent einwilligt, mit ihm daran arbeiten, andere Wege zu finden, dieses übergeordnete Ziel zu erreichen, oder, anders ausgedrückt, Wege zu finden, wie der Mann das positive Nebenprodukt seines ursprünglichen Verhaltens für sich bewahren kann, ohne dafür seine Frau depressiv machen zu müssen. Bekommt der Therapeut keine kongruente Einwilligung vom

Mann, auch nicht mit der Frage, ob er in seiner Frau lieber eine Verbündete oder lieber eine Feindin in bezug auf das Erreichen für ihn als Person wichtiger Ziele haben möchte, so bleibt dem Therapeuten nichts anderes übrig, als diese Entscheidung des Mannes zu akzeptieren und zu versuchen, ein weiteres übergeordnetes Ziel des Mannes zu finden (eine weitere Dimension des sekundären Gewinnes zu identifizieren), an dessen Erreichung auf neuen Wegen er mit ihm arbeiten kann — ein in unserem Paarbeispiel mögliches wäre vielleicht: Nur wenn sie die Reaktion „depressiv“ zeigt, kann er die von ihm gewünschte Nähe zu ihr herstellen.

An dieser Stelle seien noch zwei weitere der im Kontext der Familientherapie relevanten NLP-Interventionsmuster dargestellt: Eine spezielle Interventionsstrategie für Familien mit hyperaktiven Kindern und ein kommunikativer Kunstgriff für die Sicherung der Kooperationsbereitschaft von rebellischen Teenagern.

Für eine Familie mit einem hyperaktiven Kind schlägt *Grinder* (1981c) vor, das Kind lange genug in der gemeinsamen Sitzung zu behalten, um herauszubekommen, auf welche Form der Inkongruenz im Verhalten der Eltern es am stärksten reagiert (das entspricht der Identifizierung der kalibrierten Schleife, bzw. des auslösenden Ankers), und es dann vorerst aus der Sitzung zu entlassen — ganz entsprechend der Regel, den Symptomträger nicht direkt anzugehen (*Bandler, Grinder, Satir* 1976).

Als nächster Schritt gilt es, dem Paar unter Rückgriff auf eine bestimmte Informationsquelle (Verwendung einer geeigneten Metapher, theoretische Ausführungen oder Zitate aus einer erfundenen oder echten wissenschaftlichen Studie) den Gedanken nahezubringen, daß es für eine gesunde Familie charakteristisch ist, flexibel im Verhalten zu sein und in den einzelnen Bereichen möglichst viele Wahlmöglichkeiten zu haben. Nachdem der Therapeut die entsprechenden Charakteristika für ein „krankes“, disfunktionales System vermittelt hat, läßt er sich vom Paar die Zusage geben — wieder verbindlich-kongruent —, an der Erlangung von etwas mehr Flexibilität in ihrem Verhalten zu kooperieren. Zögern die Eltern, kann er sie auch bitten, nur so zu tun, als wären sie anders, um sie an die bevorstehende Aufgabe zu binden und eine kongruente Zusage zu bekommen. (*Grinder* erinnert an dieser Stelle an einen Ausspruch *Milton H. Ericksons*: Du kannst bei allem nur so tun als ob und dann ein Meister darin werden!)

Dann spezifiziert der Therapeut einen Punkt, an dem das Paar „am günstigsten“ mit ihrem Flexibilitätstraining anfangen kann, nämlich genau in dem Interaktionsabschnitt, in dem die vorher identifizierte Inkongruenz auftritt — als ein Element der kalibrierten Schleife, zu der

die Hyperaktivität des Kindes gehört. Hier kann er mit dem Paar ein neues Verhalten einüben und verankern (zum Beispiel durch die Einrichtung eines verdeckten Ankers für das kongruente Suchen nach und Gewähren von Nähe — vgl. *Bandler, Grinder* 1981b).

