

## Neurolinguistisches Programmieren (NLP)

**Begriff:** Neurolinguistisches Programmieren (NLP) ist ein Verfahren auf psychologischer Grundlage, das gesprächs- und verhaltensorientiert ist. *Verwandte Verfahren:* Hypnotherapie (Erikson); Hypnose; [Verhaltenstherapie](#).

**Geschichte:** In den 70er Jahren führten der Linguist John Grinder und der Informatiker und Gestalttherapeut Richard Bandler in den USA Analysen des therapeutischen Verhaltens und der Kommunikationstechniken dreier erfolgreicher TherapeutInnenpersönlichkeiten (Virginia Satir, Milton Erikson, Fritz Perls) durch. Diese Untersuchung führte zu einem Modell erfolgreichen kommunikativen und therapeutischen Handelns, das anderen TherapeutInnen vermittelt wurde. Inzwischen hat sich daraus ein eigenständiger therapeutischer Ansatz mit dem Namen Neurolinguistisches Programmieren entwickelt. NLP gehört in der BRD zu den am schnellsten expandierenden Richtungen auf dem Psychomarkt und wird auch in der Wirtschaft (Führungs- und Verkaufstraining) eingesetzt.

**Ziele:** Heilung psychischer Störungen; Persönlichkeitserweiterung; Unterstützung der KlientIn beim Finden und Erreichen ihrer persönlichen Ziele; Problemlösung; Erweiterung der kommunikativen Fähigkeiten, der Denk- und Verhaltensmuster sowie der kreativen Fähigkeiten; größere Flexibilität in allen Lebensbereichen; effektiveres Handeln. *Zielgruppe:* Erwachsene, Jugendliche.

**Vorgehensweise:** NLP wird als Einzel- und Gruppentherapie eingesetzt. Am Anfang steht die Erarbeitung der Ziele der KlientIn. Diese Ziele müssen bestimmte Kriterien erfüllen: z.B. müssen sie positiv formuliert sein (die KlientIn muß sagen, was sie will und nicht, was sie nicht will), sie müssen in den Lebenszusammenhang passen und sie müssen durch Handlungen der KlientIn selbst erreicht werden können. Mit Hilfe verschiedenster Techniken (z.B. mit leichten Formen der Hypnose) wird anschließend versucht, diese "wohlgeformten" Ziele zu erreichen. Die NLP-TherapeutIn bemüht sich darum, einen guten Kontakt zu ihrer KlientIn herzustellen, indem sie versucht, mittels Beobachtung der Augenbewegungen und des Sprachverhaltens festzustellen, welcher Wahrnehmungskanal bei einer Person überwiegt (z.B. Sehen, Hören, Fühlen) und sich dann diesem Wahrnehmungsstil ihrer KlientIn anpaßt. Dieser gute Kontakt soll die Beeinflussung der KlientIn durch die TherapeutIn erleichtern. Im NLP werden verschiedene Kommunikationstechniken und aus anderen Therapieverfahren entnommene Methoden angewendet. Dabei interessiert die NLP-TherapeutInnen in erster Linie, ob eine Technik funktioniert, sodaß auch manipulative Techniken (sogenannte "Tricks") eingesetzt werden können.

**Theorie:** Die Theorie beruht überwiegend auf der Lern- und Kommunikationspsychologie. Psychische Probleme und Störungen entstehen nach der Theorie des NLP dadurch, daß Personen zu wenig flexibel und effektiv denken, fühlen und handeln. Im NLP gibt es einige Grundannahmen: 1. Jedes Verhalten hat eine positive Absicht und einen Nutzen für die betreffende Person/Gruppe. 2. Jede gesunde Person besitzt bereits alle für die Bewältigung ihres Lebens notwendigen Fähigkeiten. 3. Schwierigkeiten sollen nicht als Probleme sondern als Herausforderungen erlebt werden. Indem den KlientInnen dieses NLP-Glaubenssystem beigebracht wird, sollen sie neue Möglichkeiten für die Überwindung ihrer Probleme und psychischen Störungen entdecken und neue Verhaltensmuster erlernen.

**Ethische Unbedenklichkeit:** Ziele und Vorgehensweise widersprechen im allgemeinen nicht humanen Grundsätzen. Wenn die NLP-Methoden wirklich so wirksam sind, wie behauptet wird, so ist es allerdings *ethisch bedenklich*, daß zur Manipulation geeignete Techniken in breitem Ausmaß an alle Personen, die diese Techniken lernen wollen, weitergegeben werden. Zwar wird immer wieder von einzelnen NLP-AnbieterInnen betont, wie wichtig der verantwortungsvolle Umgang mit NLP ist, aber uns sind keine Maßnahmen (ethische Verpflichtungserklärung, Ethikkommission, fortlaufende Supervision) bekannt, die mißbräuchliche manipulative Praktiken definieren und zu verhindern suchen.

Das Handeln der TherapeutInnen ist für die KlientInnen nicht transparent, wenn mit "Tricks" und

mit Hypnose gearbeitet wird.

**Erprobtheit & Risiken/Wirksamkeit:** Es gibt unseres Wissens keinerlei wissenschaftliche Untersuchungen zu Risiken und Wirksamkeit des NLP. Von daher können keine zuverlässigen Aussagen über Erprobtheit, Risiken und Wirksamkeit gemacht werden. Das Verfahren ist unserer Einschätzung nach unerprobt, die Wirkung ist nicht nachgewiesen.

Allerdings liegen zahlreiche Fallberichte von NLP-AnbieterInnen über die symptom-beseitigende und kommunikationsverbessernde Wirkung des NLP vor.

**Zusammenfassung:** Mit Bedenken ethisch vertretbar. Unerprobt. Ohne Wirkungsnachweis. Keine geregelten Ausbildungsgänge.

**AutorIn:** *Claudia Webinger (1995), überarbeitet (2002)*

#### **Verwendete Literatur:**

- 1106 MADELUNG, EVA (1989): Neurolinguistische Programmierung (NLP); München (Heyne); in: SCHWERTFEGGER, BÄRBEL - KOCH, KLAUS (Hrsg.), *Der Therapieführer*, S.179-184;
- 1107 ULSAMER, BERTOLD (1987): NLP: Konzentration auf das Wesentliche; Weinheim, Basel (Beltz); in: REDAKTION PSYCHOLOGIE HEUTE (Hrsg.), *Welche Therapie?*, S.191-208;
- 1108 DER SPIEGEL (1993): Anker im Seelenmorast; in: *Der Spiegel*, Nr. 47 / 1993, S.150-158;
- 1109 ROBBIE, ERIC (1990): Neurolinguistisches Programmieren; Oldenburg (Transform); in: ROWAN, JOHN - DRYDEN, WINDY (Hrsg.), *Neue Entwicklungen der Psychotherapie*, S.272-298;
- 1156 BÖKE, J. - FUHRMANN, H. - KUSTOR, F. - LANDRY, C. - LEMCHE, E. - TOMCZAK, R. - WETZSTEIN, M. ET AL. (1987): Die Magie der Struktur - (Junfermann); in: *Integrative Therapie*, 13, 4, S.366-396;
- 1202 STAHL, THIES (1992, 2. Aufl.): Neurolinguistisches Programmieren (NLP) - Mannheim (PAL)

#### **Web-Adressen zum Thema:**

#### **AnbieterInnen-Verbände:**