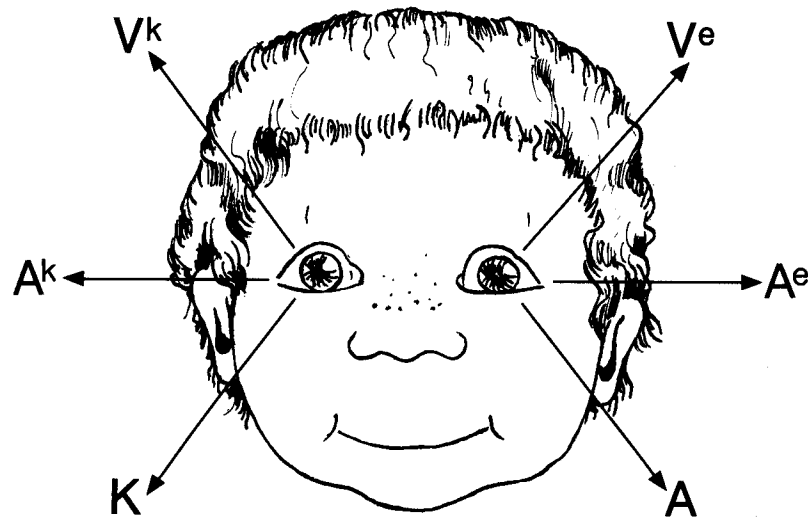
Er läßt die Eltern einige Rollenspiele machen, um sicher zu stellen, daß die neuen Anker funktionieren, und holt dann das Kind zurück in die Sitzung. Wenn die Eltern jetzt mit dem Kind einige Dinge zusammen machen, bzw. das neu eingeübte Verhalten „spielen“ können, ohne in die alte kalibrierte Schleife zurückzuerfallen, ist der Prozeß der Neukalibrierung abgeschlossen.

Als sehr wichtiger Schritt verabschiedet der Therapeut als erstes die Eltern und behält das Kind noch einen Augenblick zurück, um ihm zu erklären, daß es in der nächsten Zeit sehr überrascht sein wird über das merkwürdige Verhalten seiner Eltern: Es werde sie gehäuft dabei überraschen, wenn sie höchst seltsame Dinge tun! Durch diesen Schritt stellt der Therapeut sicher, daß das Kind den Unterschied im Verhalten des Paares bemerkt, indem er ein *foreward feedback* einrichtet (vgl. *Miller, Galanter, Pribram* 1973).

Ein NLP-Kommunikationskunstgriff, um Rapport zu einem rebellischen Teenager in seiner Familie zu schaffen, ist im wesentlichen dem Vorgehen *Ericksons* entlehnt (vgl. *Erickson* 1980; *Haley* 1978). Seine Vorbereitung findet schon im Anrufgespräch mit den Eltern statt: Der Familientherapeut läßt sich die Zusicherung von ihnen geben, daß sie, falls der Therapeut es für nötig befände, sofort und kommentarlos den Behandlungsraum verlassen werden.

Später, in der Sitzung, nachdem der Therapeut die kalibrierte Schleife identifiziert hat, und genau in dem Moment in der Schleife, wenn der Teenager auf den Auslöser im Verhalten der Eltern reagiert, sagt der Therapeut zu den Eltern: „Verlassen Sie jetzt bitte den Raum!“ Die Lage, in die diese Intervention den Teenager bringt, hat große Ähnlichkeit mit der *Ericksonschen* Tranceinduktion des unterbrochenen Händedruckes: Eine unterbrochene, sonst automatisch und als eine Einheit ablaufende Verhaltenssequenz hinterläßt den Betroffenen für eine gewisse Zeitdauer ohne Programm und Orientierung und erhöht dadurch die Bedeutsamkeit aller verbalen und non-verbalen Mitteilungen des Gegenüber. Damit befindet sich der Therapeut in einer günstigen Position, um einen guten Rapport zum Teenager herzustellen.

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, daß die hier für den Kontext der Familientherapie dargestellten Interventionsmuster des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) stark formalisierte Vorgehensweisen mit einer jeweiligen *Mindestanzahl* von Schritten sind, die



V<sup>k</sup> visuelle konstruierte Vorstellungen

V<sup>e</sup> visuelle erinnerte (eidetische) Vorstellungen

(„Augen defokussiert und unbewegt“ ist ebenfalls ein Hinweis für visuellen Zugang)

A<sup>k</sup> auditive konstruierte Klänge/ Geräusche oder Worte

A<sup>e</sup> auditive erinnerte Klänge/ Geräusche oder Worte

K kinästhetische Empfindungen (zusätzlich Geruch und Geschmack)

A auditive Klänge/Geräusche oder Worte

vom Familientherapeuten in kreativer Weise mit seinem persönlichen Stil und den von ihm aufgrund seiner theoretischen Orientierung für wichtig befundenen zusätzlichen Schritten bereichert werden können.

Die hier beschriebenen NLP-Vorgehensweisen sind selbst dann von größtem Wert, wenn der sie verwendende Therapeut in seinen Wahrnehmungen, seinem Denken und Handeln sehr eng an eine bestimmte Schulform der Familien- oder Individualtherapie gebunden ist: Sie helfen ihm, seine Wahrnehmungen in der Familie zu organisieren, und eröffnen ihm in jedem Moment der Behandlung eine Auswahl von Wegen zur gezielten, elegant-ökonomischen Veränderungsarbeit.

## Literatur

- Bandler, R., Grinder, J., *Metasprache und Psychotherapie (Die Struktur der Magie I)*, Junfermann, Paderborn 1981a.
- Bandler, R., Grinder, J., *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*, M. D., vol. I. Meta Publ., Cupertino 1975.
- Bandler, R., Grinder, J., Satir, V., *Mit Familien reden*, Pfeiffer, München 1978.
- Bandler, R., Grinder, J., *Neue Wege der Kurzzeit-Therapie. Neurolinguistische Programme*, Junfermann, Paderborn 1981b.
- Cameron-Bandler, L., *The lived Happily Ever After*, Meta Publ., Cupertino 1978, dt.: *Wieder zusammenfinden*, Junfermann, Paderborn 1982.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., C.-Bandler, L., DeLozier, J., *Neuro-Linguistic Programming*, vol. I. Meta Publications, Cupertino 1980; dt.: Junfermann, Paderborn 1984.
- Erickson, M. H., *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*, Edited by Rossi, E. L. Irvington Publishers, New York 1980.
- Grinder, J., Mitteilung im „Summer Certification Programm 1981“ in Santa Cruz, California 1981c.
- Grinder, J., DeLozier, J., Bandler, R., *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*, M. D., vol. II. Meta Publications, Cupertino 1977.
- Grinder, J., Bandler, R., *TRANCE-formations, Neuro-Linguistic Programming and the Structure of Hypnosis*, Real People Press, Moab 1981, dt.: Klett-Cotta, Stuttgart (in Vorbereitung).
- Grinder, J., Bandler, R., *Kommunikation und Veränderung (Die Struktur der Magie II)*, Junfermann, Paderborn 1982.
- Gordon, D., *Therapeutic Metaphors*, Meta Publ., Cupertino 1978; dt.: Junfermann, Paderborn 1984.
- Haley, J., *Die Psychotherapie Milton H. Ericksons*, Pfeiffer, München 1978.
- Lankton, S., *Practical Magic*, Meta Publ., Cupertino 1978.
- McMaster, M., Grinder, J., *Recision, Precision Models*, Beverly Hills 1980.
- Miller, G. A., Galanter, E., Pribram, K. H., *Strategien des Handelns*, Klett, Stuttgart 1973.
- Perls, F., *Die Grundlagen der Gestalttherapie*, Pfeiffer, München 1976.
- Petzold, H., *Integrative Bewegungstherapie*, in: Petzold, H. (Hrsg.), *Psychotherapie und Körperdynamik*, Junfermann, Paderborn 1974, 1979<sup>3</sup>.
- Satir, V., *Familienbehandlung*, Lambertus, Freiburg 1973.
- , *Selbstwert und Kommunikation*, Pfeiffer, München 1977.
- Satir, V., in einem Gespräch über die Geschichte der Familientherapie, Gummersbach 1981.
- Stahl, T., *Der Erickson-Kongreß, Integrative Therapie 1/1981*, Junfermann, Paderborn 1981.
- , *Das Konzept „Widerstand“ in der Psychotherapie Milton Ericksons*, in der Kommunikationstherapie und im Neurolinguistischen Programmieren, in: Petzold, H. (Hrsg.), *Widerstand — Ein strittiges Konzept in der Psychotherapie*, Junfermann, Paderborn 1981.
- , *Das Neurolinguistische Programmieren, Kurzdarstellung, Gestalt-Bulletin III/1981/1/1982* (Junfermann, Paderborn).